

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA

Aprobado por el Comité Ejecutivo
Actualizado en Enero de 2017 después del curso intercontinental de jueces en diciembre de 2016

La versión en Inglés es el texto oficial

Este Código de puntuación deberá ser aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG para ser utilizado desde el 1 de enero 2017 / 2020

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 2017 - 2020

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 2017 – 2020 propuesto para su implementación a partir del 1 de enero de 2017

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
- c. Expertos internacionales y expertos de los Grupos de trabajo de la FIG.
- d. Representante de Atletas de la FIG de Gimnasia Aeróbica

Los cambios más importantes se reflejan en:

- Reglas de desempates para Clasificatorias y Finales,
- Reducción a 9 elementos para las categorías de MP, TR y GR, 3 de los 4 grupos deben ser usados
- Combinaciones de un máximo de 3 elementos
- Reducción a 1 lift el cual recibirá valor
- Revisión del valor de los elementos de Dificultad y la lista de Elementos
- Revisión del Apéndice I “Guía para juzgar Artística”
- Revisión del Apéndice II “Guía para juzgar Ejecución”
- Revisión del Apéndice III "Tablas de Dificultad / lista de Elementos y Valores"
- Revisión del Apéndice V: Competiciones de Grupos de Edad Mundiales.
- Revisión del Apéndice VI y VII “Aerobic Dance y Aerobic Step”

Deseo dar las gracias al presente Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica por su incansable trabajo en la creación de éste nuevo Código de Puntuación,



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
Sergio Garcia	Vicepresidente	ESP
Tammy Yagi-Kitagawa	Miembro	JPN
Wang Hong	Miembro	CHN
Svetlana Lukina	Miembro	RUS
Maria Fumea	Miembro	ROU

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica desea agradecer 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.

<i>Dibujos:</i>	Elena Kriouchek	RUS
	Gerald Bidault	FRA

Copyright propiedad de la FIG.

Este Código incluidos sus Apéndices o partes no puede ser copiada o traducida sin previa autorización escrita de la FIG.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPITULO 1 INFORMACIÓN GENERAL

1.1	GIMNASIA 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	Pódium y suelo de competición	12
	A Propósito General	9			A Pódium	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
					D Derechos de reproducción	13
1.5	Proceso de inscripción al Campeonato del Mundo	10		1.12	Resultados	13
1.6	Cambio de nombres	10			A Muestra y distribución de resultados	13
1.7	Ronda preliminar y final	10			B Protestas	13
	A Número de participantes en la preliminar	10			C Resultados finales	13
	B Número de participantes en la final	10		1.13	Premios	13
	C Reglas de desempate	10			A Ceremonias	13
	D Clasificación de equipos	10			B Premios	13
1.8	Orden de salida	11				
	A Procedimiento del sorteo	11				
	B Walk over	11				

CAPITULO 2

EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AERÓBICA

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

CAPITULO 3

COMPOSICIÓN DE LAS RUTINAS

3.1 Contenidos de la composición	16
3.2 Duración	16
3.3 Música	16

CAPITULO 4

JURADO

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

CAPITULO 5 JUZGAMIENTO

5.1	Artística	18	5.4	Jueces de línea	22
	A	18		A	22
	B	18		B	22
	C	18			
	D	18	5.5	Jueces de tiempo	22
5.2	Ejecución	19		A	22
	A	19		B	22
	B	19	5.6	Responsable del panel de jueces	23
	C	19		A	23
5.3	Dificultad	20		B	24
	A	20		C	25
	B	20			
	B	21			
	B	21			
	C	21			

CAPITULO 6 PUNTUACIÓN

6.1	Principios generales	26	6.2	Carta de puntuación	27
	Puntuación artística (puntuación A)	26		A Adiciones	27
	Puntuación de ejecución (puntuación E)	26		B Deducciones	27
	Máxima tolerancia permitida para artística y ejecución	26		C Sistema de puntuación	27
	Puntuación de dificultad (puntuación D)	26			
	Puntuación Total	26			
	Puntuación Final	26			
	Máxima desviación entre los extremos	26			
	Revisión de notas	26			

CAPITULO 7
ELEMENTOS ACROBÁTICOS, MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

7.1 Elementos Acrobáticos y Movimientos prohibidos	28	7.2 Sanciones disciplinarias	29
		A Advertencias	29
		B Descalificaciones	29

CAPITULO 8
CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Circunstancias extraordinarias	29
--------------------------------	----

APÉNDICES

APÉNDICE I	GUÍA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA
APÉNDICE II	GUÍA PARA PUNTUAR EJECUCIÓN Y DIFICULTAD
APÉNDICE 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
APÉNDICE IV	SISTEMA DE SÍMBOLOS
APÉNDICE V	COMPETICIÓN MUNDIAL POR EDADES
APÉNDICE VI	REGLAS Y DIRECTRICES FIG PARA AEROBIC DANCE
APÉNDICE VII	REGLAS Y DIRECTRICES FIG PARA AEROBIC STEP

1.1 GIMNASIA AERÓBICA

DEFINICIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA

Es la habilidad para ejecutar patrones de movimientos 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 adecuado 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

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 (FIG R.T.)
- 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

Durante la competición cada juez es requerido a:

- No abandonar su asiento asignado
- No tener contacto con otras personas, usando dispositivos o gestos
- No participar en discusiones con entrenadores, competidores y otros jueces
- Llevar el uniforme de competición prescrito
 - o (Mujeres: traje azul oscuro o negro con falda o pantalón y blusa blanca)
 - o (Hombres: chaqueta azul oscura, pantalón gris u oscuro, camisa color claro y corbata)

C. JURADO SUPERIOR (ver también 4.2.1)

El Jurado Superior es el responsable de controlar el trabajo de todos los jueces y del Chair de acuerdo a las reglas y garantiza la correcta publicación de la Puntuación Final. Apunta las desviaciones de las notas de los jueces.

Si hay repetidas desviaciones, el Jurado Superior tiene el derecho de advertir y reemplazar al juez.

Violación de las instrucciones del Jurado Superior, del Responsable del panel de Jueces y del Código puede acarrear sanciones según lo declarado por el Presidente del Comité de la FIG de Gimnasia Aerobic

Violaciones del Código incluye:

- Violaciones intencionadas del Código
- Intencionadamente dar ventaja o desventaja a uno o varios competidores
- No adherir las instrucciones dadas por el Comité de Gimnasia Aerobic, del Jurado Superior o del Responsable del Panel de Jueces.
- Repetidamente dar notas que son muy altas o muy bajas
- No adherir las instrucciones para una ordenada y disciplinada competición
- No participar en las reuniones de jueces
- Vestimenta inadecuada

Las siguientes sanciones pueden declararse por el Jurado Superior o el Responsable del Panel:

- Advertencia verbal o por escrito
- Exclusión de la respectiva competición

Las siguientes sanciones pueden declararse por la Comisión Disciplinaria de la FIG

- 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)

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 mejores de la calificación 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 o finales, se deshará según los siguientes criterios en este orden:

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

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

D. RANKING POR EQUIPOS

(Ver Reglamento Técnico Sección 6-3.3)

En caso de empate en cualquier puesto del Ranking de Equipos, el ranking será determinado por los siguientes criterios

1. El mejor Clasificado en Grupo
2. El mejor Clasificado en Trio
3. El mejor Clasificado contando Aerobic Dance o Aerobic Step

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

1.8 ORDEN DE COMIENZO

A. PROCEDIMIENTO PARA EL SORTEO DE LUGARES

(R.T., 2017, Sect. 1, Reg.4.4 / Sect 6, Reg 3.4)

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 en la competición.
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 R.T. 2017, sección 1, reg 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 CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS, ver capítulo 8

1.9 FACILIDADES

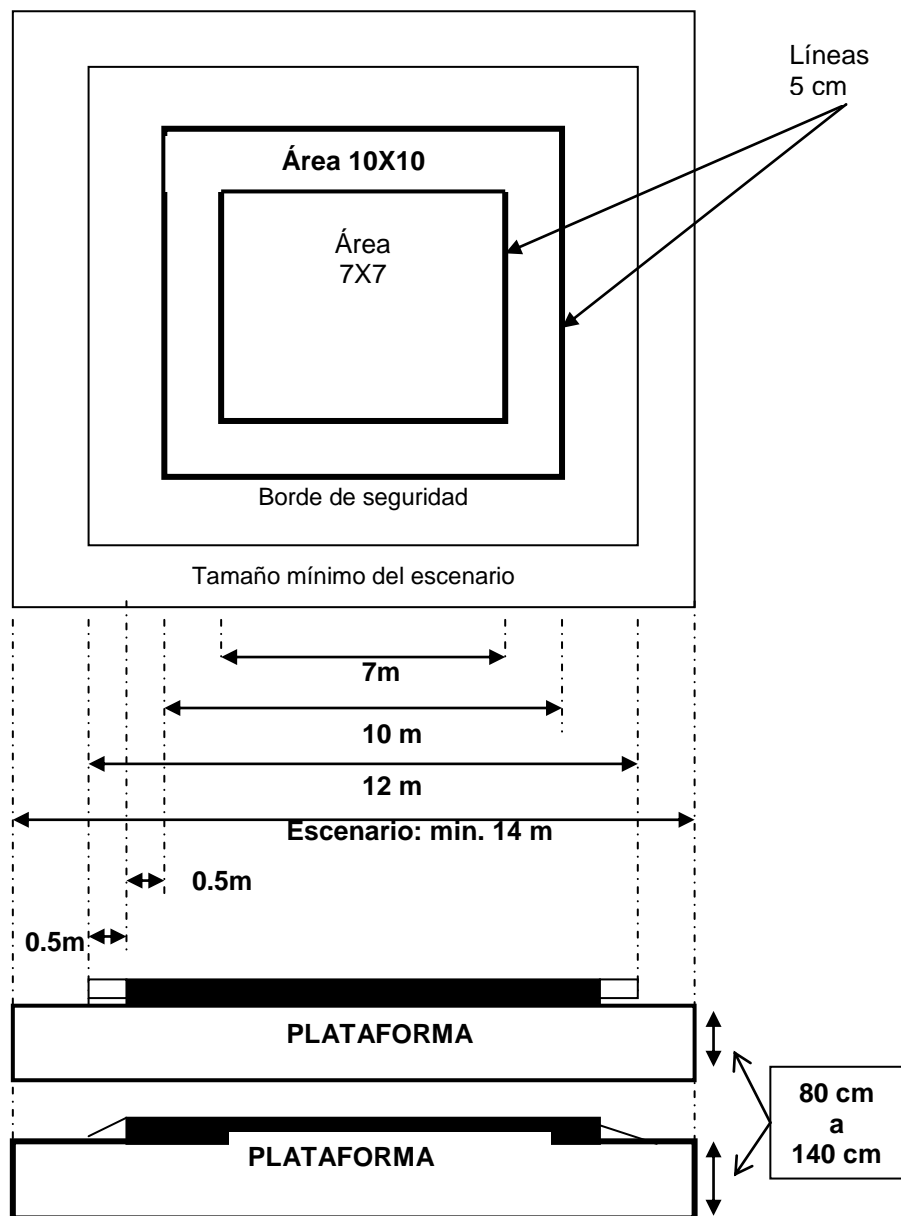
A. ÁREA DE ENTRENAMIENTO

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 PÓDIUM 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 sénior, (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 A															
ER	AR	E	A	E	A	T	CJP	D	D	ER	AR	E	A	E	A
1	1	1	5	2	6			9	10	2	2	3	7	4	8

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

JURADO SUPERIOR & SUPERVISORES	
SE / SA / PJS / SD / SD / SE / SA	

Claves: Artística (A) – Ejecución (E) – Dificultad (D) –Tiempo (T) – Chair (CJP) –Jueces Referencia (ER y AR) Supervisor ejecución (SE) – Supervisor Artística (SA) Supervisor Dificultad (SD) Presidente Jurado Superior (PJS)

D. RESTRICCIONES

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

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 MÚSICA

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 para el Campeonato del Mundo.

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 ranking. 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 R.T. 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.

1.13 PREMIOS (*ver Estatuto de la FIG y R.T. Art 10.2 - 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 CATEGORÍAS

A. NÚMERO DE CATEGORÍAS (VER FIG R.T. 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 R.T. FIG sección 1, Art Reg. 5.2)

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

C. NACIONALIDAD (ver R.T. FIG sección 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 CÓDIGO 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.

La vestimenta que infrinja cualquier restricción de este aparatado tendrá una deducción realizada por el 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.

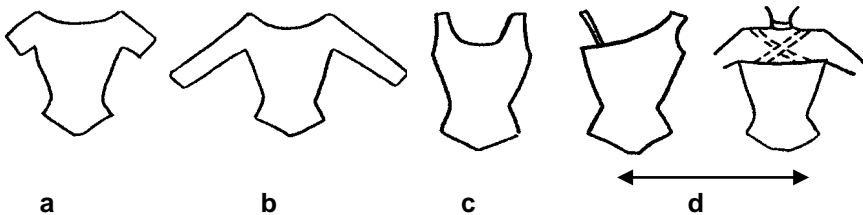
Sólo puede usar los logotipos publicitarios e identificadores de patrocinios que están permitidos en las normas más recientes de FIG. **Deducción 0.3**

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.
- La vestimenta para las mujeres puede ser con o sin mangas (1 ó 2 mangas). Las mangas finalizan en la muñeca. El material transparente esta permitido para las mangas
- Mallas largas / unitardo completa están permitidos.

Ejemplos para MUJERES

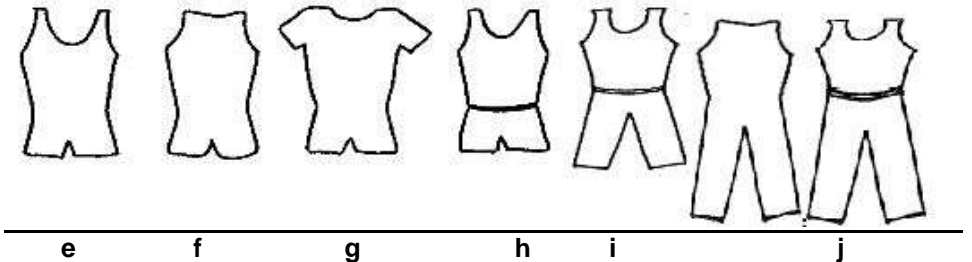


Los ejemplos que se muestran "a hasta c" representan la misma parte delantera y trasera. En el ejemplo "d" es el mismo maillot mostrando el frente y la espalda.

VESTIMENTA DEL HOMBRE

- 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.
- Está permitido: short 3/4 pantalones largos gimnásticos (maillot + pantalones), 1 solo a pieza con pantalón largo.

Ejemplos para HOMBRES:



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

C. Vestimenta correcta:

1. Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
2. Los competidores deben llevar zapatillas de aeróbic blancas y calcetines blancos que sean 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. Atuendo de aeróbic debe ser de material no transparente, a excepción de las mangas para las mujeres.
8. Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
9. No se permite la pintura corporal.
10. 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 maillot de competición para las ceremonias de premiación.

3.1 CONTENIDOS DE LA COMPOSICIÓN

Una rutina de Gimnasia Aeróbica está compuesta por los siguientes movimientos realizados para la música:

- Patrones de movimientos aeróbicos
- Elementos de Dificultad
- Transiciones y Enlaces
- Lifts (MP/TR/GR)
- Interacciones físicas / colaboraciones (MP/TR/GR)

La rutina debe mostrar un equilibrio entre los componentes. Todos los movimientos deben ser 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 20 segundos para todas las categorías** con una tolerancia de más o menos 5 segundos (sonido bip no incluido).

3.3 MÚSICA

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.

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.

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 (Ver Reglamento Técnico sección 1 reg 7.8.2)

Jueces Ejecución (E Jueces)	4	Jueces No	1-4
Jueces Artística (A 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	<u>1</u>	Juez No	14
Total:	14		

C. JUECES DE REFERENCIA (Ver R.T. Secc. 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.

Otras competiciones pueden usar Jueces de Referencia pero no están obligados

4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR

EI JURADO SUPERIOR DEBE:

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. Intervenir cuando se produzca un grave error de juzgamiento.
3. Revisar continuamente las puntuaciones otorgadas por los jueces y advertir a cualquier juez cuyo trabajo se considere insatisfactorio o muestre parcialidad
4. Expulsar cuando sea necesario al juez infractor si el trabajo del juez continuase siendo insatisfactorio o después de una advertencia.

El representante de los atletas es miembro del Comité técnico, pero no es parte del jurado Superior

El Comité Ejecutivo de la FIG tiene la autoridad para decidir en las reglas para el jurado superior y en los roles específicos de los miembros del Comité Técnico durante una competición

5.1

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, un lift en la rutina es obligatorio

B. Coreografía:

➤ **Composición (compleja y original) :**

- 1. Música y Musicalidad
- 2. Contenido Aeróbico
- 3. Contenido General
- 4. Uso del Espacio

➤ **Actuación:**

- 5. Arte

C. Función

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

ESCALA:	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. Música 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 y Composición
- 1.2 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 PMA reconocibles a lo largo de la rutina . PMA 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 debería ser ejecutada con una buena técnica y calidad

- 2.1 Cantidad de PMA
- 2.2 Complejidad / Variedad

3. Contenido General (Max. 2 Puntos)

Contenido general incluye: Transiciones, Enlaces, Lifts, Interacciones Físicas, Colaboraciones . Todos estos movimientos los deben ensalzar la rutina y deben ser ejecutados con una buena técnica, calidad y sin innecesarias pausas

- 3.1 Complejidad / Variedad
- 3.2 Fluidez

4. Uso del Espacio (Max. 2 Puntos)

Bajo este criterio los jueces A evalúan el uso eficaz del espacio de competición, ubicación y distribución de los movimientos en la rutina y las formaciones (posicionamiento , cambios de formación y distancias) para MP, TR y GR. La rutina debe ser bien equilibrada en todas las áreas.

- 4.1 Uso del área de competición (formaciones)
- 4.2 Distribución de los componentes de la rutina

5. Arte (Max. 2 Puntos)

- 5.1 Calidad de la actuación
- 5.2 Originalidad / Creatividad y Expresión

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística, para expresar ellos mismos con una alta calidad de movimientos respetando su género (hombre, mujer, grupos de edad). Ellos deben combinar los elementos del arte y del deporte con un mensaje atractivo hacia el público de una manera deportiva

Rutinas únicas/ memorables incluyen detalles que ensalzan la calidad de la rutina mediante expresión, es la habilidad para transformar movimientos tanto elementos de gimnasia y coreografía en un conjunto artístico singular.

Para MP, TR y 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 máxima precisión y sin errores.

A. FUNCIÓN.

La puntuación de ejecución se basa en:

- A. Elementos de dificultad
- B. PMA
- C. Transiciones y Enlaces
- D. Lift
- E. Partnership y Colaboraciones
- F. 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 relación 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 PMA.

C. CRITERIOS Y DEDUCCIONES

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

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

Ejecución inaceptable (0.5 pt): Técnica errónea o combinación de múltiples errores, etc.

Una caída (1.0 pt): Caer al suelo con falta total de control

C.1. Elementos de dificultad y elementos Acrobáticos

- La ejecución de los elementos de dificultad / acrobáticos consiste en evaluar la habilidad técnica de los elementos realizados (Ver Apéndice II).

Máxima deducción para un elemento: 0,5

C.2. Coreografía

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

Deducciones de Coreografía	Pequeña	Media	Caida
PMA (cada unidad)	0.1	0.3	1.0
Transiciones y Enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership y Colaboraciones	0.1	0.3	1.0

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 para Sincronización	
<i>Cada vez</i>	<i>0.1 puntos</i>
<i>Toda la rutina (MP,TR,GR)</i>	<i>maximo -2.0</i>

Puntuación

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por cada desviación de la perfecta ejecución, las deducciones están basadas en los 4 niveles de error (pequeño 0,1, mediano 0,3, inaceptable 0,5 y caída 1.0)

5.3 DIFICULTAD

TABLA DE ELEMENTOS Y VALORES (VER APÉNDICE III)

A. ESTRUCTURA:

La tabla de elementos (ver apéndice III) está dividida en 4 grupos

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

El valor de dificultad está clasificado desde 0.1 a 1.0 puntos

Los elementos de dificultad son opcionales sin embargo en eventos internacionales (sénior), los elementos de dificultad de valor 0.1 y 0.2 no serán considerados como elementos de dificultad.

Para Grupos de Edad se mencionan en el Apéndice V

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

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 15 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

C. REQUERIMIENTOS DE DIFICULTAD

Un máximo de 10 elementos de dificultad está permitido para IW y IM
Un máximo de 9 elementos de dificultad esta permitido para MP/TR/GR

Todas las Categorías:

- Un máximo de 9/10 elementos de dificultad de diferentes familias de la tabla de elementos (Ap 3) , incluyendo al menos 1 elemento de al menos 3 grupos de la tabla de elementos
- Un máximo de 3 elementos del Grupo C aterrizando en PU y o Split

Parejas mixtas y tríos:

- Todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o consecutivamente, en la misma o diferente dirección.
- Si los competidores en MP o TR realiza elementos de diferente familia a la vez (MP &TR):
 - o No se dará valor a los elementos
 - o Se contará como un elemento en el total de elementos permitidos.
- Si solo 1 competidor de la MP o 1 ó 2 del TR, realizan un elemento:
 - o El elemento no se reconoce
 - o El elemento no se contará en el total de elementos permitidos

Para GRUPOS: Pueden realizarse 2 elementos diferentes al mismo tiempo (máximo 1 vez en la rutina)

- Los competidores pueden ejecutar hasta dos diferentes elementos de dificultad al mismo tiempo, el elemento del valor menor dará el valor de la dificultad.
- Si realizan mas de una vez dos elementos diferentes
 - o No se dará valor a los elementos
 - o No tendrá deducción
 - o Se contará como un elemento realizado en el total de elementos permitidos.

D. 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 dar nota a cada elemento que se lleva a cabo correctamente según los requisitos mínimos.

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

Los jueces de dificultad:

- Anotan toda la rutina (elementos de dificultad y lift)
- Cuentan el número de elementos les dan un valor
- Aplican deducciones de dificultad
- Evalúan el Lift en acuerdo con el CJP

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.

E. 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

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 9/10 primeros elementos realizados.

Combinación de elementos de Dificultad

- Dos o tres elementos, pueden combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición**. Los dos o tres elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos pero deben ser de diferentes familias. Contarán como 2 o 3 elementos. Estos 2 o 3 elementos no podrán ser repetidos.
- Si los dos o tres elementos reúnen los requerimientos mínimos:
 - o La combinación de 2 elementos recibirá valor adicional de 0.1
 - o La combinación de 3 elementos recibirá valor adicional de 0.2
 - o Si uno de estos 2 o 3 elementos no cumple con los requerimientos mínimos, la combinación no recibirá valor adicional alguno

Combinación de elementos acrobáticos con elementos de dificultad

- Un elemento acrobático puede ser combinado con elementos de dificultad, si los elementos de dificultad cumplen los requerimientos mínimos un valor adicional será dado
- Si el elemento acrobático es ejecutado con una caída, la combinación no recibirá valor adicional.

EJEMPLOS DE COMBINACIONES DE ELEMENTOS DE ACRO Y DIFICULTAD

- ACRO + DIF or DIF+ ACRO = valor adicional de 0.1 puntos
- ACRO + DIF + ACRO = valor adicional de 0.2 puntos
- DIF + ACRO + DIF = valor adicional de 0.2 puntos
- ACRO + DIF + DIF = valor adicional de 0.2 puntos
- DIF + DIF + ACRO = valor adicional de 0.2 puntos
- ACRO + ACRO + DIF = NO VALOR ADICIONAL + DEDUCCIÓN
- DIF + ACRO + ACRO = NO VALOR ADICIONAL + DEDUCCIÓN

MÁXIMO 3 ELEMENTOS PUEDEN SER COMBINADOS (ACRO Y/ O DIFICULTADES). Se aplicará una deducción si se realizan más de 3 elementos combinados.

Recordatorio: combinaciones de 2 elementos de ACRO no están permitidas (CJP deducción)

Todos los competidores (MP, TR, GR), deben realizar la misma combinación de 2 o 3 elementos al mismo tiempo, para recibir el valor de los elementos y un valor adicional de la combinación.

Un máximo de 2 combinaciones de 2/3 elementos esta permitido.

En caso de que los competidores realicen:

UNA COMBINACIÓN DE ELEMENTOS NO AL MISMO TIEMPO

- No se dará valor a los elementos y no se dará valor por la combinación
- No tendrá deducción
- Los elementos contarán en el número total de elementos permitidos

MÁS DE 2 COMBINACIONES DE ELEMENTOS AL MISMO TIEMPO

- **Los elementos recibirán el valor si reúnen los requerimientos mínimos**
- **No se dará valor adicional por la combinación**

- **Los elementos contarán en el número total de elementos permitidos**
- **Deducciones de dificultad (-1,0 punto / cada vez)**

Deducciones

- | | |
|---|--------------------------------|
| • Más de 9/10 elementos | 1.0 por cada elemento de más |
| • Más de 3 elementos aterrizando en posición de flexión de brazos y/o Split (Grupo C) | 1.0 por cada elemento de más |
| • Repetición de un elemento | 1.0 por cada elemento repetido |
| • Combinación de más de 3 elementos Acro o Dif elementos | 1.0 por cada elemento |
| • Menos de tres grupos realizados | 1.0 por cada combinación |

Puntuación

- Elementos de dificultad obtendrá un valor según su nivel de dificultad. (véase el Apéndice III, tablas de dificultad/
- 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 (hombres) 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. (D Jueces)

Las deducciones por lo tanto, se entregan a dos decimales

5.4. JUECES DE LÍNEA

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 0.1 por cada competidor

5.5. JUECES DE TIEMPO

A. FUNCIÓN

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. FUNCIÓN

- Anota todo el ejercicio como los jueces de dificultad
- Dara el valor a el Lift requerido, consultando a los jueces D
- 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 (10 segundos)*.
- Una vez publicada la nota al público no es posible cambiar la nota salvo que la mostrada sea errónea o por protesta

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 Chándal nacional en las ceremonias de inauguración y clausura
- No llevar maillot de competición en la entrega de medallas (50% del premio económico)

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 D
- Cuando el juez de línea no ha visto una falta

*Solo cuando los jueces R no están en la competición

B. CRITERIOS

Lifts: Un lift dinámico de pie es requerido en la rutina

Definición: Cuando uno o más competidores son elevados, al nivel de los hombros o por encima soportado y/o acarreado fuera del suelo por un compañero(s), mostrando una forma precisa.

El competidor base de la elevación debe estar en posición de pie al inicio del Lift. 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)

Máximo valor del lift: 1.0 punto

Criterio para dar el valor:

Criterios de Evaluación del Lift		0.1	0.2
1	Movimiento de entrada al Lift. El nivel de la pareja elevada en relación con el eie de los hombros (por encima del nivel de los hombros) entrada del Lift		
2	Mostrar capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, equilibrio		
3	Cambios de diferentes niveles con diferentes formas		
4	Mostrar dinamismo (velocidad, rotación) de los competidores		
5	Mostrar fase aérea sin o con 1/1 rotación		

La posición final debe ser controlada

Un lift puede demostrar diferentes formas y/ o diferentes niveles antes de la propulsión (si es incluida) de la/s persona/s elevada/s

En caso de realizar más de un lift, solo el primero será evaluado.

Todos los otros recibirán una deducción: **0,5 puntos por cada lift adicional**

Ningún elemento prohibido puede ser realizado en el lift

Deducción: 0,5 puntos por lift faltante

Un lift con caída recibirá valor 0

Lift Prohibido

- La altura del lift es superior que dos personas de pie en posición vertical
- Salto Mortal directo (persona elevada) desde una propulsión
- La entrada al lift con más de un elemento acrobático

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

Interrupción del ejercicio

Interrupción del ejercicio se define cuando un competidor para en la ejecución de movimientos.

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 área 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

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.

No llevar el emblema nacional, deducción de 0.3

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)

1'13" to 1'14" o 1'26 to 1'27": Deducción: **0.2 puntos**

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

Menos de 1'13" o más de 1'27": Deducción: **0.5 puntos**

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**.

Derechos del CJP:

Para recibir una preparación pre-competición (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)

<i>Deducciones y declaración de advertencias o descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel de Jueces</i>	
<i>Falta de presentación</i>	<i>0.2 puntos</i>
<i>Indumentaria incorrecta (joyería, pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.)</i>	<i>0.2 puntos cada vez</i>
<i>Emblema nacional</i>	<i>0.3 puntos</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>Más 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 más movimientos acrobáticos</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>Interrupción 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 Olímpica y el Código Ético</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 chándal nacional (véase R.T. en vigor Art.10.4)</i>	<i>Advertencia</i>
<i>No llevar maillot de competición en la ceremonia de premiación (véase 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.

Puntuación Total

La Puntuación A, la puntuación de E, la puntuación de D y la del CJP (lift) se suman y resultan la puntuación total

PUNTUACIÓN FINAL

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

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

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

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

Revisión de Notas (véase R.T. 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**

CJP Máxima puntuación **1**

PUNTUACIÓN TOTAL 24.500

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 PUNTUACIÓN TR CON DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 1.8

Notas que cuentan

A-score	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
E-score	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
D-score ($6.6/1.8 = 3.666$)		6.6	6.6		3.666
Lift					0,3
					Nota Total 22.416

Deducciones jueces Dificultad

	1.0	1.0			-0.5
Línea		1 x 0.1			-0.1

Deducciones del CJP

Mas de 1 lifts		1 x 0.5			-0.5
Vestimenta incorrecta		1 x 0.2			-0.2

Nota Final = 21.116

EJEMPLO PUNTUACIÓN IW DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 2.0

Notas que cuentan

A-score	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
E-score	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
D-score ($6.6/2.0 = 3.300$)		6.6	6.6		3.300
					Nota total 21.750

Deducciones jueces Dificultad

	1.0	1.0			- 0.5
Línea		1 x 0.1			- 0.1

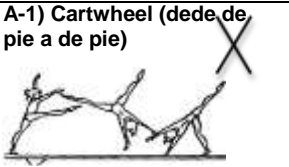
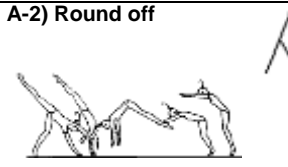
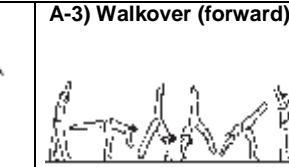
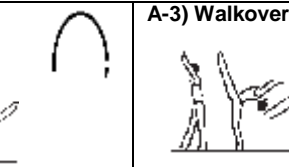

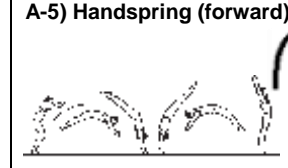

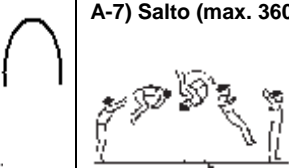
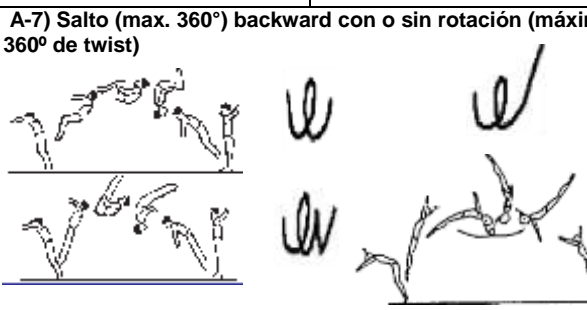
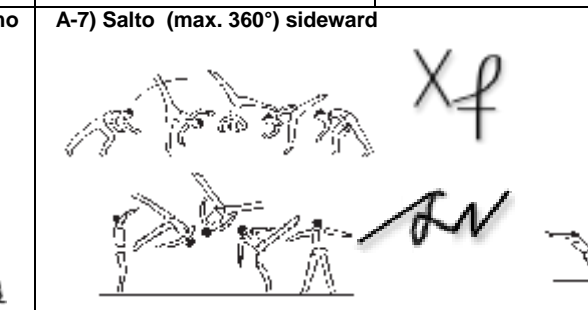
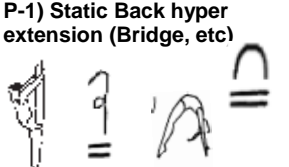
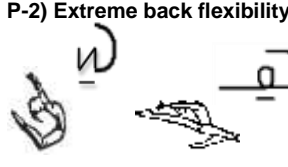
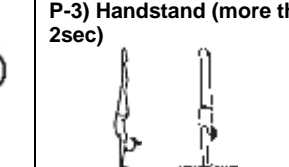
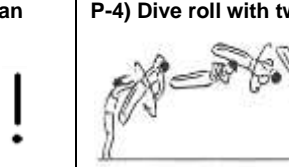
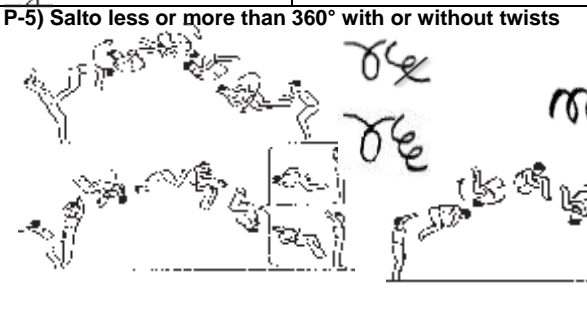
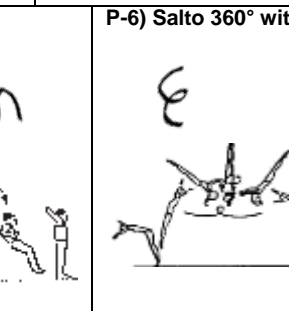
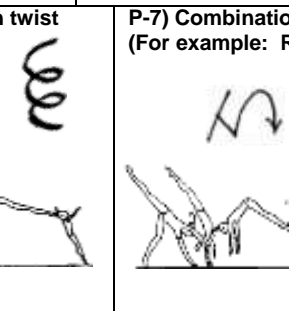
Deducciones del CJP

Vestimenta incorrecta		1 x 0.2			-0.2
-----------------------	--	---------	--	--	-------------

Nota Final = 20.950

CAPITULO 7 – ELEMENTOS ACROBÁTICOS, MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

7.1 ELEMENTOS ACROBÁTICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

ELEMENTOS ACROBÁTICOS:	ELEMENTOS ACROBÁTICOS			
<p>Los siguientes elementos realizados con 1 ó 2 manos y desde 1 ó 2 pies(si se realizan con codos tendrán deducción de 0,5 de ejecución)</p> <p>A-1) Cartwheel (depie. Desde de pie a de pie)</p> <p>A-2) Round off</p> <p>A-3) Walkover (forward, 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, backward, sideward) without twist</p>	<p>A-1) Cartwheel (dede de pie a de pie)</p> 	<p>A-2) Round off</p> 	<p>A-3) Walkover (forward)</p> 	<p>A-3) Walkover (backward)</p> 
<p>* Elementos Acrobaticos A-1 to A-7 pueden usarse solo 2 veces en toda la rutina sin combinación</p> <p>* Si MP, TR o GR reaizan 2 elementos acrobáticos diferentes al mismo tiempo, se considerarán como 1 Acro</p> <p>Realizar más de 2 elementos Acrobáticos recibirá una deducción del CJP de 0.5 puntos cada vez.</p>	<p>A-4) Headspring</p> 	<p>A-5) Handspring (forward)</p> 	<p>A-6) Flic flac</p> 	<p>A-7) Salto (max. 360°) forward</p> 
<p>* Elementos Acrobaticos A-1 to A-7 pueden usarse solo 2 veces en toda la rutina sin combinación</p> <p>* Si MP, TR o GR reaizan 2 elementos acrobáticos diferentes al mismo tiempo, se considerarán como 1 Acro</p> <p>Realizar más de 2 elementos Acrobáticos recibirá una deducción del CJP de 0.5 puntos cada vez.</p>	<p>A-7) Salto (max. 360°) backward con o sin rotación (máximo 360° de twist)</p> 		<p>A-7) Salto (max. 360°) sideward</p> 	
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS:	MOVIMIENTOS PROHIBIDOS			
<p>P-1) Movimientos státicos mostrando flexibilidad extrema (Ej: Hiper extension de la espalda, puente)</p> <p>P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema de la espalda durante la rutina</p> <p>P-3) Parada de manos (Pino) más de 2 segundos.</p> <p>P-4) Dive roll con twists</p> <p>P-5) Salto más o menos de 360° con o sin twist</p> <p>P-6) Salto 360° con twist</p> <p>P-7) combinación de elementos acrobáticos</p> <p>Los movimientos prohibidos recibirán deducción -0.5 puntos cada vez CJP.</p> <p>PROPULSIONES EN COLABORACIONES PROHIBIDAS</p>	<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>Los movimientos prohibidos recibirán deducción -0.5 puntos cada vez CJP.</p> <p>PROPULSIONES EN COLABORACIONES PROHIBIDAS</p>	<p>P-5) Salto less or 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 & Flic flac or 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 (50% del premio económico)
- No llevar el chándal del equipo nacional durante las ceremonias de abertura 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



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE I Enero 2017

Guía para puntuar Artística

APÉNDICE I

GUÍA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA

INTRODUCCIÓN

Mejorar la actuación artística:

La elección y la ejecución de diversos movimientos, coreografía, música, expresión musical, interpretación musical, 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" ellos lo realizan.

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

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
- Lift (MP/TR/GR)
- Interacciones Físicas (MP/TR/GR)

La base fundamental de las rutinas de gimnasia aeróbica, según la definición del COP, es realizar PMA 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 que encajan perfectamente.

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.

La calidad (maestría/perfección) de la rutina es esencial no solo mostrando alto nivel y una perfecta ejecución en todos los elementos de dificultad y acrobáticos, sino también en los movimientos coreográficos (PMA, Transiciones y Enlaces, Lifts, Partnership) con la correcta técnica de todos los movimientos

Originalidad / Creatividad de la rutina incluyendo no solo el tema del ejercicio acorde a la música seleccionada, también la innovación y la singularidad en otros movimientos (lift, partnership, transiciones, etc.) realizados con una natural y genuina expresión.

COREOGRAFÍA – TOTAL 10 PUNTOS

El Juez de Artística evalúa la COREOGRAFÍA de la rutina basado en:

CRITERIOS

➤ **Composición:**

1. Música y musicalidad (max. 2 puntos)

- 1.1. Selección y Composición
- 1.2. Utilización (Musicalidad)

2. Contenido Aeróbico (max. 2 puntos)

- 2.1. Cantidad de PMA
- 2.2. Complejidad / Variedad

3. Contenido General (max. 2 puntos)

- 3.1. Complejidad / Variedad
- 3.2. Fluidez

4. Uso del espacio (max. 2 puntos)

- 4.1. Uso del área de competición y formaciones
- 4.2. Distribución de los componentes de la rutina

➤ **Actuación (performance):**

5. Arte (max. 2 puntos)

- 5.1. Calidad de la actuación
- 5.2. Originalidad/ Creatividad y Expresión

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 actuación. 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 movimientos, 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 (PMA):

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

Secuencia PMA:

Secuencia de PMA significa 8 tiempos completos 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.

Partnership, Colaboraciones, Interacciones físicas)

La 'conexión' o relación (visible o palpable) tangible entre los compañeros 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. Un movimiento creado mediante un trabajo conjunto con uno o varios con o sin contacto físico. La relación entre uno o más competidores; esto puede incluir por ejemplo: trabajo en espejo, colaboración, contacto con los compañeros durante un movimiento, un gimnasta salta por encima de otro gimnasta que a su vez está haciendo una voltereta, etc.

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 y composición

1.2. Utilización (musicalidad)

Selección y composición

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.

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.

Composición (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, puede ser original o puede ser una versión arreglada con una base, sin abusar de acentos extras, beats adicionales., o bases rítmicas utilizadas como música de fondo(demasiado alto/ más alta que la melodía) la melodía deberá ser oíble sobre la base o la música de fondo añadida y no viceversa

La grabación y mezcla de la música debe ser de calidad profesional y estar bien integradas 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 música utilizada tiene una estructura

- ✓ Melodía/estilo de música (salsa, tango, folk, disco, rock, alegre, dramática)
- ✓ Inicio, fin, frases, acentos, beats
- ✓ Ritmo, Tempo
- ✓ 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 PMA, se recomienda utilizar música con estructura 8 tiempos que ayudará el reconocimiento de secuencias de PMA.

1.2. 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.

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.

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

La rutina debe armonizar con el estilo 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 utilizada

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 y composición:

- Apoyar y destacar la actuación y dar ventaja
- Música apropiada para Gimnasia Aerobic, evitar la monotonía
- Técnicamente perfecta

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 con sentido o 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 no es excitante
- Excesivo utilización de ritmos base utilizados como música de fondo (demasiado altos/ más alta que la melodía)
- Uso excesivo o sin sentido de efectos de sonido o acentos extras
- 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 abrupto, incluso si se utiliza sólo una sola canción
- No calidad profesional
- Conexión innecesaria de varias canciones puestas juntas y no hay un sentimiento de unificación ni una sensación de unidad
-

1.2. 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)

ESCALA PARA MÚSICA Y MUSICALIDAD

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

2. El Contenido Aeróbico – Max. 2 Puntos

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

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

PMA 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 PMA 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 PMA se realizan en menos de 8 tiempos, no será reconocido como una secuencia de PMA y se considerará como un enlace.

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

CRITERIOS:

- 2.1. Cantidad de PMA
- 2.2. Complejidad / Variedad

2.1. Cantidad PMA

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

La rutina debe proporcionar una cantidad suficiente de sets completos de secuencias de PMA. **El número de secuencias de PMA requeridas para todas las categorías son 8**, las cuales pueden ser realizadas en 1,2,3 o más sets consecutivos

2.2. Complejidad / Variedad:

PMA es la base de la gimnasia aeróbica y principal característica (específico de nuestro deporte).

Las secuencias de PMA 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 (rebound) de pasos básicos de aeróbic

Los **movimientos de brazos** para la gimnasia aeróbica tienen una técnica específica, por lo tanto, los gimnastas deben realizarlos con calidad.

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 PMA 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
- Utilizando ambos brazos simultáneamente
- Velocidad del movimiento
- Cambios de orientación
- Cambios de formación
- Desplazarse con secuencias de PMA

A lo largo de la rutina, las secuencias de PMA deben mostrar variedad sin repetición de los mismos movimientos de pies y brazos en el mismo 8 y el tipo de secuencias PMA 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 PMA, se recomienda encarecidamente para mostrar en cada 8 cuenta de PMA 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 PMA, 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)
- Knee lift (Elevación de Rodilla): planos, ángulo, en alto ó bajo impacto
- Jog: ángulo y direcciones
- 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

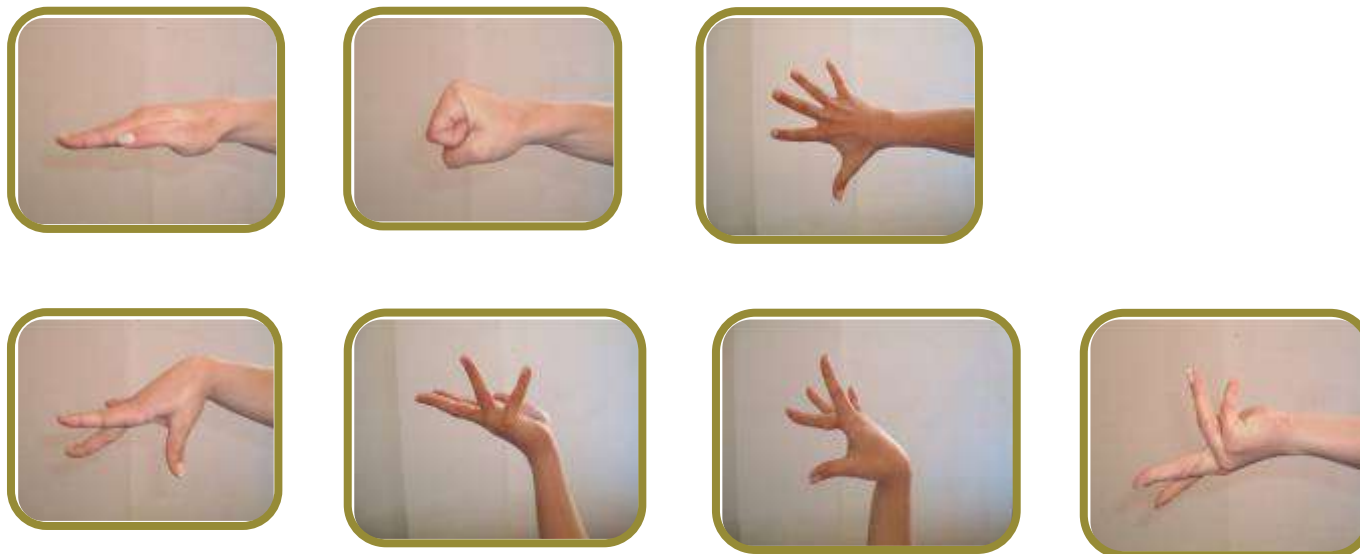
Ejemplos de variaciones de movimientos de brazos.

- 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, aducción, pronación, supinación, etc.)
- Uso de diferentes posiciones de la mano (puño, palma abierta, palma cerrada)

Los movimientos de brazos pueden ser en diferentes rangos de movimiento, algunos de ellos pueden ser más “delicados” mientras tengan sentido con la idea de la coreografía, con el estilo y la categoría del competidor.

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)



SUMARIO

2.1. Cantidad de PMA

- Cantidad de secuencias de PMA

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- La rutina muestra menos de **8** sets de secuencias completas de PMA

Complejidad / Variedad:

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Bajo nivel de coordinación corporal
- Excesivo uso de Jogging/ chassé
- Excesivo uso de súper alto impacto
- Faltan pasos básicos
- No hay combinación de movimientos de brazos y piernas
- Los movimientos de brazos son a doble tiempo solo.
- 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
- Hacer solamente movimientos de brazos en rango de movimiento pequeño
- Hacer solamente movimientos de brazos rápidos y con mucha frecuencia

TAQUIGRAFÍA PARA CONTENIDO PMA

Cada secuencia PMA será escrita con el símbolo **A**

Si la secuencia de PMA cumple los criterios mencionados arriba será escrita con **A+**

Si la secuencia de PMA no cumple con los criterios mencionados arriba será escrita con **A**

- ESCALA PARA CONTENIDO AERÓBICO

Excelente 2.0 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ (8 PMA ⁺)
Muy bien 1.9 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A (7 PMA ⁺)
Muy bien 1,8 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A (6 PMA ⁺)
Bien 1.7 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A (5 PMA ⁺)
Bien 1.6 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A (4 PMA ⁺)
Satisfactorio 1.5 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A A (3 PMA ⁺)
Satisfactorio 1.4 pt	A ⁺ A ⁺ A A A A A A (2 PMA ⁺)
Pobre 1.3 pt	A ⁺ A A A A A A A (1 PMA ⁺)
Pobre 1.2 pt	A A A A A A A A (0 PMA ⁺)
Inaceptable 1.1 pt	A ⁻ A A A A A A A (1 PMA ⁻)
Inaceptable 1.0 pt	A ⁻ A ⁻ A A A A A A (2 PMA ⁻ OR MORE)

Las secuencias de PMA recibirán A+ cuando son realizadas con calidad y técnica correcta e incluyan al menos, 3 criterios de complejidad y variedad (por ejemplo, usar 3 pasos básicos, desplazamiento y cambio de orientación, uso de brazos asimétricos)

Si se realizan menos de 8 secuencias PMA, la puntuación se disminuiría 0,1 por cada secuencia de PMA que falta

Ejemplo: 6 secuencias PMA son realizadas, todas con A+ = la nota debería ser 1.8 (0.2 menos por 2 PMA) por tanto nota será 1.6

Por cada A- la puntuación se disminuirá 0.1 de la escala

Ejemplo: 8 secuencias de PMA realizadas A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A-

La nota en este caso sería 1.7 puntos (1.8 por 6 A+, menos 0.1 por una A-)

3. Contenido General Max. 2 Puntos

El contenido general de las rutinas consiste en:

- ✓ Transiciones
- ✓ Partnership (Lifts, colaboraciones)
- ✓ Elementos acrobáticos (utilizados como transiciones o no)

En la rutina entera deben realizarse un **mínimo de 4 movimientos o conjunto (set) de movimientos del Contenido General**

CRITERIOS

3.1. Complejidad / Variedad

3.2. Fluidez

3.1. Complejidad / Variedad

Los movimientos son complejos cuando muchas partes del cuerpo están involucradas simultáneamente y es son duros de realizar. Movimientos complejos deberán recibir una evaluación mayor que los movimientos simples

MOVIMIENTOS COMPLEJOS	➡	NOTA MAS ALTA
MOVIMIENTOS SIMPLES	➡	NOTA MAS BAJA

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 coordinación
- Necesita entrenamiento de las CAPACIDADES FÍSICAS
- Es 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.

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

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

Rutinas excelentes rutinas deben mostrar diferentes tipos de movimientos.

Ejemplos de partnerships (colaboraciones, interacciones físicas, otros)

- La capacidad de actuar mediante un papel o un personaje o “exhibir” un estilo a lo largo de toda la rutina en conjunción con los demás compañeros
- 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

3.2. Fluidéz:

La conexión de los movimientos debe ser ágil 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 fluidéz de la rutina y no encaja con las características y naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

SUMARIO

3.1. Complejidad y creatividad:

- o Movimientos simples frente a movimientos complejos
- o Repetición de movimientos

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Falta de complejidad en el contenido general, realizando movimientos sencillos
- 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

3.3. Fluidéz:

- 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

TAQUIGRAFÍA PARA CONTENIDO GENERAL

Para escribir una **G+** el movimiento tiene que ser complejo y dar ventaja artística.

Para evaluar el Contenido General, tomaremos en consideración los movimientos como si fueran un todo, como una unidad (realizados en un mismo periodo de tiempo); 1 **G** por movimiento o bloque

Cada movimiento o conjunto de movimiento incluidos en esta área serán escritos con el símbolo **G**, si el movimiento cumple con los criterios mencionados anteriormente será escrito **G+**

ESCALA PARA CONTENIDO GENERAL

Excelente 2.0 pt	G+ G+ G+ G+ (4 G+)
Muy bien 1.8 – 1.9 pt	G+ G+ G+ G (3 G+)
Bien 1.6 – 1.7 pt	G+ G+ G G (2 G+)
Satisfactorio 1.4 – 1.5 pt	G+ G G G (1 G+)
Pobre 1.2 – 1.3 pt	G+ G G G (1 G+) mostrando repeticiones
Inaceptable 1.0 – 1.1 pt	G G G G (0 G+)

Para evaluar y dar la nota se tendrán en consideración todas las **G+** realizadas

Ejemplo **G+ G G+ G+ G G G** Nota = Muy Bien por 3 veces **G+**

Si se realizan menos del número de movimientos requeridos (4), la nota disminuirá teniendo en consideración el número de **G+** faltante

Ejemplo: **G+ G G+ 3 G** realizadas de las cuales 2 **G+** de acuerdo con la escala debería ser bien (1,6-1,7), pero faltando una **G** entonces disminuye a nivel satisfactorio (1.4 ó 1.5)

4. Uso del Espacio -. Max. 2 Puntos

CRITERIOS

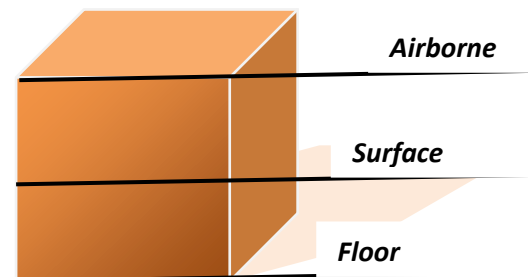
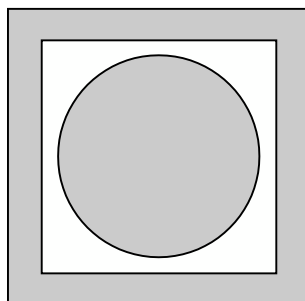
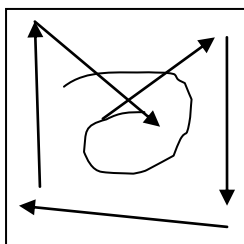
- 4.1. Uso del área de competición y formaciones
- 4.2. Distribución de los componentes de la rutina

4.1. Uso del área de competición y formaciones:

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 PMA en todas las direcciones y distancias

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.

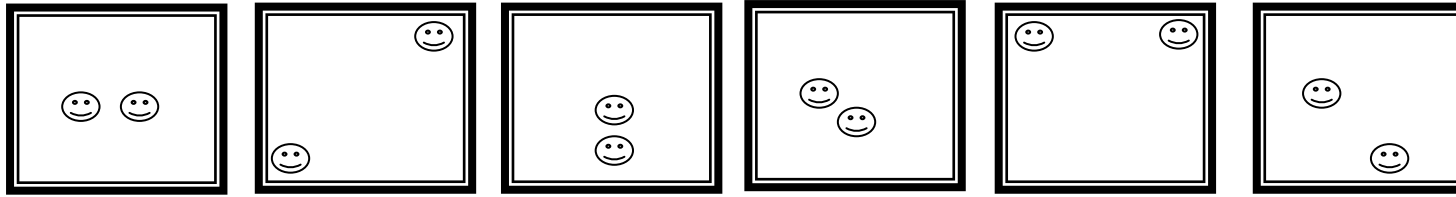


Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen PMA u otros movimientos así como la distancias entre los miembros del equipo

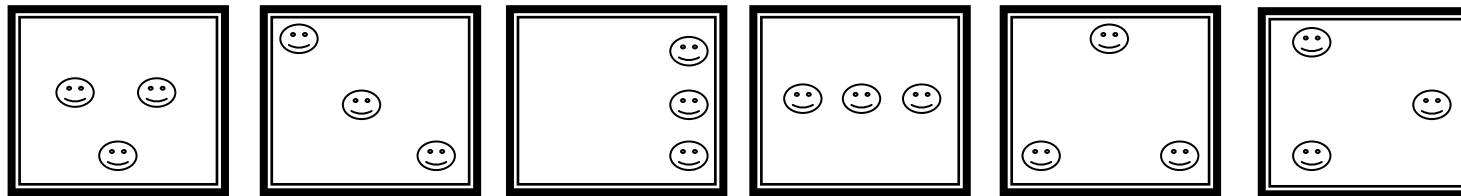
A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones de los compañeros del equipo deberán mostrarse (incluyendo distancias entre los gimnastas cerca y lejos)

Los cambios de formación deben ser fluidos.

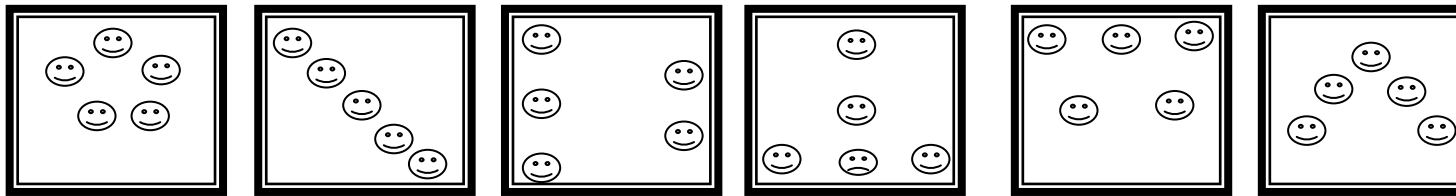
Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos



4.2. Distribución de los componentes de la rutina:

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

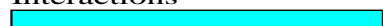
Los movimientos deben colocarse de forma equilibrada en el espacio de competición (esto significa por ejemplo si hay trabajo de suelo en la rutina, puede colocarse en diferentes zonas). Esto se aplica para todos los componentes del ejercicio.

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 ★

SUMARIO

4.1. Uso del área de competición y formaciones:

- Desplazamientos usando secuencias de PMA (distancias largas y cortas)
- Uso del área de competición y los niveles
- Diferentes formaciones /distancias

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Los competidores, usando PMA, 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.
- Diferentes posiciones de los competidores
- No hay cambios de formación durante más de 32 tiempos
- No mostrar más de 6 formaciones diferentes

4.2. Distribución de los componentes de la rutina:

- Estructura de la rutina bien equilibrada
- Ubicación de los movimientos

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Unir más de 4 secuencias de PMA
- Unir más de 3 elementos sin ninguna secuencia de PMA entre ellos o más de 32 tiempos sin realizar secuencias de PMA
- 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

ESCALA PARA ESPACIO

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

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.

Todos los componentes de la coreografía deben ajustarse juntos perfectamente a fin de que transformen un ejercicio deportivo en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica

Originalidad / Creatividad de las rutinas, incluye no solo el tema del ejercicio acorde a la música seleccionada, sino también la innovación y la unicidad en otros movimientos (Lifts, partnership, transiciones, etc.) ejecutados con natural y genuina expresión.

CRITERIOS

5.1. Calidad de la actuación

5.2. Originalidad/ Creatividad y Expresión

5.1. Calidad de la actuación:

La calidad (maestría / perfección) de la rutina es esencial no solo mostrando un alto grado de perfecta ejecución en todos los elementos de dificultad y elementos acrobáticos , sino también en todos los movimientos coreográficos (PMA, Transiciones , Enlaces , Lift, Partnerships, etc.), con correcta técnica de todos los movimientos

El competidor(es) debe dar una impresión limpia, atlética con una alta calidad de movimientos (claros y definidos), apropiados para Gimnasia Aeróbica

La coreografía se realiza con la impresión de ligereza y facilidad, con alto grado de perfección y virtuosismo.

Los PMA son realizados con un alto nivel de perfección y con una correcta técnica.

Las secuencias de PMA deben ser usadas para ensalzar la actuación y respetar la naturaleza de la disciplina de Gimnasia Aeróbica, **de manera deportiva, respetando el género de los competidores.**

Los PMA deben ser precisos, elegantes, limpios, ejecutados con facilidad

5.2. Originalidad / Creatividad y expresión:

La coreografía se realiza 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.

Creativas rutinas cuando todos los componentes de la rutina encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio de una forma

deportiva, haciendo cautivar e impresionar a la audiencia.

Presentación de nuevos, creativos y originales movimientos (colaboraciones, transiciones, etc.)

Todos los otros movimientos incluidos en Contenido General deben tener una razón para ser incluidos; movimientos incluidos con alguna razón.

Movimientos de brazos y torso masculinos y femeninos deben ser distintivos, especialmente con el uso de las diferentes acciones de las manos y muñeca

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

Cuando los hombres y las mujeres están juntos en el mismo equipo (MP, TR, GR), se recomienda utilizar movimientos neutrales, sin embargo, será posible realizar diferentes movimientos de los hombres y las mujeres en la coreografía en algunas partes de la rutina sin ser considerado como error de sincronización

Forma en la que un gimnasta o un grupo de gimnastas presentan su ejercicio al jurado y al público

Actitud y rango de emoción que es expresado no solo por las expresiones faciales, sino además por el cuerpo de los gimnastas

La capacidad de administrar y controlar la expresión durante la ejecución de los movimientos más complejos o difíciles y a través de la expresión, transformar movimientos, elementos de Gimnasia y coreografía, en un singular conjunto artístico, esto es necesario.

SUMARIO

5.1. Calidad de la actuación:

- Rutinas impresionantes y perfectas
- Rutinas memorables

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Los movimientos 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.
- 1 TOQUE (Deducción de ejecución 0.5) Artistry maximo 1.5 pt;/ 2 TOQUES O MAS, MÁXIMO 1.3 pt
- 1 CAIDA (Deducción de ejecución -1.0) Artistry maximo 1.3 pt; 2 CAÍDAS O MAS, máximo 1.1 pt

5.2. Originalidad / Creatividad y expresión

- La rutina es como una pequeña pieza de arte de manera deportiva
- Relación entre los miembros del equipo
- “Tocar” al público
- 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 publico
- 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
- 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.

ESCALA PARA ARTE

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

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 CÓDIGO DE PUNTUACIÓN



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE II ENERO 2017

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: elementos de dificultad/acrobáticos, PMA (Patrones de Movimiento Aeróbico, transiciones, enlaces, lifts, interacciones físicas, colaboraciones, formaciones, etc.), desde la perfecta ejecución y dar deducciones por errores.

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). Errores producidos por falta de idéntica sincronización tendrán deducciones de ejecución.

• 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**, para los elementos de dificultad que sean **completados**

Cuentan todos los elementos realizados y dan valor a los 10/9 primeros elementos realizados

Elementos **con caída** o **ejecución inaceptable** serán contados como **elementos** y recibirán **valor cero (0)**

En el grupo A, elementos ejecutados de la siguiente forma serán considerados como del **mismo valor**:

- A Frame & Helicopter: finalizando en PU o Sagittal Split
- Legs Circle & Flair: finalizando en Frontal Support o Sagittal Split.

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

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD

- Pueden combinarse 2 ó 3 elementos de diferentes familias directamente, sin ninguna pausa, duda o transición
- Se contarán como 2 ó 3 elementos y no podrán repetirse

Si estos 2 ó 3 elementos tienen los requerimientos mínimos:

- Combinación de 2 elementos recibirán valor adicional de 0.1
- Combinación de 3 elementos recibirán valor adicional de 0.2
- Si algún elemento no tiene los requerimientos mínimos, la combinación no recibirá valor adicional.

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS ACROBÁTICOS CON ELEMENTOS DE DIFICULTAD

- Está permitido combinar elementos acrobáticos y de dificultad.
- Si el elemento(s) de dificultad tienen los requerimientos mínimos recibirán el valor adicional
- Si el elemento(s) acrobático es realizado con una caída, la combinación no recibirá valor adicional.
- No está permitido la combinación de 2 elementos acrobáticos

Se permiten como máximo realizar 2 combinaciones en una rutina.

Ejemplos:

- **2 Elementos de Dificultad:**
Helicopter + A Frame to Wenson
- **Acrobático + Elemento de Dificultad:**
Round off + Pike jump to PU.
- **3 Elementos de Dificultad:**
1/1 turn Tuck jump + Straddle jump to PU + A Frame
- **Elemento de Dificultad + Acrobático + Elemento de Dificultad:**
Straddle jump + Flic Flac + Cossack jump to PU.

• DEFINICIONES

HABILIDAD TÉCNICA : 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
- **ALINEACIÓN:** Habilidad para mantener una correcta postura corporal
- **ACCIÓN DE LA ARTICULACIÓN:** 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 activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y Resistencia.

- **FUERZA:** Acción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica)
- **POTENCIA:** Fuerza explosiva por un corto período de tiempo (para, 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 EJECUCIÓN: 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:** Técnica incorrecta o combinación de múltiples errores, etc.
- **Toque:** Cualquier parte del cuerpo que contacte con el suelo levemente sin interrupción de la fluidez del movimiento
- **Caída:** Caer al suelo con falta total de control

SINCRONIZACIÓN : Habilidad para ejecutar todos los movimientos (PMA/transiciones /enlaces/dificultades/acrobáticos) como una unidad, 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.

EJEMPLOS DE DEDUCCIONES

A. Deducciones para elementos de Dificultada /Acrobáticos

Pequeño	Medio	Grande/inaceptable	Caída
0.1	0.3	0.5	1.0
Máxima deducción por un elemento 0.5			1.0

B. Deducciones para Coreografía

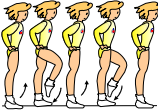
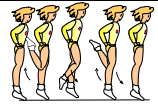
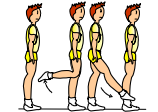
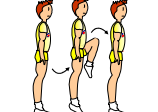
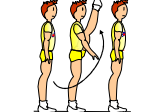
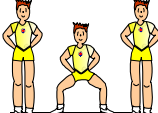
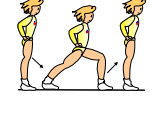
Desviación de la perfección	Pequeño	Medio	Caída
PMA (cada 8 tiempos)	0.1	0.3	1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership & Colaboración	0.1	0.3	1.0

C. Deducciones para sincronización

Cada Vez	0.1 punto
Toda la rutina (MP, TR, GR)	Máximo -2.0
Toda la rutina (AD, AS)	Máximo -3.0

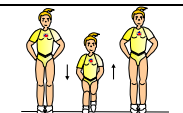
Errores Generales	Pequeño	Medio	Grande
	0.1	0.3	0.5
Incorrecta alineación	0.1	0.3	0.5
Incorrecta forma corporal	0.1	0.3	0.5
Piernas no paralelas al suelo	0.1	0.3	0.5
Piernas dobladas y o pies/piernas separadas	0.1	0.3	
Aterrizaje descontrolado/incorrecto de pie ó a PU	0.1	0.3	0.5
Aterrizaje descontrolado /incorrecto a split	0.1	0.3	0.5
Rotación incompleta	0.1	0.3	
Técnica incorrecta	0.1	0.3	0.5
Tocar el suelo			0.5

DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BÁSICOS

Name	Description		Optimal Step
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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	
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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	
Jumping 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 separados 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	

rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento.

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)




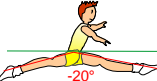

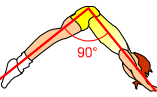
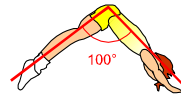

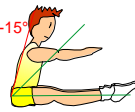
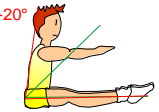






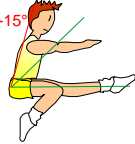
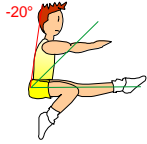
ERRORES GENERALES

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
<p>Secuencia de PMA (cada 8-tiempos)</p>	INCORRECTA ALINEACIÓN CORPORAL		
	1 parte or 2 partes	3 partes o más	
	POSICIÓN DE PIES DESCONTROLADA		
	SEPARACIÓN DE PIES		
	<p>≅ ancho hombros</p>	<p>> ancho hombros</p>	
<p>V-Support</p>	Separacion de Piernas		
	<p>≅ ancho hombros</p>	<p>> ancho hombros</p>	

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	ROTACIONES / GIROS INCOMPLETOS		
	$\pm 45^\circ$ 	$\pm 45^\circ - 90^\circ$ 	
	ALINEACIÓN CORPORAL INCORRECTA		
	1 parte o 2 partes	3 partes o más	
	HOMBROS NO EN LINEA CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		
	170° to 160° 	$< 160^\circ$ 	
	NO EN LA LINEA VERTICAL		

ERRORES ESPECÍFICOS

	EN SOPORTES HORIZONTALES EL CUERPO/PIERNAS NO ESTÁN PARALELAS AL SUELO		
			
	RODILLAS NO ESTÁN AL NIVEL DE LA CINTURA		
			
	PIERNAS NO PARALELAS AL SUELO		
	80°	75°	70°
PIKE 			
COSSACK 			
STRADDLE 			

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	PIERNAS A MENOS DE 180°		
		Más de 30°	
	FORMA CORPORAL INCORRECTA		
			
			
			
			

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS- ERRORES ESPECÍFICOS Y REQUERIMIENTOS MÍNIMOS

GRUPO A: FUERZA DINÁMICA

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

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

Todos los elementos del grupo A finalizando en posición de Split deben tener ambas manos a cada lado del cuerpo en el suelo.

➤ **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 músculos abdominales.
- Flexión de los codos. Todos los push-ups deben tener al final de la fase de descenso una distancia máxima 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 laterales 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 (Tríceps) del mismo lado.

➤ **EXPLOSIVE PUSH UP**

- **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 abiertas, realizar medio giro, y finalizar en PU o Wenson.

➤ **EXPLOSIVE SUPPORT**

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.

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

➤ **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 completa. Los pies no deben tocar el suelo antes de completar el círculo.

Leg Circle, La cadera debe estar elevada y extendida

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

Flair 1/1 turns: Ambas manos en soporte – lanzar la pierna líder – 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



DESCRIPCIÓN DE ELEMENTOS – GRUPO A

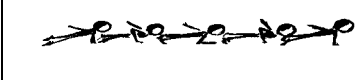

FAMILIA PUSH UP


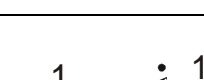
• PUSH UP

No.	Valor	PUSH UP		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso 3. Soporte frontal 		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre 1 pierna 2. Ejecute un push up, con alineación del cuerpo 3. Soporte frontal 		
A 103	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal donde el cuerpo está soportado sobre ambas piernas y 1 brazo solamente. 2. Los pies separados al ancho de los hombros en straddle 3. Posición opcional del brazo libre 4. La dirección del codo del brazo de soporte durante la fase de descenso es opcional (lateral o apuntado hacia los pies) así como también la del brazo libre. 		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A112	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con piernas abiertas. Apertura máxima de los pies anchura hombros 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. 		



No.	Valor	1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en straddle, sobre 1 brazo 2. Apertura máxima de los pies anchura hombros durante todo el movimiento 3. 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, codo en dirección lateral 4. El cuerpo se mueve hacia atrás a la posición de inicio. 		
No.	Valor	LATERAL PUSH UP		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. Las piernas deben estar juntas durante todo el movimiento 2. Debe mostrarse un push up con cuatro fases en el que el cuerpo se desplaza hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) con el codo del brazo de soporte descendiendo al suelo en dirección lateral 3. Después el cuerpo (centro de gravedad) vuelve al centro y vuelta a la posición de inicio. 		
No.	Valor	1 LEG LATERAL PUSH UP		
A 123	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre un pie. Pies anchura hombros durante todo el movimiento. 2. Debe mostrarse un push up con cuatro fases en el que el cuerpo se desplaza hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) con el codo del brazo de soporte descendiendo al suelo en dirección lateral 3. Después el cuerpo (centro de gravedad) vuelve al centro y vuelta a la posición de inicio. 		
No.	Valor	1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre un pie y una mano. Pies anchura hombros durante todo el movimiento. 2. Debe mostrarse un push up con cuatro fases en el que el cuerpo se desplaza hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) con el codo del brazo de soporte descendiendo al suelo en dirección lateral 3. Después el cuerpo (centro de gravedad) vuelve al centro y vuelta a la posición de inicio 4. Brazo libre opcional. 		
No.	Valor	HINGE PUSH UP		
A 132	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

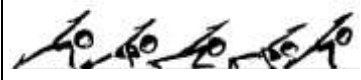

No.	Valor	1 LEG HINGE PUSH UP		
A 133	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre un pie. Los pies, máximo, al ancho de los hombros. 2. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás. 3. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra. 4. Después, el cuerpo se mueve hacia adelante y regresa al inicio.. 		

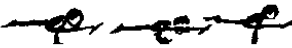
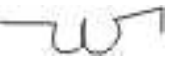
No.	Valor	1 ARM HINGE PUSH UP		
A 134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre una mano. Los pies, máximo, al ancho de los hombros. 2. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás. 3. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra. 4. Después, el cuerpo (Centro de gravedad), se mueve hacia adelante y regresa al inicio. 5. Posición opcional del brazo libre 		


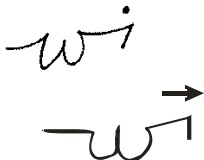
No.	Valor	1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP		
A 135	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal sobre una mano y un pie. con los pies, máximo, al ancho de los hombros. 2. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás. 3. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra. 4. Después, el cuerpo (Centro de gravedad), se mueve hacia adelante y regresa al inicio. 5. Acabar en soporte frontal sobre una mano y un pie 		

• WENSON PUSH UP

No.	Valor	WENSON PUSH UP		
A 142	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		



No.	Valor	WENSON HINGE PUSH UP o WENSON LATERAL PUSH UP		
A 143	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		



No.	Valor	LIFTED WENSON PUSH UP		
A 153	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. 2. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side. 3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. 4. From this position, a push up is performed. 5. Finish in Lifted Wenson. 		



No.	Valor	LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP		
A 154	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Una pierna está soportada sobre la parte superior del Tríceps 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 		




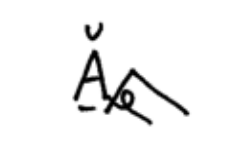








EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY

• A-FRAME

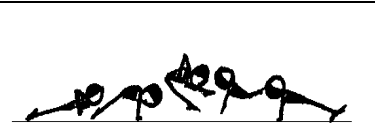





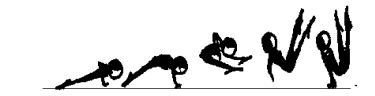



No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 184	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire. 3. La posición pike requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho. 4. Aterrizar a Push up 		

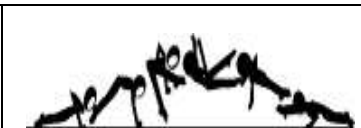

No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN		
A 186	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°. 3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho. 4. Push up 		

No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A 194	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 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. Muestre un split cuando ambas manos y pies hagan contacto con el suelo 		

No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 196	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 un split cuando ambas manos y pies hagan contacto con el suelo. 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT		
A 198	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 ½ twist a back support cuando ambas manos hagan contacto con el suelo. 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON		
A 205	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON		
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON		
A 208	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 		

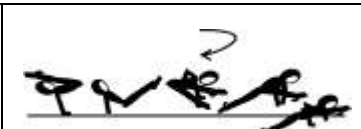

• CUT



No.	Valor	STRADDLE CUT		
A 215	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 217	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. V-Support 		
A 219	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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 		

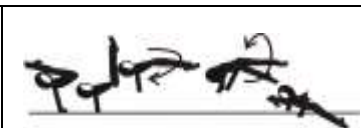
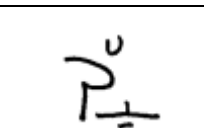
No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON O LIFTED WENSON		
A 220	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Ejecute un straddle cut. 3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte. 4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180° 5. Wenson o Lifted Wenson soporte 		

EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY



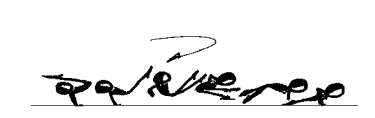







• HIGH V SUPPORT

No.	Valor	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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 		

No.	Valor	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT		
A 226	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. Sagittal Split. 		

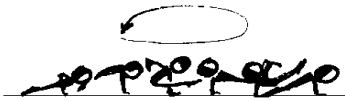









No.	Valor	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT		
A 227	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V Support 2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y abra piernas a un Split frontal con una fase de vuelo mientras gira 180° 3. Simultáneamente, abra piernas en el plano frontal. 4. Split frontal 		




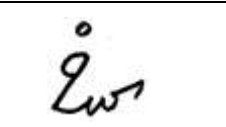

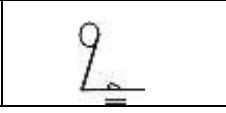

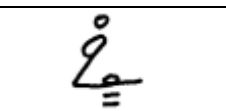
• REVERSE CUT

No.	Valor	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. Sagital Split 		
No.	Valor	HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)		
A 230	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON		
A 239	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 240	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		






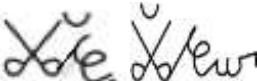

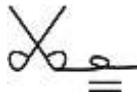

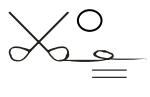
LEG CIRCLE FAMILY

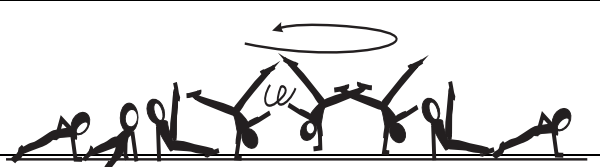
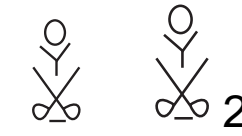
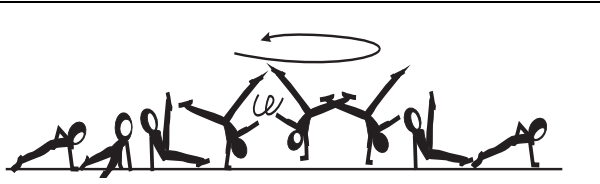






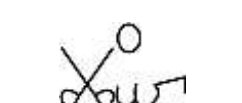

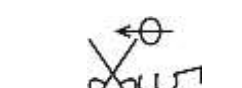
• DOUBLE LEG CIRCLE

No.	Valor	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 o 2)		
A 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal, piernas separadas inician una oscilación. 2. Desde soporte libre sobre ambas manos, las piernas se mueven con pies juntos y se mueven hacia el lado de la mano de soporte. 3. Las caderas son levantadas y el cuerpo es extendido. 4. Soporte frontal. 		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal, piernas separadas inician una oscilación. 2. Desde soporte libre sobre ambas manos, las piernas se mueven con pies juntos y se mueven hacia el lado de la mano de soporte. 3. Las caderas son levantadas y el cuerpo es extendido 4. Wenson Support. 		
A 267	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con piernas separadas 2. Oscile a double leg 1/1 circle. 3. Al final del círculo realice ½ turn 4. Wenson support. 		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 5. Soporte frontal con piernas separadas. 6. Oscile a double leg 1/1 circle. 7. Al final del círculo realice 1/1 turn 8. Wenson support. 		
A 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con piernas separadas. 2. Oscile a double leg 1/1 circle. 3. Al final del círculo realice 1/1 turn 4. Lifted Wenson support 		

No.	Valor	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 278	0.8	1. Soporte frontal con piernas separadas. 2. Oscile a double leg 1/1 circle. 3. Al final del círculo realice 1/2 turn 4. Lifted Wenson support		
A 279	0.9	1. Soporte frontal con piernas separadas. 2. Oscile a double leg 1/1 circle. 3. Al final del círculo realice 1/1 turn 4. Lifted Wenson support		
A 285	0.5	1. Soporte frontal con piernas separadas. 2. Oscile a double leg 1/1 circle. 3. Al final del círculo finalice en split.		
A 287	0.7	1. Soporte frontal con piernas separadas. 2. Oscile a double leg 1/1 circle con 1/1 turn 3. Al final del círculo finalice en split.		

• **FLAIR**



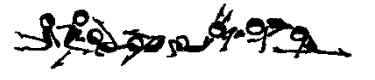


No.	Valor	FLAIR (1 or 2)		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar la oscilación. 2. Desde un soporte libre frontal sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo. 3. Soporte frontal 		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Realizar un Flair. Antes del final del Flair, realizar 1/1 twist in airborne position. 3. Front support. 		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal 2. Realizar Flair Antes de finalizar el flair realizar 1/2 giro y después realizar 1/1 twist en el aire 3. Soporte frontal o Wenson support 		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar la oscilación. 2. Desde un soporte libre frontal sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo. 3. Sagittal Split. 		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Realizar un Flair. 3. Mientras se realiza el Flair, girar 360° 4. Sagittal Split 		

No.	Valor	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Desde soporte frontal Realizar un Flair Realizar un flair aéreo (1 ó 2) en posición vertical Posición final opcional 		
A 320	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Desde soporte frontal Realizar un Flair Realizar un flair aéreo (1 ó 2) en posición vertical Realizar otro Flair Posición final opcional 		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Straddle front support. Realizar Flair. Wenson. 		
A 327	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support. Realizar Flair. Mientras se realiza el Flair, girar 180° Wenson. 		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support. Realizar Flair. Mientras se realiza el Flair, girar 360° Wenson. 		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support. Realizar un Flair y despues rotar 180° Mientras se realiza un Segundo Flair, rotar otros 180°. Wenson. 		

No.	Valor	FLAIR BOTH SIDES		
A 330	1.0	1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar el balanceo. 2. Desde un soporte libre en straddle sobre ambas manos, realice circulo 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		
No.	Valor	FLAIR TO LIFTED WENSON		
A 337	0.7	1. Straddle front support. 2. Realizar Flair. 3. Lifted Wenson.		
No.	Valor	FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 338	0.8	1. Straddle Front Support. 2. Realizar Flair. 3. Mientras se realiza el Flair, girar 180° 4. Lifted Wenson.		
No.	Valor	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 339	0.9	5. Straddle Front Support. 6. Realizar Flair. 7. Mientras se realiza el Flair, girar 360° 8. Lifted Wenson.		

HELICOPTER FAMILY

• HELICOPTER

No.	Valor	HELICOPTER		
A 364	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación. Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la espalda alta. Ejecute un giro de 180° a medida que ambas piernas hacen círculos sobre el cuerpo mientras rota, para permitirle al cuerpo terminar el movimiento. 3. Push up mirando en la misma dirección como la posición inicial de sentado 		
No. Valor HELICOPTER TO WENSON				
A 365	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. Realizar un Helicopter. 3. Wenson. 		
No. Valor HELICOPTER TO LIFTED WENSON				
A 366	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. Realizar un Helicopter. 3. Lifted Wenson. 		
No. Valor HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU				
A 368	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación. Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la espalda alta. Ejecute un giro de 360° twist airborne. 3. Push up mirando en la misma dirección como la posición inicial de sentado 		
No. Valor HELICOPTER TO SPLIT				
A 374	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. Realizar un Helicopter. 3. Mostrar un Split cuando ambas manos y pies contactan con el suelo. 		
No. Valor HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT				
A 375	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas 2. Realizar un Helicopter. Girar 180° mientras se realiza el helicóptero 3. Mostrar un Split cuando ambas manos y pies contactan con el suelo. 		

2. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo A	0.1	0.3	0.5
Ajustar o corregir la posición de las manos	0.1		
Hombros no en línea con el tríceps	0.1	0.3	
Dirección del codo lateral o bisagra incorrecta		0.3	
“Forma Wenson” – Pierna más baja del tríceps o sin soporte (sin apoyo)		0.3	
Manos y pies no dejar el suelo a la vez (elementos explosivos)		0.3	
Manos y pies no aterrizan a la vez en los aterrizajes a PU		0.3	
Las caderas no están elevadas durante la fase de extensión en los círculos de piernas y flairs		0.3	
Rotación o giro incompleto	0.1	0.3	
Helicóptero finalizando con brazo estirado		0.3	
En los elementos High V support, la espalda no está paralela al suelo		0.3	
Finalizar en Split: Incorrecta posición de los brazos	0.1	0.3	0.5
Elementos sin fase aérea		0.3	
Tocar el suelo una vez en el grupo A		0.3	
Tocar el suelo más de una vez en el grupo A			0.5

3. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos deben realizarse sin caída o sin tocar
- En todos los elementos aterrizando a Split, las manos deben estar apoyadas en el suelo una a cada lado del cuerpo

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
PUSH UP	PUSH UP, WENSON PU - Hombros al menos en línea con el triceps
EXPLOSIVE PU	A-FRAME - Posición Pike (90 mínimo) en la fase aérea CUT - Las manos deben dejar el suelo antes del corte - Hombros más elevados que la cadera antes del cut en la fase aérea.
EXPLOSIVE SUPPORT	- Espalda paralela al suelo - Fase aérea
LEG CIRCLE	- 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.(excepto en el helicóptero con ½ giro que debe ser en la posición opuesta)

GRUPO B FUERZA ESTÁTICA

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

SUPPORT	Straddle & L Support
V SUPPORT	V & High V Support
HORIZONTAL SUPPORT	Wenson 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

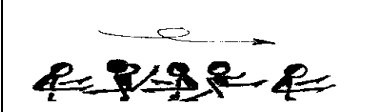


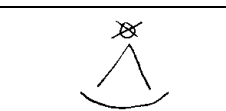







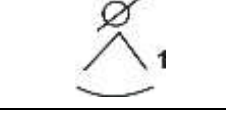


- Wenson support: El cuerpo está extendido y paralelo al suelo, una pierna soportada en la parte alta del tríceps
- Planche: El cuerpo es soportado por ambas manos con los brazos estirados, y el cuerpo estirado no por encima de 20° de la horizontal.



DESCRIPTION OF ELEMENTS – GROUP B

FAMILIA DE LOS SOPORTES



• STRADDLE SUPPORT



No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		



No.	Valor	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
B 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte en Straddle. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del ½ giro. 4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo dos veces 		
STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE				
B 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
1 ARM STRADDLE SUPPORT				
B 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo está soportado por un brazo, con solo la mano en contacto con el suelo. 2. Las caderas están flexionadas y piernas abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 3. Mantenga 2 seg. 4. La colocación del brazo libre es opcional 		
1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT				
B 115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte en straddle sobre 1 brazo. 2. El cuerpo gira 1800°. 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 mismo sitio 		
1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)				
B 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 mismo sitio 		
1 ARM 1 ½ TURN STRADDLE SUPPORT				
B 117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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 mismo sitio 		
STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN				
B 124	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte en straddle. 2. El Cuerpo gira 360°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro 		

No.	Valor	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)		
B 126	0.6	1. Soporte en straddle. 2. El Cuerpo gira 720°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro		



• L-SUPPORT



No.	Valor	L-SUPPORT		
B 132	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		



No.	Valor	L-SUPPORT 1/1 TURN		
B 134	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		



No.	Valor	L-SUPPORT 2/1 TURN O MAS		
B 136	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		



• V-SUPPORT

No.	Valor	STRADDLE V-SUPPORT		
B 143	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		

No.	Valor	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 145	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.		



No.	Valor	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN		
B 147	0.7	1. Straddle V Support. 2. El cuerpo gira 720°. 3. Cambiando manos máximo 8 veces		



No.	Valor	V-SUPPORT		
B 155	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.		

No.	Valor	V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 157	0.7	1. V Support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el suelo máximo 6 veces		



No.	Valor	V-SUPPORT 2/1 TURN		
B 159	0.9	1. V Support. 2. El cuerpo gira 720°. 3. Cambiando manos sobre el suelo máximo 8 veces		



• HIGH V-SUPPORT

No.	Valor	HIGH V-SUPPORT		
B 168	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		

No.	Valor	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 170	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V-support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener 2 seg. Al inicio, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el suelo máximo 4 veces. 		



• WENSON SUPPORT



No.	Valor	LIFTED STATIC WENSON SUPPORT		
B 173	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 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 		


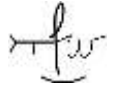




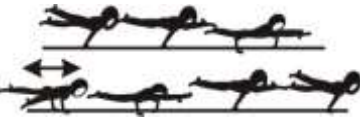



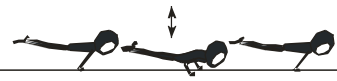

No.	Valor	LIFTED STATIC WENSON SUPPORT BOTH SIDE		
B 174	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. Una pierna está soportada sobre la parte superior del tríceps del mismo lado. 2. La pierna de atrás está levantada del suelo (Lifted Wenson). Ambas piernas deben estar rectas y paralelas al suelo y la espalda plana. 3. Intercambiar la pierna delantera y la trasera sin tocar el suelo 4. Mantener esta posición dos segundos 		


FAMILIA PLANCHE

• PLANCHE

No.	Valor	STRADDLE PLANCHE		
B 186	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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.. 		

No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP		
B 187	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Ejecute una Push up, el cuerpo manteniendo la alineación. 4. Straddle Planche 		

No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
B 198	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE		
B 200	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson. 4. Regrese a Straddle Planche, mantenga dos segundos. 		
No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDE		
B 209	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson. 4. Intercambiar la pierna delantera y la trasera sin tocar el suelo 		
No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE		
B 210	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson. 4. Intercambiar la pierna delantera y la trasera sin tocar el suelo 5. Volver a Straddle planche y mantener 2 seg. 		
No.	Valor	PLANCHE		
B 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos con brazos rectos. Las piernas deben estar juntas. 2. Mantenga por dos segs. 3. Las manos pueden estar giradas hacia afuera a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies. 4. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo 		
No.	Valor	PLANCHE TO PUSH-UP		
B 219	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Ejecutar un Push up, el cuerpo mantenido en alineación 		

No.	Valor	PLANCHE TO LIFTED WENSON	
B 220	1.0	1. Planche. 2. Mantenga por dos segs. 3. Flexione los brazos pateando una pierna lateralmente hacia adelante a posición wenson lifted, manteniendo la alineación	



2. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

- En todos los elementos del grupo B, tocar el suelo más de una vez se considerará **CAÍDA (1.0 punto deducción)**

Errores específicos del Grupo B	0.1	0.3	0.5
Posición straddle, L, V incorrecta	0.1	0.3	
Espalda no paralela al suelo en el High V support		0.3	
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
Tocar el suelo 1 vez			0.5
Tocar el suelo más de 1 vez	1.0		

3 REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

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

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.
High V Support	Espalda paralela al suelo 2 segundos

GRUPO C: JUMPS & LEAPS

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

Straight Jump	Air Turn; Free Fall
Horizontal Jump	Gainer;
Bent Leg(s) Jump	Tuck; Cossack;
Pike Jump	Pike;
Straddle Jump	Straddle; Frontal Split
Split Jump	Split; Switch;
Scissors Leap	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.

POSICIONES DE ATERRIZAJE

De Pie: El aterrizaje sobre 1 ó 2 pies debe mantener el cuerpo en posición vertical y flexionar las rodillas para absorber el impacto con perfecta alineación.

En Push Up: Ambas manos y los pies deben aterrizar a la vez de forma controlada

En Split (Sagital): 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 ambas manos al frente del cuerpo.



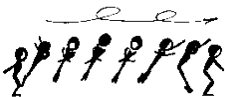



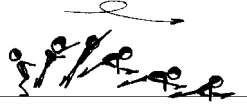
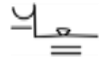
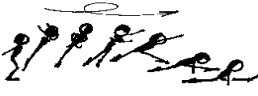
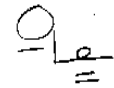
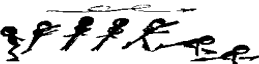
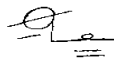

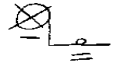
2. DESCRIPCIÓN DEL CUERPO EN EL AIRE


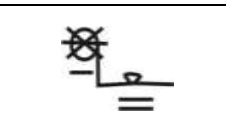

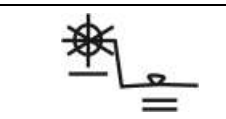
- **STRAIGHT (ESTIRADO)** El cuerpo está en extensión y alineado, la pelvis fija. 2 tipos de saltos diferentes:
Vertical: All air turns, Free fall
Vertical to Horizontal: Gainer,
- **TUCK (AGRUPADO):** Ambas piernas se elevan (agrupan) cerca del pecho con las rodillas dobladas.
- **STRADDLE (ABIERTA):** 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 del despegue, 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 del despegue 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 debe estar paralela al suelo y cambia hacia delante
- **OFF AXIS:** Despegue desde un pie, pateando la pierna libre (doblada o estirada) hacia arriba diagonalmente. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para colocarse fuera del eje, realizando rotación longitudinal en posición agrupada o estirada del cuerpo, con los brazos cerca del pecho. Aterrizaje en 1 ó 2 pies, en Split o en PU.
- **BUTTERFLY:** Despegue desde un pie, pateando la pierna libre para elevar el cuerpo hacia arriba. En el aire las piernas abiertas realizan un vuelo (o pies juntos) con el cuerpo en posición horizontal (con o sin rotación longitudinal. Aterrizaje sobre 1 pie.

DESCRIPCIÓN DE ELEMENTOS – GRUPO C


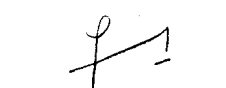

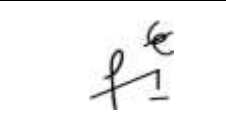
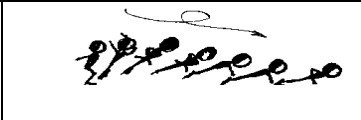
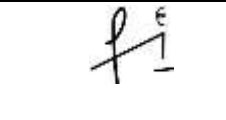




FAMILIA STRAIGHT JUMP



• AIR TURN

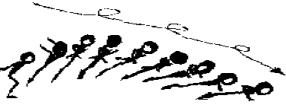

No.	Valor	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°. 3. La posición de los brazos es opcional. 4. Aterrizaje con pies juntos 		
No.	Valor	2/1 AIR TURN		
C 105	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	3/1 AIR TURN		
C 108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	1/2 AIR TURN TO SPLIT		
C 113	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	1/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	1 1/2 AIR TURN TO SPLIT		
C 115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. Ejecute un giro de 540°. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Split 		
No.	Valor	2/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. Ejecute un giro de 720°. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Split . 		

No.	Valor	2 ½ AIR TURN TO SPLIT		
C 118	0.8	1. Un despegue con dos pies. 2. Ejecute un giro de 900°. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Split		
No.	Valor	3/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 119	0.9	1. Un despegue con dos pies. 2. Ejecute un giro de 1080°. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Split .		

• FREE FALL

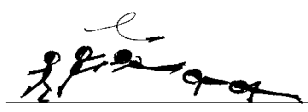
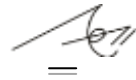
No.	Valor	FREE FALL AIRBORNE		
C 123	0.3	1. Despegue con dos pies 2. El atleta salta hacia arriba y hacia delante con el cuerpo estirado 3. Aterrizaje en Push Up manos y pies a la vez		
No.	Valor	FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE		
C 124	0.4	1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 180°. 3. Manos y pies aterrizan juntas a Push up		
No.	Valor	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
C 125	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		
No.	Valor	FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE		
C 126	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		
No.	Valor	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE		
C 127	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		



No.	Valor	FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE		
C 129	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		

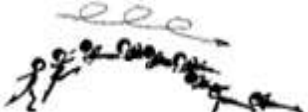

No.	Valor	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)		
C 130	1.0	1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 1080°. 3. Manos y pies aterrizan juntos a push up		

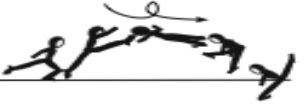
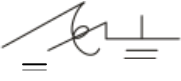
FAMILIA HORIZONTAL JUMP

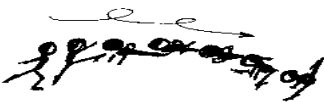
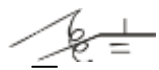
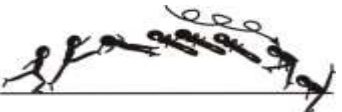

• GAINER

No.	Valor	GAINER ½ TWIST		
C 144	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) y se realiza un giro longitudinal de 180° con el cuerpo estirado. 3. Manos y pies aterrizan juntos en push up		

No.	Valor	GAINER 1 ½ TWIST		
C 147	0.7	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) y se realiza un giro longitudinal de 540° con el cuerpo estirado. 3. Manos y pies aterrizan juntos en push up		



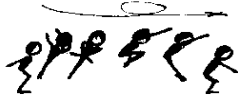







No.	Valor	GAINER 2 ½ TWIST		
C 150	1.0	1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo. 2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer) y se realiza un giro longitudinal de 900° con el cuerpo estirado. 3. Manos y pies aterrizan juntos en push up		



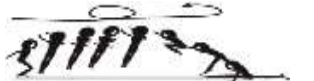






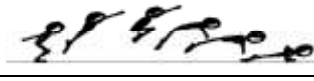

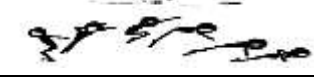

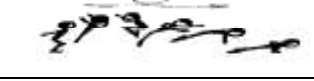


No.	Valor	GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 153	0.3	1. De pie. 2. Ejecute un Gainer 180° twist. 3. Aterrice en Split frontal		


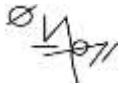
No.	Valor	GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 156	0.6	1. De pie. 2. Ejecute un Gainer 5400° twist. 3. Aterrice en Split frontal		
No.	Valor	GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 159	0.9	1. De pie. 2. Ejecute un Gainer 9600° twist. 3. Aterrice en Split frontal		

FAMILIA BENT LEG(S) JUMP










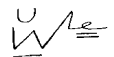
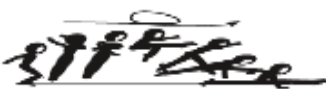
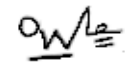
• TUCK(AGRUPADO)


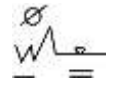

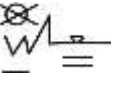




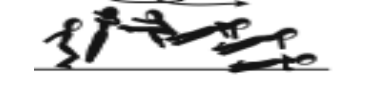
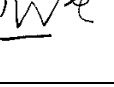
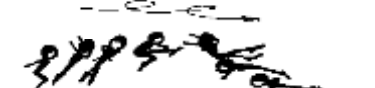



No.	Valor	TUCK JUMP		
C 182	0.2	1. Impulso desde 1 ó 2 pies. 2. Un salto vertical donde las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado). 3. Aterrizaje con pies juntos		
No.	Valor	1/1 TURN TUCK JUMP		
C 184	0.4	1. Impulso desde 1 ó 2 pies. 2. Salto vertical con giro de 360°. En el aire mostrar posición agrupada 3. Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio		
No.	Valor	2/1 TURN TUCK JUMP		
C 186	0.6	1. Impulso desde 1 ó 2 pies. 2. Salto vertical con giro de 720°. En el aire mostrar posición agrupada 3. Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio		
No.	Valor	TUCK JUMP TO SPLIT		
C 193	0.3	1. Impulso desde 1 ó 2 pies 2. Salto vertical agrupado El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en split		
No.	Valor	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 194	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		

No.	Valor	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 195	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		
No.	Valor	1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 196	0.6	1. Salto vertical agrupado con giro de 450° 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en split en la dirección contraria a la de inicio		
No.	Valor	2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 197	0.7	1. Salto vertical agrupado con giro de 720° 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en split en la misma dirección que el inicio		
No.	Valor	2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 199	0.9	1. Salto vertical agrupado con giro de 900° 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en split en la dirección contraria a la de inicio		
No.	Valor	3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 200	1.0	1. Salto vertical agrupado con giro de 1080° 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en split en la misma dirección que el inicio		
No.	Valor	TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 204	0.4	1. Salto vertical agrupado 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en Push up.		
No.	Valor	1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 205	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.		
No.	Valor	1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 206	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		
No.	Valor	1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 207	0.7	1. Salto vertical con giro de 360° en posición agrupada. 2. El cuerpo rota 180° en el aire, se inclina y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizaje en PU en dirección opuesta a la de inicio		

No.	Valor	1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 208	0.8	1. Salto vertical con giro de 5400° 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 de inicio		

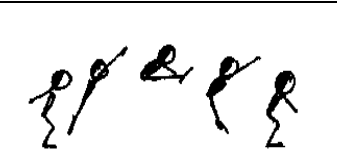



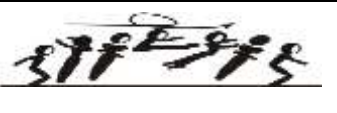
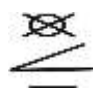


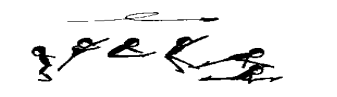
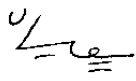

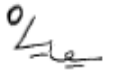


• COSSACK

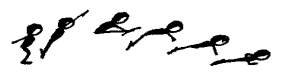


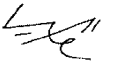
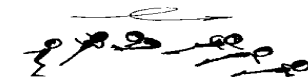




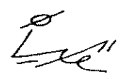
No.	Valor	COSSACK JUMP		
C 223	0.3	1. Un salto vertical donde ambas piernas se levantan paralelas al suelo o más altas, con una pierna flexionada a nivel de la rodilla (Cossack). 2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelos al suelo. 3. Aterrizando con pies juntos		
1/1 TURN COSSACK JUMP				
C 225	0.5	1. Un salto vertical con un giro de 360°. 2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack. 3. Aterrizando con pies juntos		
2/1 TURN COSSACK JUMP				
C 227	0.7	1. Un salto vertical con un giro de 720°. 2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack. 3. Aterrizando con pies juntos		
COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 234	0.4	1. Salto vertical en Cossack 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizaje en split		
½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 235	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 en la dirección contraria a la de inicio		
1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 236	0.6	1. Salto vertical en Cossack con giro de 360° 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizaje en split		

No.	Valor	1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 238	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical con giro de 720° en Cossack. 2. El cuerpo se inclina y prepara el aterrizaje 3. Aterrizaje en Split 		
No.	Valor	COSSACK JUMP TO PUSH UP		
C 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto Cossack 2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizaje en Push up. 		
No.	Valor	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 246	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 a la de inicio 		
No.	Valor	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)		
C 248	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)		
C 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

PIKE JUMP FAMILY


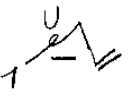
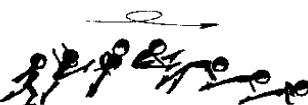

• PIKE



No.	Valor	PIKE JUMP		
C 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con el cuerpo flexionándose en un Pike; ambas piernas están levantadas del suelo a una horizontal. Las piernas están paralelas al o más altas del suelo, mostrando un ángulo de no más de 60° entre el tronco y las piernas. Los brazos y manos están extendidos hacia los dedos de los pies. Aterrizar con pies juntos 		
No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP		
C 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto con giro de 180°. En el aire mostrar posición Pike. Aterrizar con pies juntos. 		
No.	Valor	2/1 TURN PIKE JUMP		
C 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto con giro de 720°. En el aire mostrar posición Pike. Aterrizar con pies juntos. 		
No.	Valor	PIKE JUMP TO SPLIT		
C 275	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto en Pike. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. Aterrizar en Split 		
No.	Valor	1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto con giro de 180° en Pike. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. Aterrizar en Split 		
No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto con giro de 360° en Pike. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. Aterrizar en Split 		
No.	Valor	1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto con giro de 540° en Pike. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. Aterrizar en Split 		

No.	Valor	PIKE JUMP TO PUSH UP		
C 286	0.6	1. Salto Pike. 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizar en Push up.		
No.	Valor	PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 287	0.7	1. Salto Pike. 2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizar en Push up.		
No.	Valor	1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 288	0.8	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.		
No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 289	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		
No.	Valor	1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 290	1.0	1. Salto Pike con giro de 540° 2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizar en Push up		










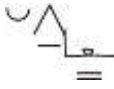


STRADDLE JUMP FAMILY


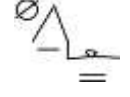
• STRADDLE LEAP



No.	Valor	1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)		
C 307	0.7	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		
No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP		
C 308	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		


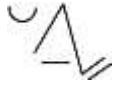
No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 309	0.9	1. Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle. 2. Realizar un twist de 180° y después mostrar el cuerpo estirado antes de aterrizar 3. Aterrizando en PU en dirección opuesta a la de inicio		



• STRADDLE JUMP

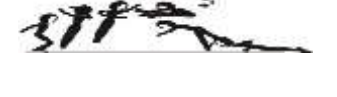

No.	Valor	STRADDLE JUMP		
C 314	0.4	1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas a un Straddle aéreo (90° de apertura) con brazos y tronco extendidos sobre las piernas a medida que las piernas son elevadas. 2. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°. 3. Las piernas deben estar paralelas al suelo o más altas. 4. Aterrizar con pies juntos		
1/1 TURN STRADDLE JUMP				
C 316	0.6	1. Salto vertical con giro de 360°. 2. En el aire después de completar el giro, mostrar posición Straddle. 3. Aterrizar con pies juntos en la misma dirección que el inicio		
2/1 TURN STRADDLE JUMP				
C 318	0.8	1. Salto vertical con giro de 720°. 2. En el aire después de completar el giro, mostrar posición Straddle. 3. Aterrizar con pies juntos en la misma dirección que el inicio		
STRADDLE JUMP TO SPLIT				
C 325	0.5	1. Un salto vertical a Straddle. 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar 3. Aterrizando en Split		
½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT				
C 326	0.6	1. Un salto vertical con giro de 180° a Straddle. 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar 3. Aterrizando en Split		
1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT				
C 327	0.7	1. Un salto vertical con giro de 360° a Straddle. 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar 3. Aterrizando en Split		



No.	Valor	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 328	0.8	1. Un salto vertical con giro de 540° a Straddle. 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar 3. Aterrizando en Split		


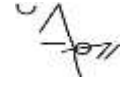
No.	Valor	STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 336	0.6	1. Salto en Straddle 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up.		




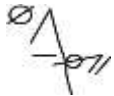
No.	Valor	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 337	0.7	1. Salto vertical con giro de 180° en Straddle 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up.		

No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 338	0.8	1. Salto vertical con giro de 360° en Straddle 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up		

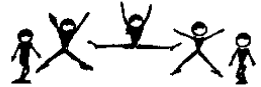
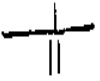
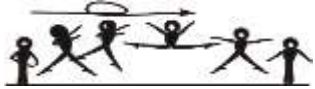
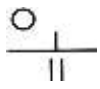

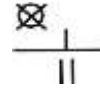
No.	Valor	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 339	0.9	1. Salto vertical con giro de 540° en Straddle 2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up		


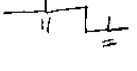

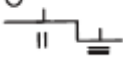
No.	Valor	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 347	0.7	1. Salto vertical en Straddle 2. En el aire, el cuerpo gira 180° y se inclina para preparar el aterrizaje 3. Aterrizando en Push up.		


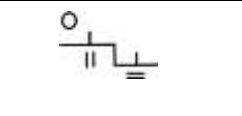

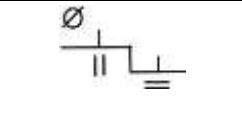

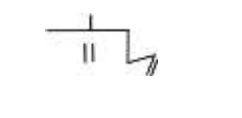

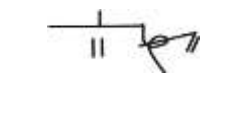

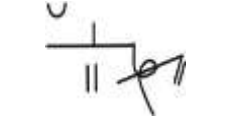
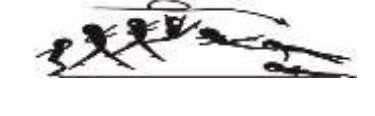
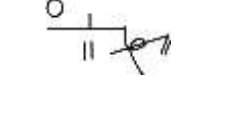
No.	Valor	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 348	0.8	1. Un Straddle Jump vertical con giro de 180° 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist). 3. Aterrizando en Push up.		

No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 349	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Straddle Jump vertical con giro de 360° 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist). 3. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 350	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Straddle Jump vertical con giro de 540° 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist). 3. Aterrizando en Push up. 		

• FRONTAL SPLIT

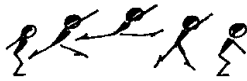

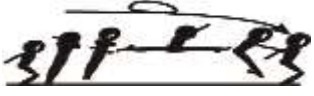
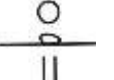

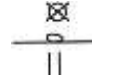



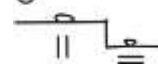

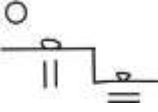

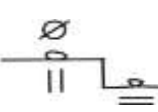
No.	Valor	FRONTAL SPLIT JUMP		
C 354	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical en el que las piernas se eleven en el aire mostrando un split frontal 2. El cuerpo debe mantenerse erguido durante el frontal split 3. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split. 4. Aterrizando con pies juntos 		
No.	Valor	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		
C 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto desde 2 pies con giro de 360°. 2. En el aire mostrar un Frontal Split. 3. Aterrizando con pies juntos. 		
No.	Valor	2/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		
C 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto desde 2 pies con giro de 720°. 2. En el aire mostrar un Frontal Split. 3. Aterrizando con pies juntos. 		


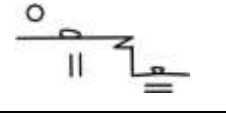
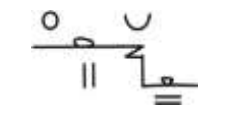
No.	Valor	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 365	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto desde 2 pies 2. En el aire mostrar un Frontal Split. 3. Aterrizando en Frontal Split. 		
No.	Valor	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 366	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto desde 2 pies con giro de 180° 2. En el aire mostrar un Frontal Split. 3. Aterrizando en Frontal Split. 		

No.	Valor	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 367	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde 2 pies con giro de 360° En el aire mostrar un Frontal Split. Aterrizar en Frontal Split. 		
No.	Valor	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 368	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde 2 pies con giro de 540° En el aire mostrar un Frontal Split. Aterrizar en Frontal Split. 		
No.	Valor	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)		
C 376	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un Frontal Split Jump. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 377	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Un Frontal Split Jump. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro (twist) de 180°. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo. 		
No.	Valor	1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 378	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Un Frontal Split Jump con un giro de 180°. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro (twist) de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 379	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Un Frontal Split Jump con un giro de 360°. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro (twist) de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje. Aterrizando en Push up. 		




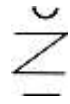

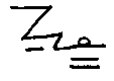

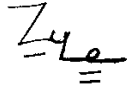

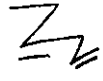
FAMILIA SPLIT JUMP

• SPLIT JUMP

No.	Valor	SPLIT JUMP		
C 384	0.4	1. Un salto vertical (jump). 2. Mientras se está en el aire, las piernas son completamente estiradas y muestran un Split Sagital 3. Aterrizando con pies juntos.		
No. Valor 1/1 TURN SPLIT JUMP				
C 386	0.6	1. Un salto vertical con giro de 180°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas son completamente estiradas y muestran un Split Sagital 3. Aterrizando con pies juntos.		
No. Valor 2/1 TURNS SPLIT JUMP				
C 388	0.8	1. Un salto vertical con giro de 720°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas son completamente estiradas y muestran un Split Sagital 3. Aterrizando con pies juntos.		
No. Valor SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 395	0.5	1. Un Split Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Split.		
No. Valor 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 396	0.6	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		
No. Valor 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 397	0.7	1. Un Split Jump. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 360°. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split		
No. Valor 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 398	0.8	1. Un Split Jump. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 540°. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split		

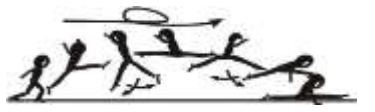



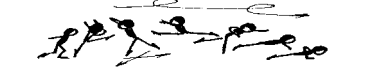

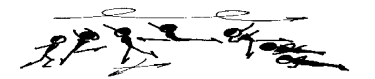
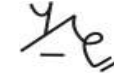
No.	Valor	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 406	0.6	1. Un Split Jump. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split.		
No. Valor ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT				
C 407	0.7	1. Un salto con un giro de 180° a Split. 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.		
No. Valor 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT				
C 408	0.8	1. Un salto con un giro de 360° a Split. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split.		
No. Valor 1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT				
C 409	0.9	1. Un salto con un giro de 360° a Split. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian y se gira el cuerpo 180° 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split.		
No. Valor SPLIT JUMP TO PUSH UP				
C 416	0.6	1. Un Split Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up.		
No. Valor ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP				
C 417	0.7	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.		
No. Valor 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP				
C 418	0.8	1. Un Split Jump con un giro de 360°. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up.		
No. Valor 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP				
C 419	0.9	1. Un Split Jump con un giro de 540°. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up..		

• SWITCH SPLIT LEAP

No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP		
C 424	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue sobre un pie. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split. 3. Aterrizar sobre la pierna líder. 		
No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN		
C 425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. Aterrizar sobre la pierna líder. 		
No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT		
C 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT		
C 436	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP		
C 446	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie. 2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up. 		

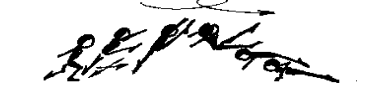



FAMILIA SCISSORS LEAP

No.	Valor	SCISSORS LEAP ½ TURN		
C 465	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split. 3. Aterrizar sobre una pierna. 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/1 TURN		
C 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 y girar otros 180°. 3. Aterrizar sobre dos pies, en la misma dirección que la del comienzo. 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN		
C 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split. 3. Luego el cuerpo gira 360°. 4. Aterrizar sobre dos pies. 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT		
C 476	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
C 477	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Despegue desde 1 pie, realizar un leap Scissors Leap 1/2 giro. 2. Después en el aire el cuerpo en posición vertical realiza ½ giro más. 3. Aterrizando en Split 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT		
C 478	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Despegue desde 1 pie, realizar un leap Scissors Leap 1/2 giro. 2. Después en el aire el cuerpo en posición vertical realiza 1/1 giro más. 3. Aterrizando en Split 		
No.	Valor	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)		
C 487	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 180°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian (switch) para poder mostrar un Split. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizar en Split 		

No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	
C 488	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 360°. 2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian (switch) para poder mostrar un Split. 3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizar en Split 	 
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP	
C 497	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	 
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 498	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Despegue desde 1 pie, realizar un leap Scissors Leap 1/2 giro. 2. Después en el aire el cuerpo rota longitudinalmente 180° y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizar en Push up. 	 
No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	
C 500	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Despegue desde 1 pie, realizar un leap Scissors Leap 1/2 giro. 2. Después en el aire el cuerpo rota longitudinalmente 360° y se prepara para el aterrizaje 3. Aterrizar en Push up. 	 




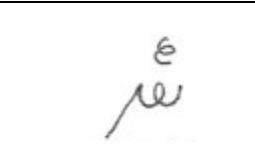
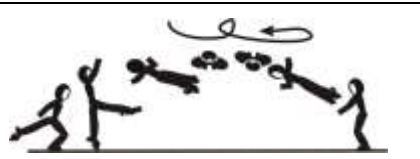

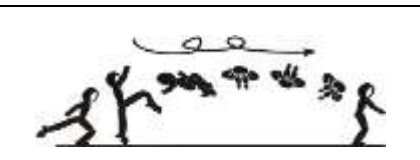
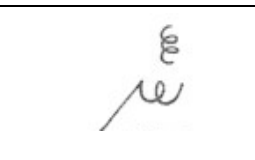

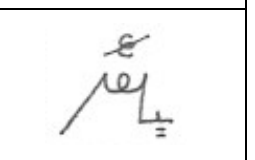
FAMILIA KICK JUMP


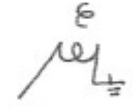
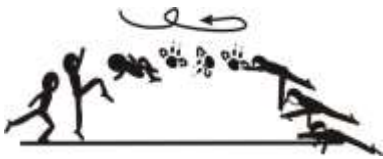
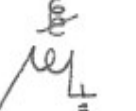
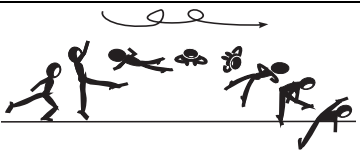
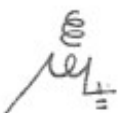
• SCISSORS KICK

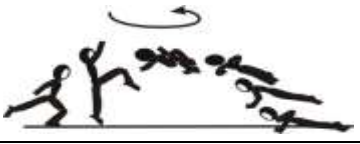


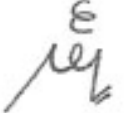
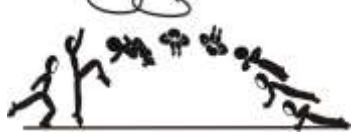
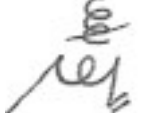
No.	Valor	SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 505	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Kick con despegue sobre un pie. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up. 	 
No.	Valor	1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	 

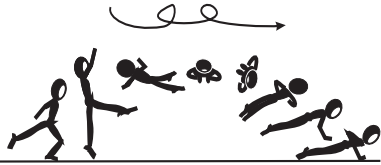
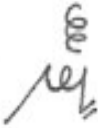
FAMILIA OFF AXIS JUMP (Off Axis Rotation)

• OFF AXIS JUMP

No.	Valor	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (180°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada) Finalizar de pie 		
No.	Valor	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante 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) Finalizar de pie 		
No.	Valor	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (540°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada) Finalizar de pie 		
No.	Valor	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP		
C 549	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante 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) Finalizar de pie 		
No.	Valor	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar media rotación longitudinal fuera del eje de rotación (180°) con el cuerpo estirado y brazos cerca del pecho. Aterrizar en el lado opuesto en frontal split. 		







No.	Valor	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)		
C 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (360°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en split. 		
No.	Valor	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (540°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en split. 		
No.	Valor	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (720°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en split. 		

No.	Valor	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (180°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en push up. 		
No.	Valor	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)		
C 567	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal completa (360°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en push up. 		
No.	Valor	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 569	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (540°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en push up. 		

No.	Valor	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 570	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una rotación longitudinal (720°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho. Aterrizar en push up. 		

FAMILIA BUTTERFLY JUMP

• BUTTERFLY JUMP

No.	Valor	BUTTERFLY		
C 584	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas con el cuerpo en horizontal Aterrizar sobre 1 pierna 		
No.	Valor	BUTTERFLY 1/1 TWIST		
C 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y el cuerpo realiza una rotación longitudinal completa (360°) en la horizontal Aterrizar sobre 1 pierna 		
No.	Valor	BUTTERFLY 2/1 TWIST		
C 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y el cuerpo realiza una DOBLE rotación longitudinal (720°) en la horizontal Aterrizar sobre 1 pierna 		

2. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos para el Grupo C	0.1	0.3	0.5
Brazos descontrolados en la fase aérea	0.1		
Rodillas no a la altura de la cintura en salto agrupado	0.1	0.3	0.5
Piernas no paralelas al suelo en saltos de las familias Straddle, Pike, Cossack, Split	0.1	0.3	0.5
La pierna líder no está paralela al suelo en los Scissors Kick y Switch Split Leap	0.1	0.3	
En los saltos en Split y Scissors las piernas menos de 180°	0.1	0.3	0.5
Manos y pies no aterrizan simultáneamente en los aterrizajes a push up		0.3	0.5
En el Off Axis y Butterfly si el cuerpo y las piernas no está como mínimo horizontal	0.1	0.3	0.5
Al finalizar en split posición incorrecta de los brazos en la posición final	0.1	0.3	0.5
Tocar el suelo en el grupo C 1 vez		0.3	
Tocar el suelo en el grupo C 1 vez			0.5

3. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del Grupo C deben realizarse sin caída.
- Todos los elementos del Grupo C aterrizando en PU manos y pies deben aterrizar al mismo tiempo
- Todos los elementos del Grupo C aterrizando en Split ambas manos deben estar a cada lado del cuerpo en el suelo.
- Todos los elementos de este grupo aterrizando a uno o dos pies, deben finalizar de pie.

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

GRUPO D: EQUILIBRIO & FLEXIBILIDAD

1. 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°.

- En Split Vertical, la pierna de soporte debe estar en posición vertical

➤ 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.

- El Giro con la pierna en horizontal y el giro balance, debe realizarse hacia la misma dirección de la pierna de soporte (pirouette en dedans)

➤ ILLUSION:


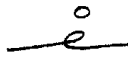
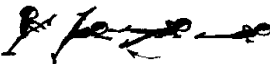



- Posición inicial: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas, pies, empezar alineados.



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



DESCRIPCIÓN DE ELEMENTS – GRUPO D

FAMILIA SPLIT (Split and Vertical Split with turn)

• SPLIT



No.	Valor	SPLIT ROLL		
D 103	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Desde un Split, el torso es doblado hacia adelante y los brazos están extendidos agarrando la pierna de frente. El cuerpo entonces rueda lateralmente 360° sobre el suelo. 		
No.	Valor	SPLIT THROUGH (PANCAKE)		
D 112	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Frontal Split. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido. 		
No.	Valor	VERTICAL SPLIT		
D 121	0.1	<ol style="list-style-type: none"> Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte. La cabeza, tronco y pierna alineados 		



No.	Valor	FREE VERTICAL SPLIT		
D 122	0.2	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.		



No.	Valor	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN		
D 124	0.4	1. De pie sobre una pierna. 2. Un Free Vertical Split es ejecutado. 3. Un giro completo de 360° es ejecutado.		



FAMILIA TURN (Turn and Turn with Leg at horizontal)



•TURN



No.	Valor	1/1 TURN		
D 142	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		



No.	Valor	2/1 TURN		
D 144	0.4	1. De pie sobre una pierna. 2. Dos giros completos (720°) es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		



No.	Valor	3/1 TURN		
D 146	0.6	1. De pie sobre una pierna. 2. Tres giros completos (1080°) es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		


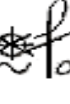
No.	Valor	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 153	0.3	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar un giro completo (360°). 3. Vertical Split		

No.	Valor	2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 155	0.5	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar dos giros completo (720°). 3. Vertical Split		



No.	Valor	3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 157	0.7	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar tres giros completo (1080°). 3. Vertical Split		

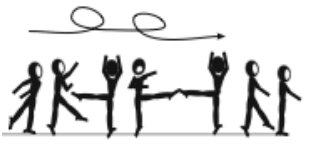

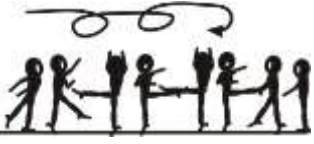
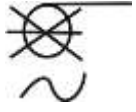




No.	Valor	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 164	0.4	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar un giro completo (360°). 3. Free Vertical Split		



No.	Valor	2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 166	0.6	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar dos giros completo (720°). 3. Free Vertical Split.		



No.	Valor	3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 168	0.8	1. De pie sobre una pierna 2. Realizar tres giros completo (1080°). 3. Free Vertical Split.		

• TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

No.	Valor	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 185	0.5	1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar un giro completo (360°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. De pie sobre ambas piernas		

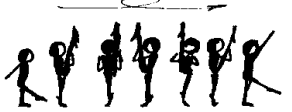

No.	Valor	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 187	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar dos giros completo (720°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. De pie sobre ambas piernas 		
No.	Valor	3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 189	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar tres giros completo (1080°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. De pie sobre ambas piernas 		
No.	Valor	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 196	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar un giro completo (360°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. Vertical Split. 		
No.	Valor	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 198	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar dos giros completo (720°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. Vertical Split. 		
No.	Valor	3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 200	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar tres giros completo (1080°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. Vertical Split. 		



No.	Valor	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar un giro completo (360°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. Free Vertical Split. 		



No.	Valor	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 209	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Realizar dos giros completo (720°) hacia adentro on la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. 3. Posición libre de los brazos 4. Free Vertical Split. 		

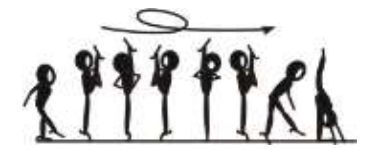
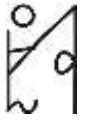
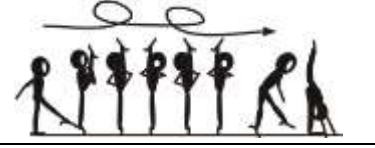

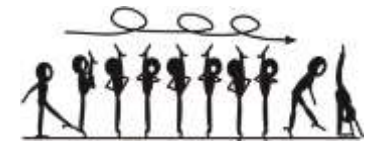
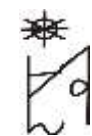
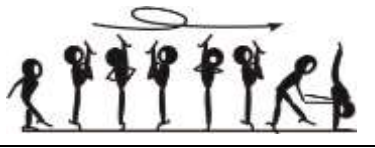

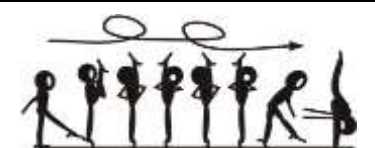



FAMILIA BALANCE

• BALANCE TURN

No.	Valor	BALANCE 1/1 TURN		
D 224	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

No.	Valor	BALANCE 2/1TURN		
D 226	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. 2. Dos giros completo de 720° es ejecutado. 3. Colocación opcional del brazo libre. 4. De pie sobre una o ambas piernas. 		

No.	Valor	BALANCE 3/1TURN		
D 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. 2. Tres giros completo de 1020° es ejecutado. 3. Colocación opcional del brazo libre. 4. De pie sobre una o ambas piernas. 		

No.	Valor	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Un giro completo de 360° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Vertical Split. 		
D 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Dos giros completo de 720° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Vertical Split. 		
D 239	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Tres giros completo de 1020° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Vertical Split. 		
D 246	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Un giro completo de 360° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Free Vertical Split. 		
D 248	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Dos giros completo de 720° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Free Vertical Split. 		
D 250	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano. Tres giros completo de 1020° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre. Free Vertical Split. 		

FAMILIA ILLUSION

• ILLUSION

No.	Valor	ILLUSION		
D 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte. La pierna levantada baja a la posición de comienzo. De pie sobre una pierna o pies juntos. 		
D 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte. Vertical Split. 		
D 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte. Free Vertical Split. 		
D 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> De pie sobre una pierna. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion. De pie sobre una pierna o pies juntos. 		
D 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> De pie sobre una pierna. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion Vertical Split 		
D 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> De pie sobre una pierna. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion Free Vertical Split. 		

No.	Valor	FREE ILLUSION		
D 285	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		
FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT				
D 286	0.6	1. De pie sobre una pierna. 2. Realizar una Free Illusion (360°). 3. Vertical Split.		
FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT				
D 287	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°). 3. Free Vertical Split.		
FREE DOUBLE ILLUSION				
D 297	0.7	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.		
FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT				
D 298	0.8	1. De pie sobre una pierna. 2. Realizar una Free Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Illusion. 3. Vertical Split.		
FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT				
D 299	0.9	1. De pie sobre una pierna. 2. Realizar una Free Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Illusion 3. Free Vertical Split.		

FAMILIA KICK

• HIGH LEG KICKS

No.	Valor	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL		
D 302	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		
No.	Valor	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN		
D 303	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.		

2. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos para el Grupo D	0.1	0.3	0.5
Posición de la pierna no horizontal		0.3	
Incapacidad para completar la rotación en el plano vertical de la pierna elevada (Illusion)		0.3	
Vertical split fuera de la línea vertical	0.1	0.3	
Pérdida de equilibrio	0.1	0.3	0.5
Falta de continuidad (fluidez) en los giros y en illusion	0.1	0.3	
Resbalar, saltar durante la Illusion y los giros		0.3	
Giro extra durante illusion	0.1	0.3	
Giro incompleto	0.1	0.3	
No girar sobre la almohadilla del pie		0.3	
Mano apoyada en la pierna durante la free Illusion o free vertical split		0.3	
Una mano toca el suelo en el vertical o 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
Tocar el suelo una vez en el Grupo D		0.3	
Tocar el suelo más de una vez en el Grupo D			0.5

3. 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.

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
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 en línea con la vertical (perpendicular al suelo)
ILLUSION	Rotación completa de la pierna libre (ángulo de 170°mínimo) sin saltar
KICK	170° mínimo

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE

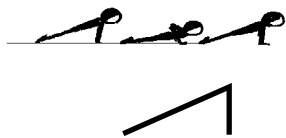
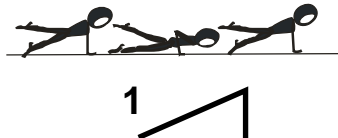

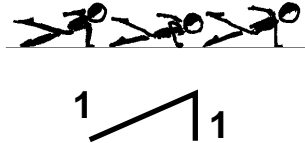


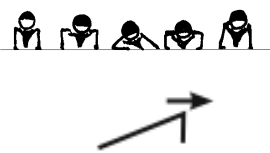
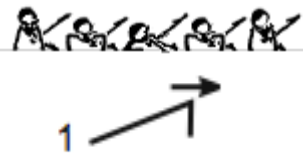
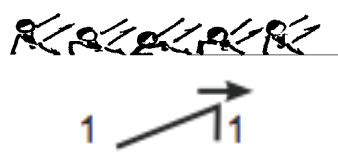
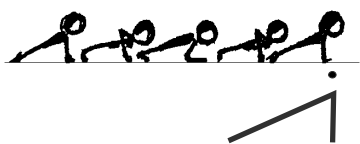
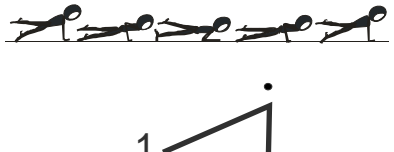

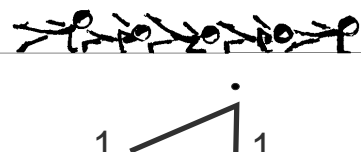


AEROBIC GYMNASTICS
Code of Points 2017 – 2020


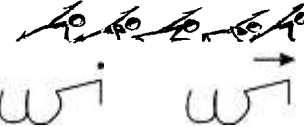
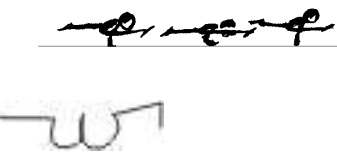
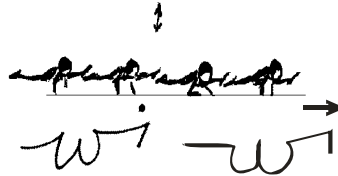
APPENDIX III
January 2017

DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values


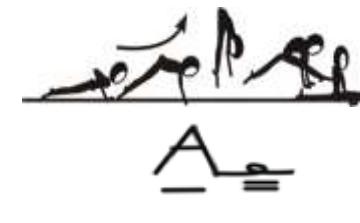

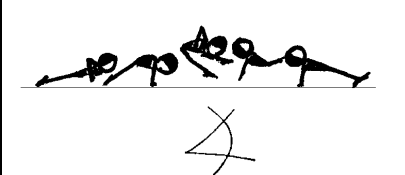
Group A – DYNAMIC STRENGTH
Group B – STATIC STRENGTH
Group C – JUMPS AND LEAPS
Group D – BALANCE AND FLEXIBILITY

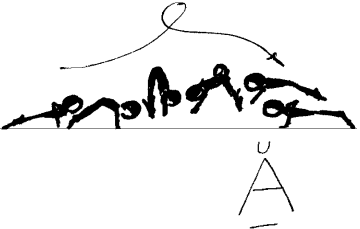





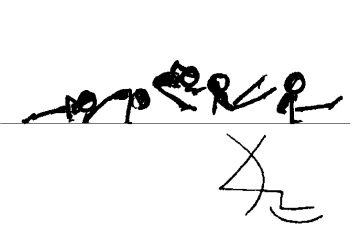
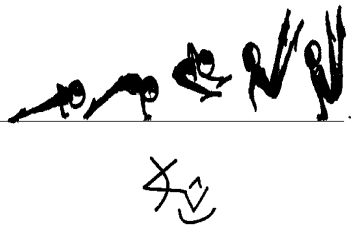
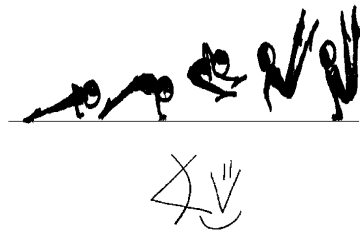


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (PUSH UP)				
A 101 PUSH UP 	A 102 1 LEG PUSH UP 	A 103 1 ARM PUSH UP 	A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP 	
	A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP 		A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP 	
	A 122 LATERAL PUSH UP 	A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP 		A 125 1 ARM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

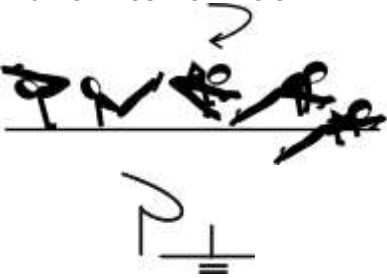
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0


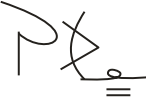




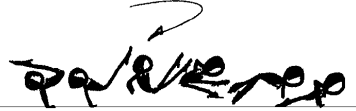


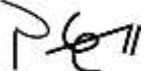


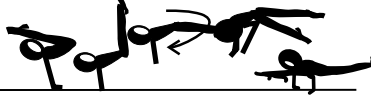

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (WENSON)				
	<p data-bbox="504 188 772 207">A 142 WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 188 1299 231">A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p data-bbox="920 493 1265 512">A 153 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 493 1724 536">A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	

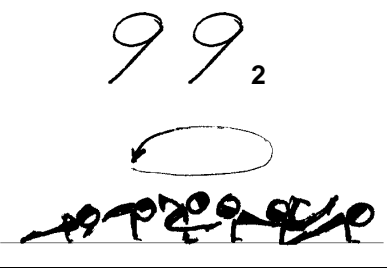
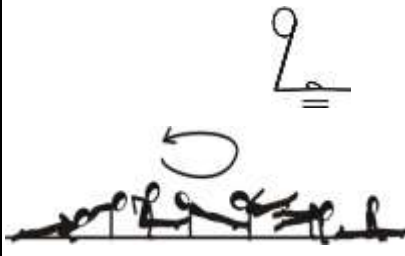
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

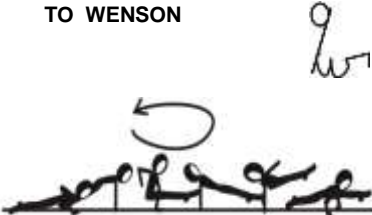


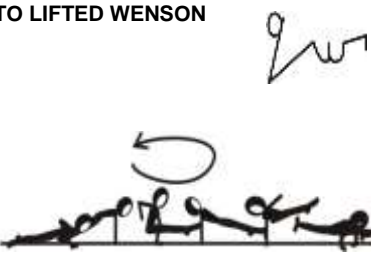
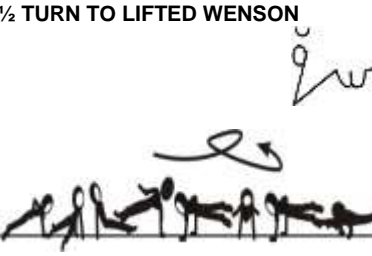
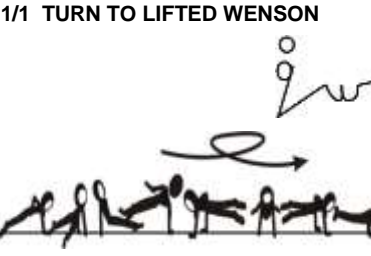
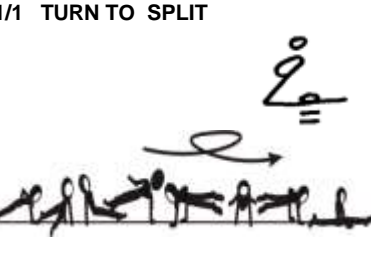
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)				
			<p>A 184 EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	
			<p>A 194 EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</p> 	
				<p>A 205 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 
				<p>A 215 STRADDLE CUT</p> 


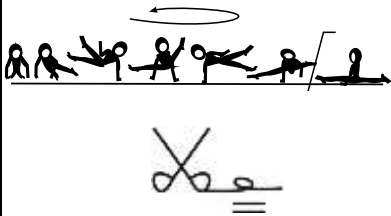
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN</p> 				
<p>A 196 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 198 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT</p> 		
<p>A 206 EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 207 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 208 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 216 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 217 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p>A 218 STRADDLE CUT TO V-SUPPORT</p> 	<p>A 219 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 220 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON OR TO LIFTED WENSON</p> 

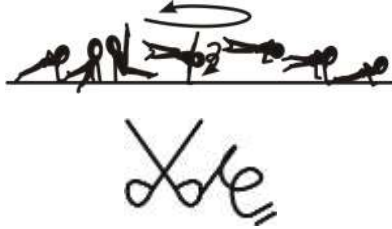
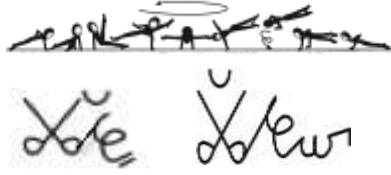
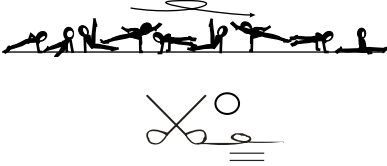
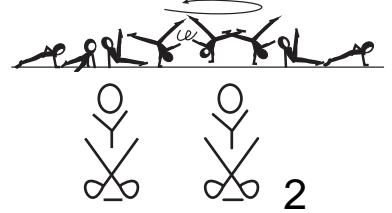

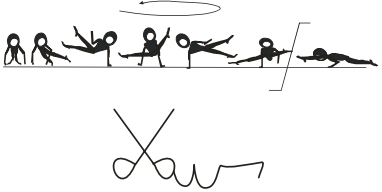



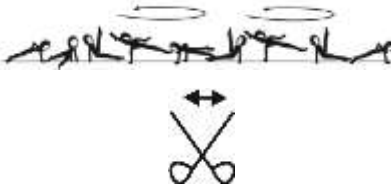
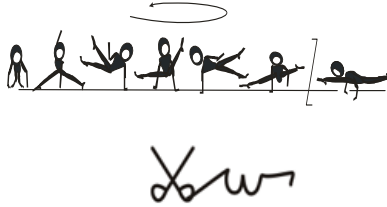

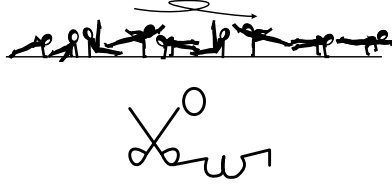
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)				
				<p>A 225 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 

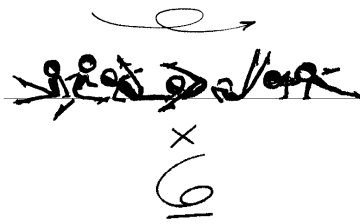
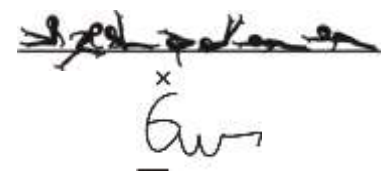
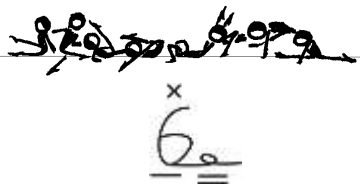
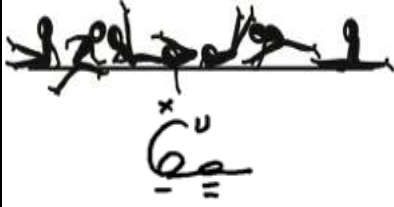
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 226 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p>  	<p>A 227 HIGH V-SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT</p>  	<p>A 228 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</p>  		<p>A 230 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p>  
	<p>A 237 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>A 239 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</p>  	<p>A 240 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</p>  

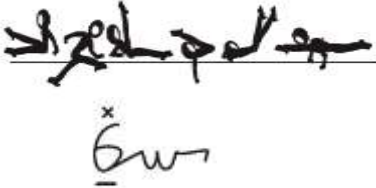
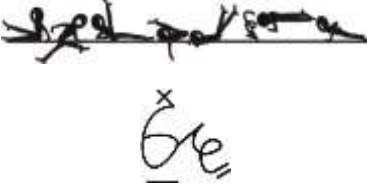
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (DOUBLE LEG CIRCLE)				
				<p data-bbox="1758 193 2094 247">A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1758 799 2094 853">A 285 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT</p> 


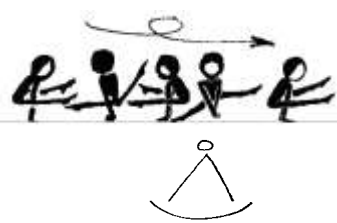
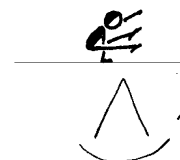
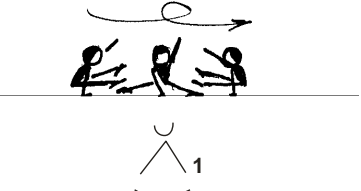
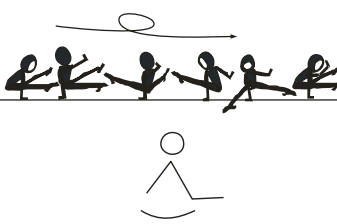

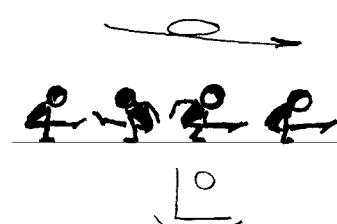
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 266 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON</p> 	<p>A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 268 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON</p> 		
	<p>A 277 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 278 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 279 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	
	<p>A 287 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT</p> 			

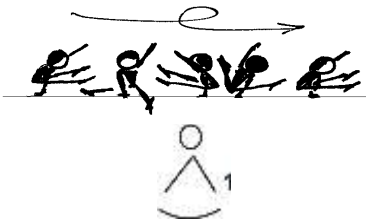
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (FLAIR)				
				<p>A 305 FLAIR (1 OR 2)</p> 
				<p>A 315 FLAIR TO SPLIT</p> 


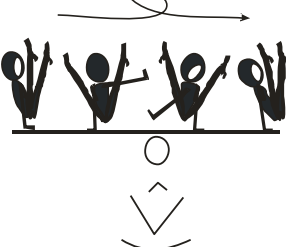

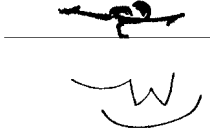
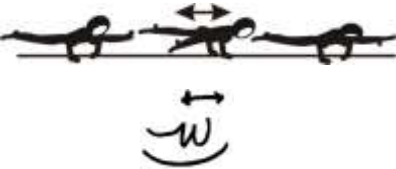
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			<p>A 309. FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</p> 	<p>A 310. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON</p> 
	<p>A 317 FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 319 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</p> 	<p>A 320 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p> 
<p>A 326 FLAIR TO WENSON</p> 	<p>A 327 FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 328 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 329 FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</p> 	<p>A 330 FLAIR BOTH SIDES</p> 
	<p>A 337. FLAIR TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 338 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 339 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	

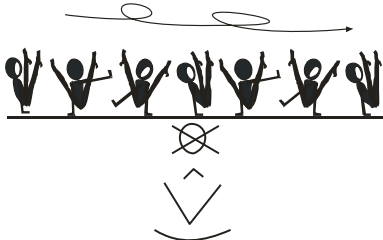
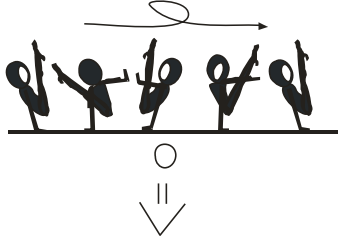
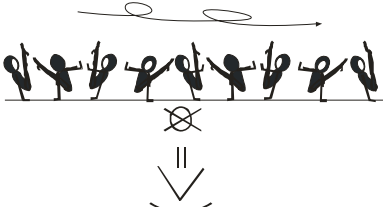

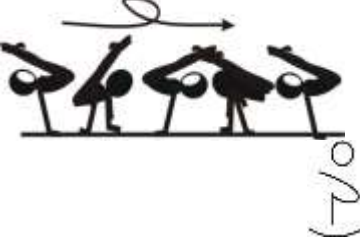
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY AND HELICOPTER FAMILY				
			<p>A 364 HELICOPTER</p> 	<p>A 365 HELICOPTER TO WENSON</p> 
			<p>A 374 HELICOPTER TO SPLIT</p> 	<p>A 375 HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 366 HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p> 		<p>A 368 HELICOPTER 1/1 TWIST TO PU</p> 		



















0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (STRADDLE AND L SUPPORT)				
	B 102 STRADDLE SUPPORT 		B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 	
			B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT 	B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT 
			B 124 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN 	
	B 132 L-SUPPORT 		B 134 L-SUPPORT 1/1 TURN 	


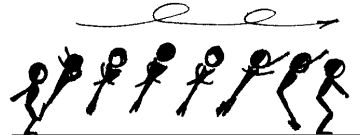
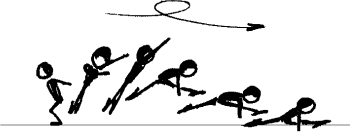
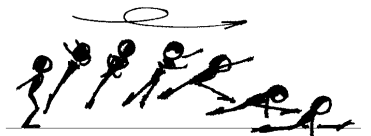
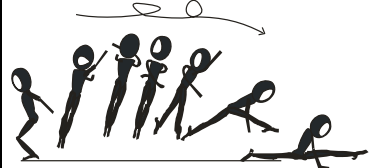
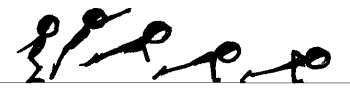

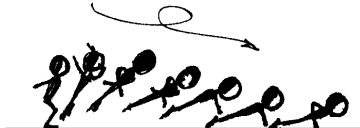
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS OR MORE</p> 				
<p>B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>B 117 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>B 126 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 				
<p>B 136 L-SUPPORT 2/1 TURNS OR MORE</p> 				

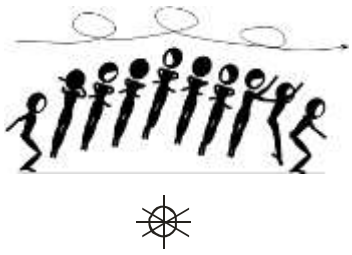
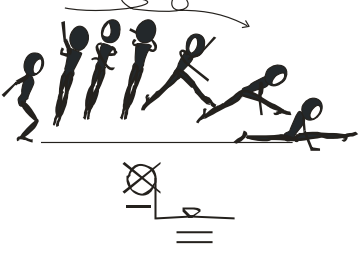
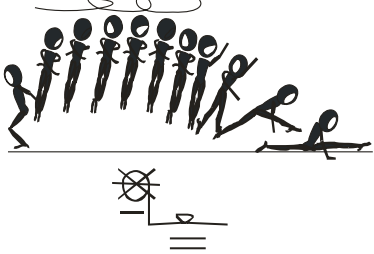
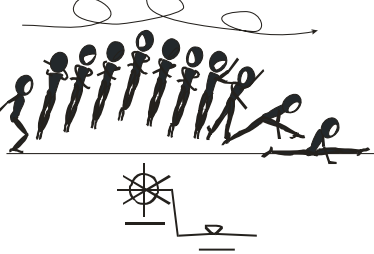
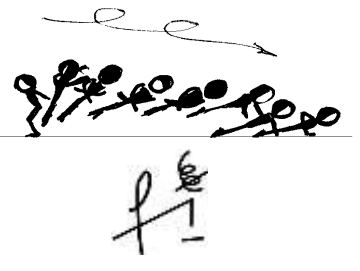
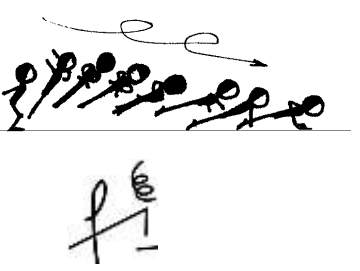
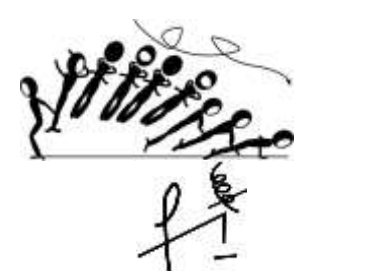
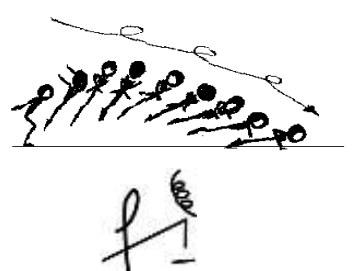
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : V-SUPPORT FAMILY AND HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				
		<p data-bbox="925 196 1240 215">B 143 STRADDLE V-SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1771 196 2087 240">B 145 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1760 497 1966 517">B 155 V-SUPPORT</p> 
		<p data-bbox="925 1102 1252 1147">B 173 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1344 1102 1671 1147">B 174 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT BOTH SIDES</p> 	


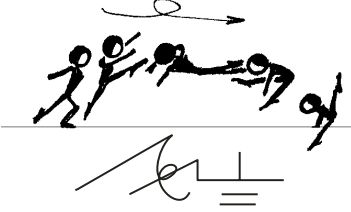
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>B 147 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURNS</p> 			
	<p>B 157 V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 159 V-SUPPORT 2/1 TURNS</p> 	
		<p>B 168 HIGH V-SUPPORT</p> 		<p>B 170 HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 



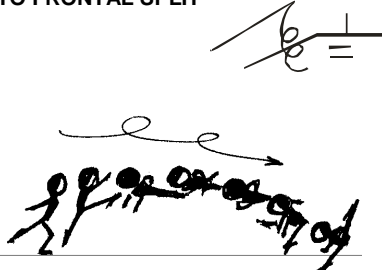
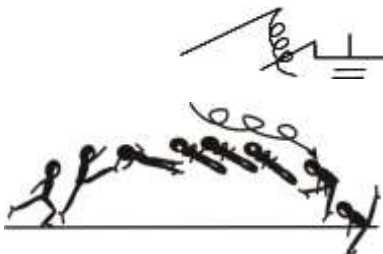
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				

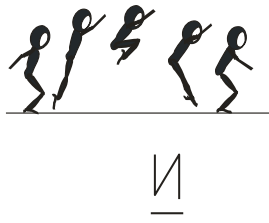
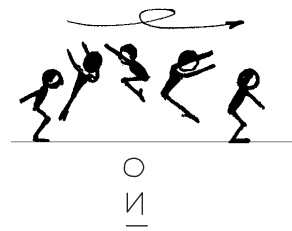
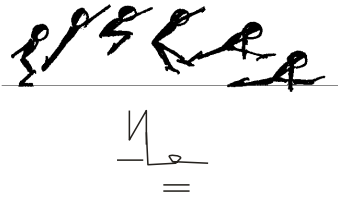
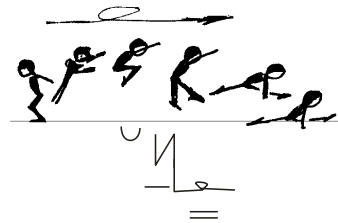
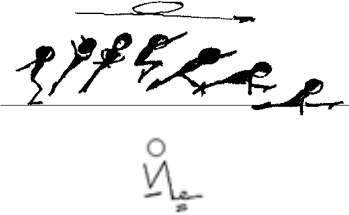
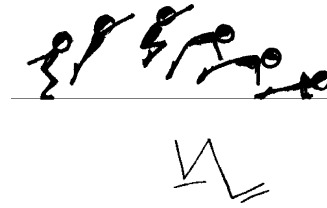
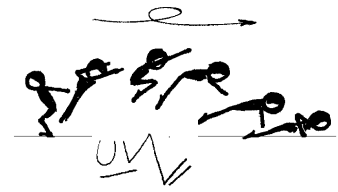
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 186 STRADDLE PLANCHE</p>  	<p>B 187 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p>  			
		<p>B 198 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  		<p>B 200 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
		<p>B 208 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES</p>  		<p>B 210 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
		<p>B 218 PLANCHE</p>  	<p>B 219 PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 220 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  

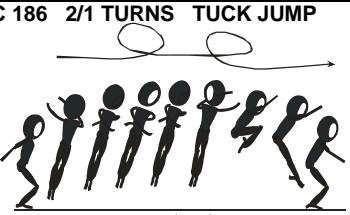
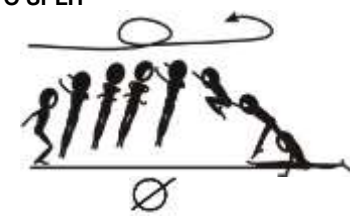
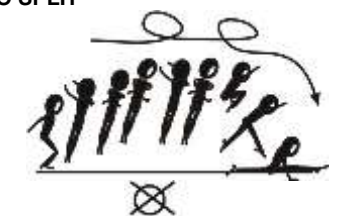
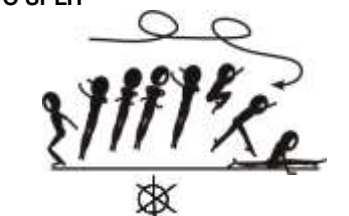
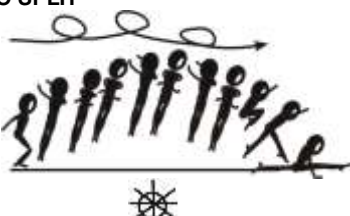
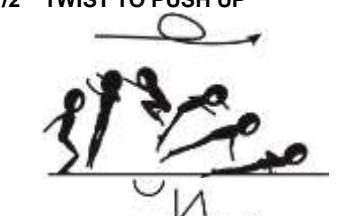


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (AIR TURN & FREE FALL)				
		<p>C 103 1/1 AIR TURN</p>  <p style="text-align: center;">○</p>		<p>C 105 2/1 AIR TURNS</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>
		<p>C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">4</p>	<p>C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">116</p>	<p>C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">9</p>
		<p>C 123 FREE FALL AIRBORNE</p>  <p style="text-align: center;">f 1</p>	<p>C 124 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  <p style="text-align: center;">f 1</p>	<p>C 125 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p>  <p style="text-align: center;">f 1</p>

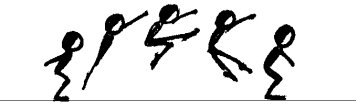




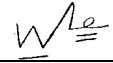

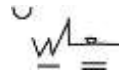


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>C 108 3/1 AIR TURNS</p> 		
<p>C 116 2/1 AIR TURNS TO SPLIT</p> 		<p>C 118 2 1/2 AIR TURNS TO SPLIT</p> 	<p>C 119 3/1 AIR TURNS TO SPLIT</p> 	
<p>C 126 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 127 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 129 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 130 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)</p> 




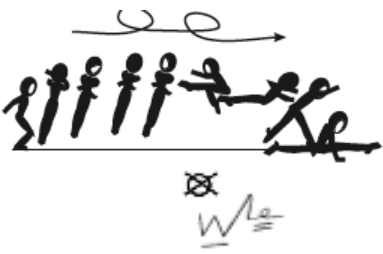



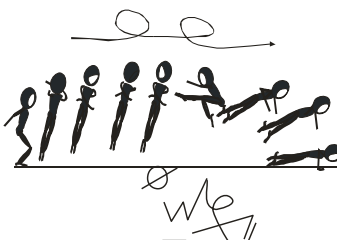
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER)				
			<p data-bbox="1339 220 1621 240">C 144 GAINER 1/2 TWIST</p>  <p>The diagram shows a stick figure in a horizontal jumping position. A curved arrow above the figure indicates a half-twist. The figure's arms are extended forward, and its legs are bent at the knees. Below the figure is a signature.</p>	
		<p data-bbox="922 536 1211 580">C 153 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p>  <p>The diagram shows a stick figure in a horizontal jumping position. A curved arrow above the figure indicates a half-twist. The figure's arms are extended forward, and its legs are bent at the knees. Below the figure is a signature.</p>		

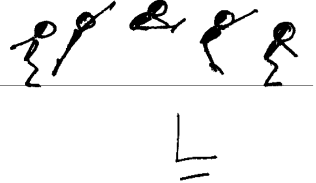

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 147 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>C 150 GAINER 2 1/2 TWIST</p> 
<p>C 156 GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p> 			<p>C 159 GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p> 	

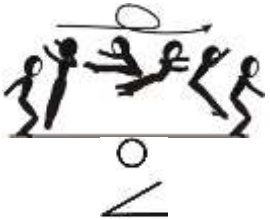
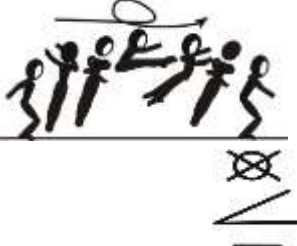
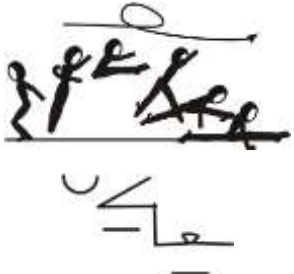

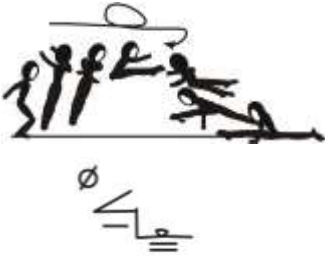
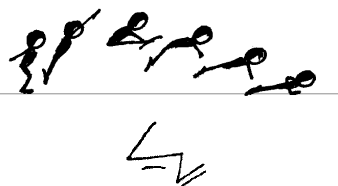


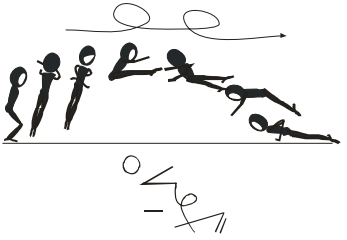
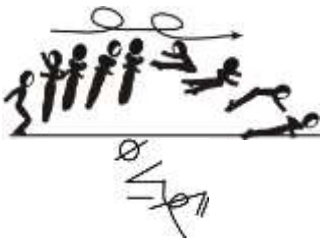
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
	<p data-bbox="504 196 694 215">C 182 TUCK JUMP</p> 		<p data-bbox="1337 196 1635 215">C 184 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	
		<p data-bbox="929 515 1220 534">C 193 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1337 515 1646 558">C 194 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1758 515 2060 558">C 195 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
			<p data-bbox="1337 834 1668 853">C 204 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1758 834 2060 877">C 205 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 

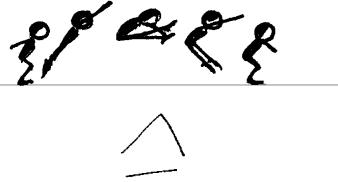
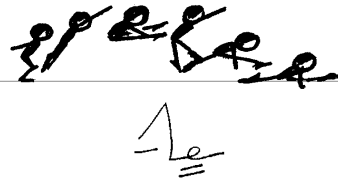
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 2/1 TURNS TUCK JUMP</p> 				
<p>C 196 1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 197 2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</p> 		<p>C 199 2 1/2 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 200 3/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
<p>C 206 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 207 1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 208 1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		

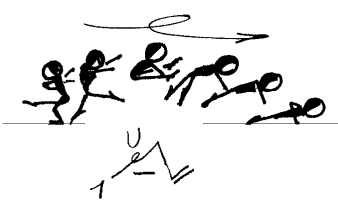


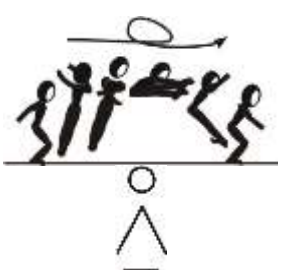
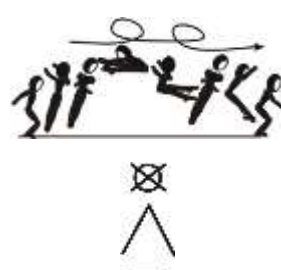
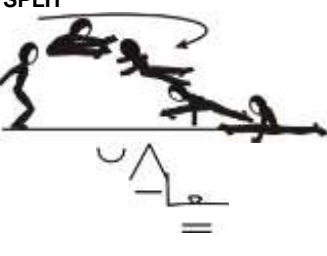
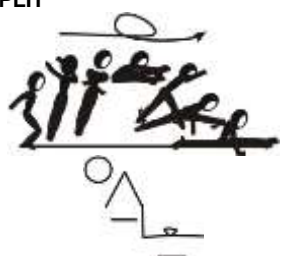
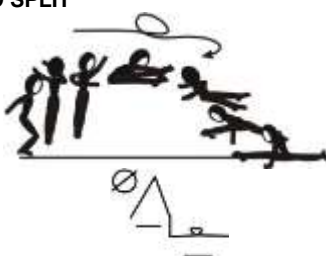
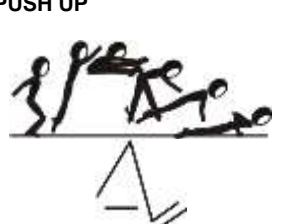

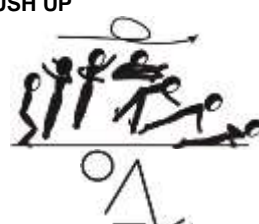
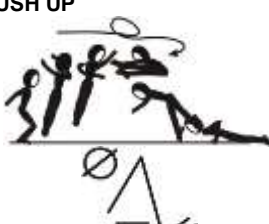
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
		C 223 COSSACK JUMP  		C 225 1/1 TURN COSSACK JUMP  
			C 234 COSSACK JUMP TO SPLIT  	C 235 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT  
				C 245 COSSACK JUMP TO PUSH UP  

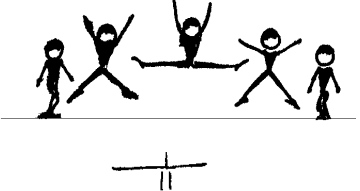

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 227 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>C 236 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 237 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 238 2/1 TURNS COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 246 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 247 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 248 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p> 	<p>C 249 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p> 	





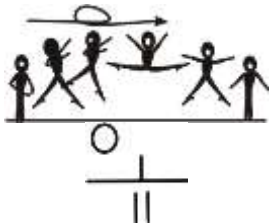
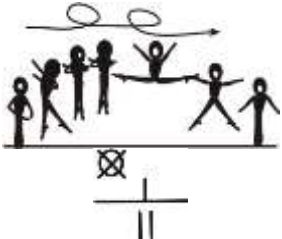
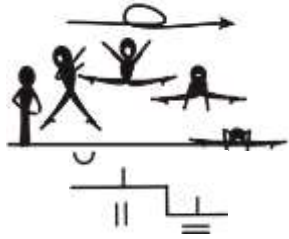
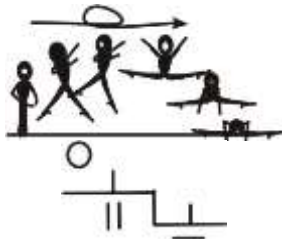
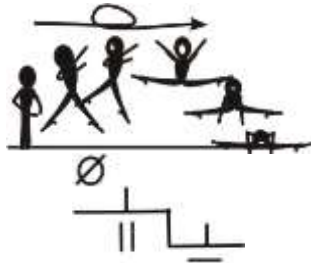
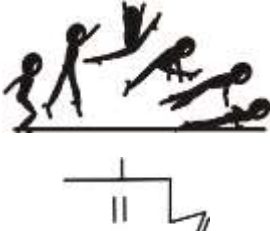
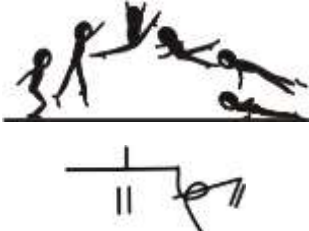
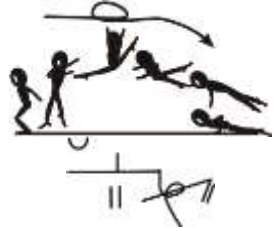
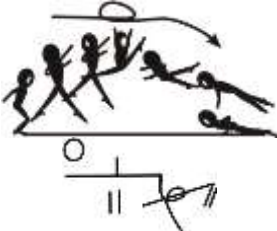
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE JUMP FAMILY				
			<p data-bbox="1339 193 1547 213">C 264 PIKE JUMP</p>  <p>The diagram shows a stick figure in three stages of a pike jump. It starts on the ground, jumps into the air with legs straight and feet together, and then lands back on the ground. Below the figure is a small 'L' symbol with a double underline.</p>	
				<p data-bbox="1756 475 2047 496">C 275 PIKE JUMP TO SPLIT</p>  <p>The diagram shows a stick figure in three stages of a pike jump to split. It starts on the ground, jumps into the air with legs straight and feet together, and then lands with legs split. Below the figure is a small 'L' symbol with a double underline.</p>

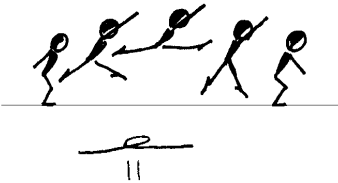

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 		<p>C 268 2/1 TURNS PIKE JUMP</p> 		
<p>C 276 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 277 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 278 1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 286 PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 287 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 288 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 289 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 290 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 

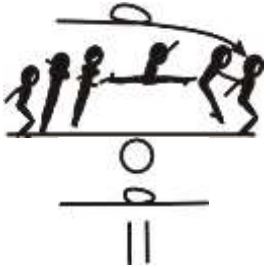
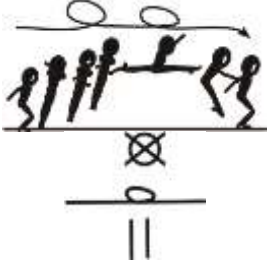
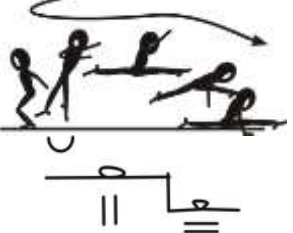
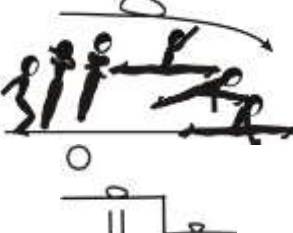

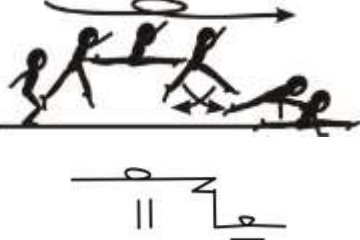
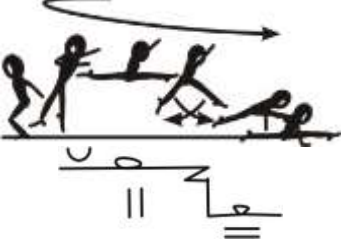
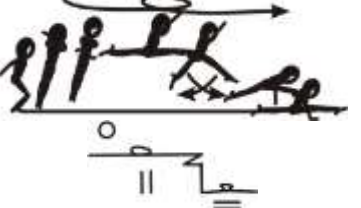
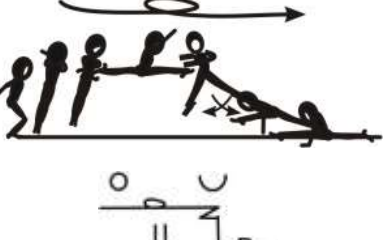
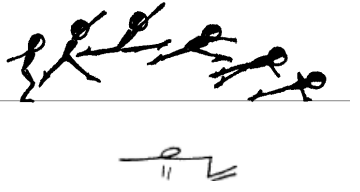
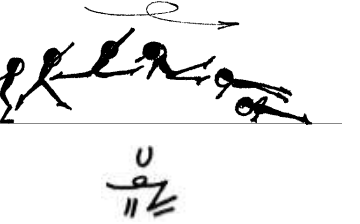
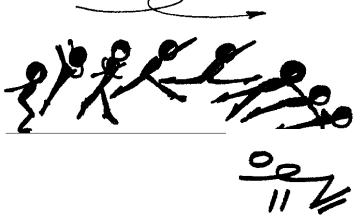
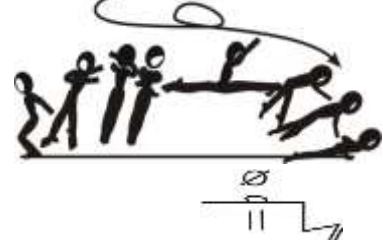
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)				
			<p data-bbox="1339 549 1608 568">C 314 STRADDLE JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1756 869 2114 888">C 325 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 






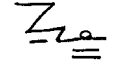
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 307 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p> 	<p>C 308 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 309 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p> 	
<p>C 316 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 		<p>C 318 2/1 TURNS STRADDLE JUMP</p> 		
<p>C 326 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 327 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 328 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 336 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 337 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 338 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 339 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	

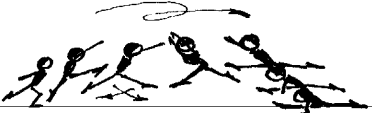
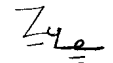


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)				
			<p data-bbox="1339 563 1664 587">C 354 FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1756 885 2107 938">C 365 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 

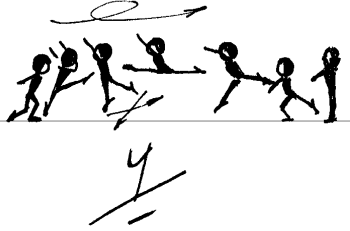
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 347 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 348 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 349 1/1 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 350 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
<p>C 356 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		<p>C 358 2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		
<p>C 366 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 367 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 368 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 		
<p>C 376 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 	<p>C 377 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 378 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 379 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	

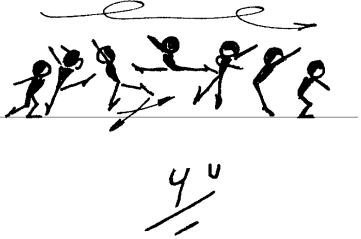

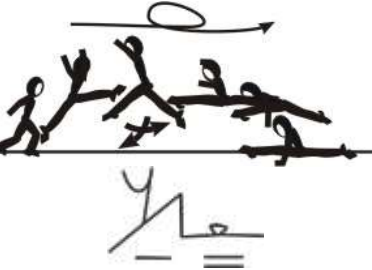
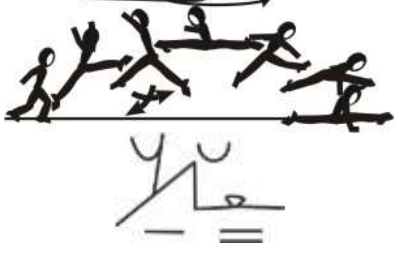
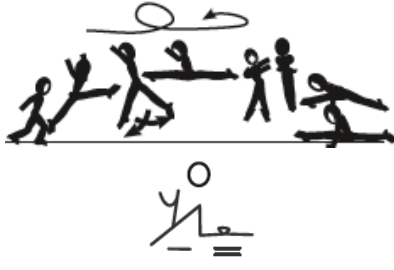
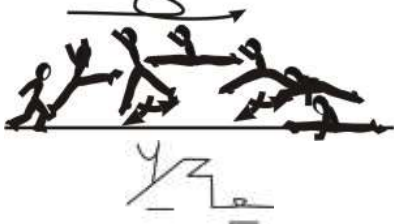
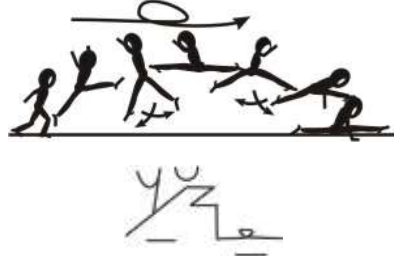

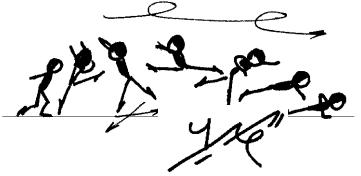
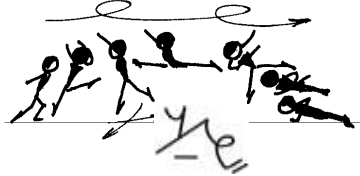
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT)				
			<p data-bbox="1339 220 1541 239">C 384 SPLIT JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1758 501 2072 520">C 395 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 

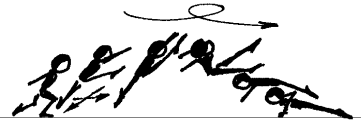
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 		<p>C 388 2/1 TURNS SPLIT JUMP</p> 		
<p>C 396 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 397 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 398 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 406 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 407 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 408 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 409 1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)</p> 	
<p>C 416 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 417 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 418 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 419 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	

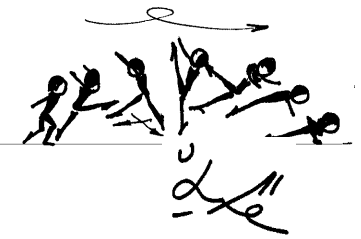
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SWITCH SPLIT LEAP)				
			<p data-bbox="1339 188 1621 209">C 424 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1756 188 2038 231">C 425 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1756 515 2038 558">C 435 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  

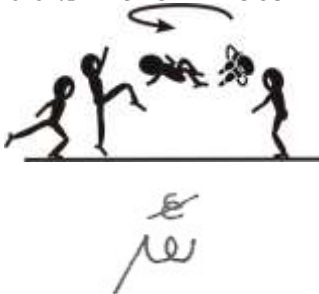
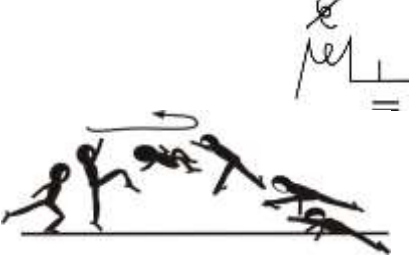
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 436 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  				
<p>C 446 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  				

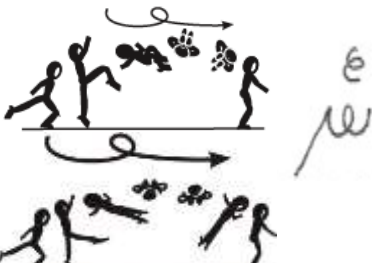

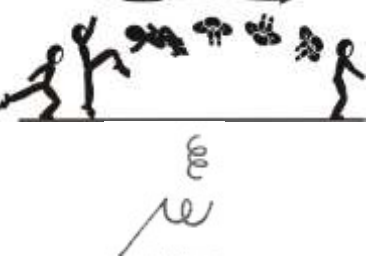


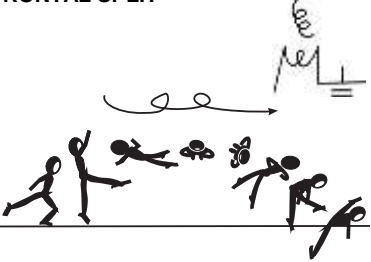
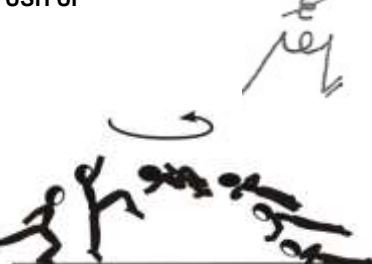
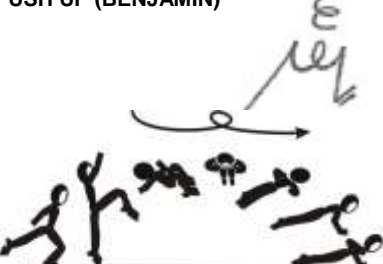


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)				
				<p data-bbox="1758 188 2143 209">C 465 SCISSORS LEAP ½ TURN</p> 

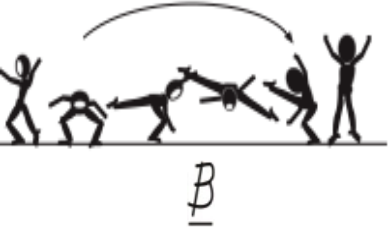
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 466 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p> 	<p>C 467 SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN</p> 			
<p>C 476 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 477 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 478 SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN TO SPLIT</p> 		
	<p>C 487 SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)</p> 	<p>C 488 SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</p> 		
	<p>C 497 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 	<p>C 498 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C 500 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p> 



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)				
				<p data-bbox="1758 193 2107 240">C 505 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1848 400 1982 486">dx 11 -x2</p>

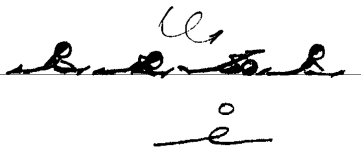
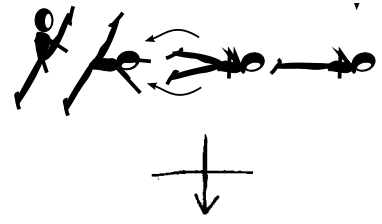

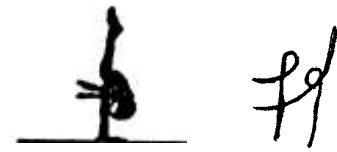
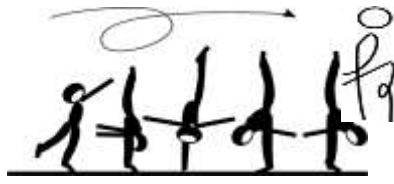
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 506 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : OFF AXIS JUMP				
				<p data-bbox="1765 193 2092 213">C 545 ½ TWIST OFF AXIS JUMP</p> 
				<p data-bbox="1765 515 2092 563">C 555 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 

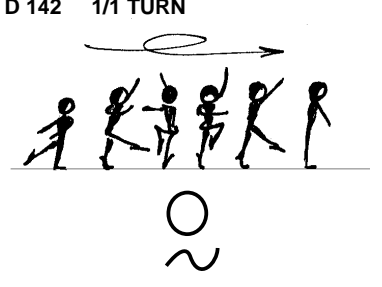
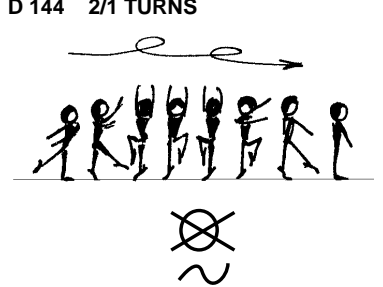
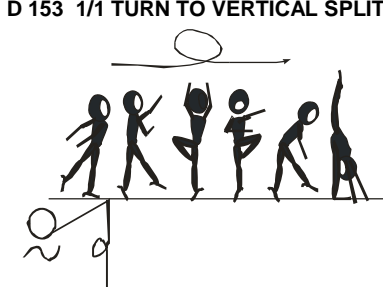
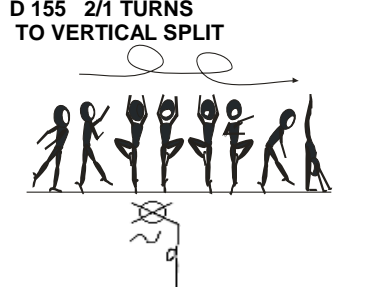
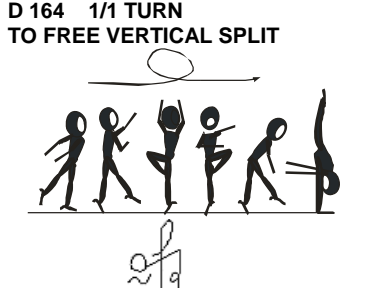
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 546 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 		<p>C 548 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 	<p>C 549 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 	
<p>C 556. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)</p> 		<p>C 558. 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 559. 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	
<p>C 566 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 567. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 		<p>C 569. 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 570 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 


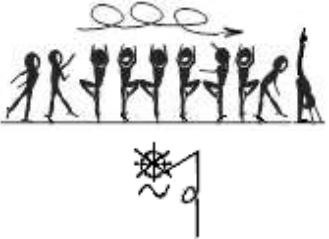
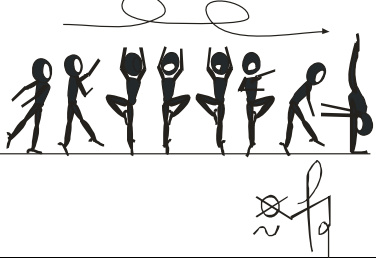

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BUTTERFLY JUMP				
			<p data-bbox="1339 196 1541 217">C 584 BUTTERFLY</p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating the stages of a butterfly jump. From left to right: 1. A stick figure in a starting crouch. 2. A stick figure in a low, forward-leaning position. 3. A stick figure in a horizontal, inverted position. 4. A stick figure in a vertical, inverted position. 5. A stick figure in a final upright position with arms raised. A curved arrow above the figures indicates the path of the jump. Below the figures is a horizontal line with the letter 'B' and a small horizontal bar underneath it.</p>	

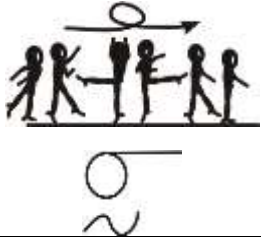
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p data-bbox="504 193 808 213">C 587 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>  <p data-bbox="712 384 748 472">1 B E</p>			<p data-bbox="1753 193 2058 213">C 590 BUTTERFLY 2/1 TWIST</p>  <p data-bbox="1944 360 1980 464">1 B E</p>

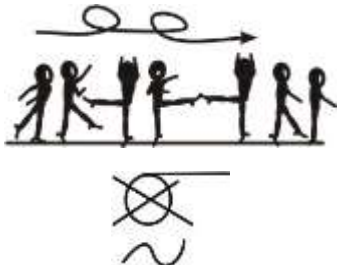
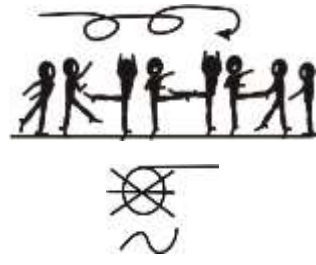
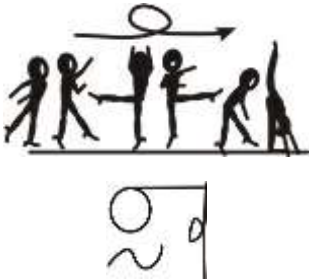
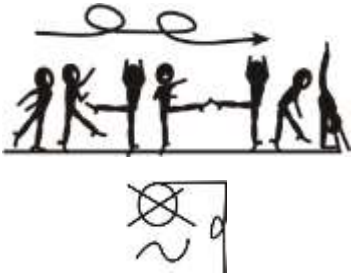
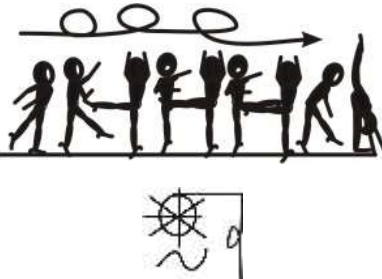
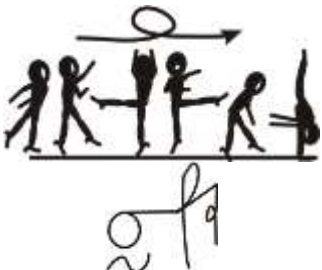
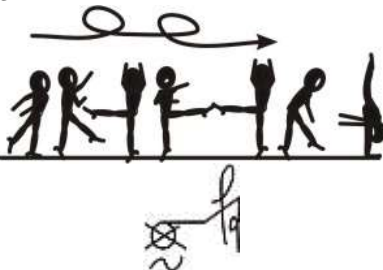
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)				
		<p>D 103 SPLIT ROLL</p> 		
	<p>D 112 SPLIT THROUGH (PANCAKE)</p> 			
<p>D 121 VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 122 FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 124 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</p> 	

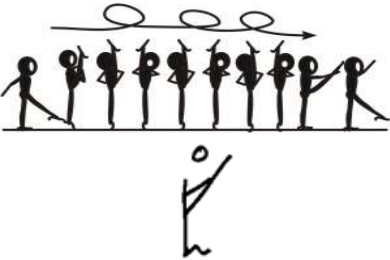
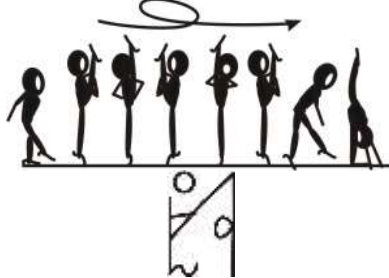
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

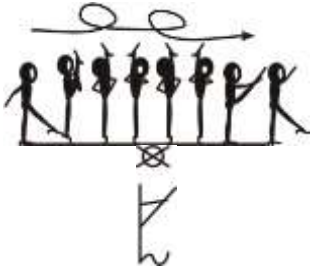
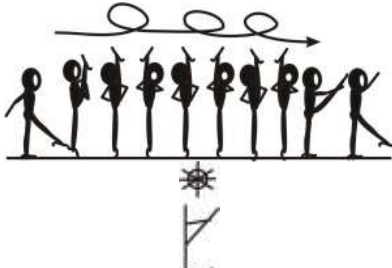
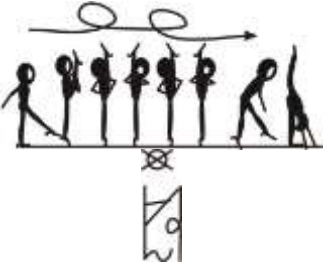
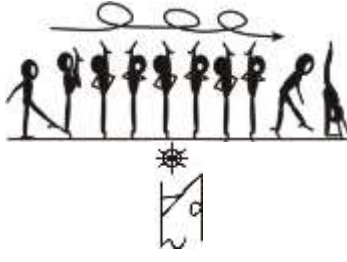
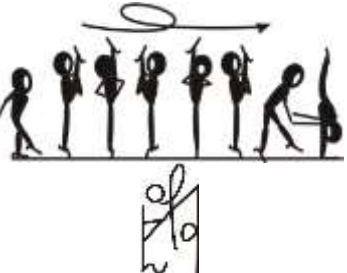
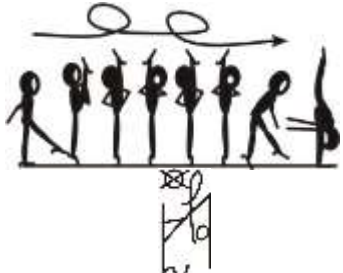
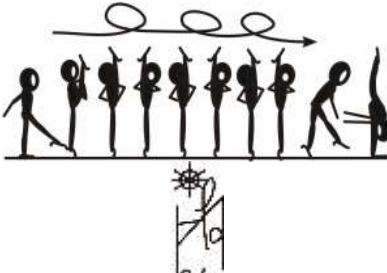
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY				
	<p>D 142 1/1 TURN</p> 		<p>D 144 2/1 TURNS</p> 	
		<p>D 153 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 155 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> 
			<p>D 164 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

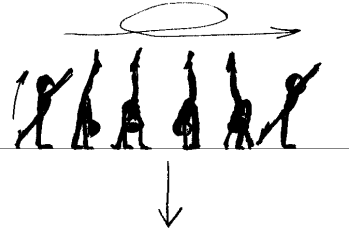
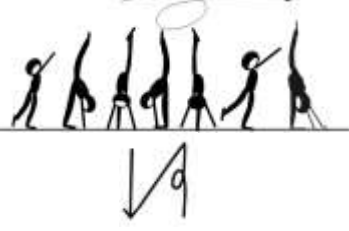
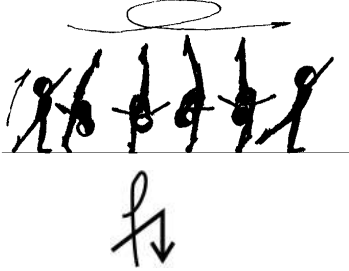
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 3/1 TURNS</p> 				
	<p>D 157 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 166 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 168 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

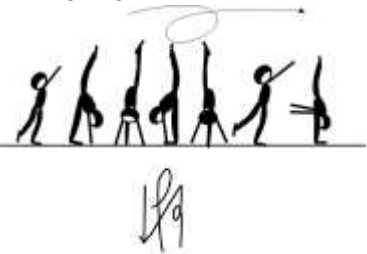
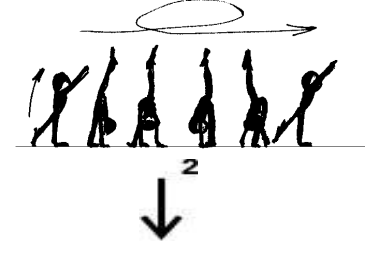
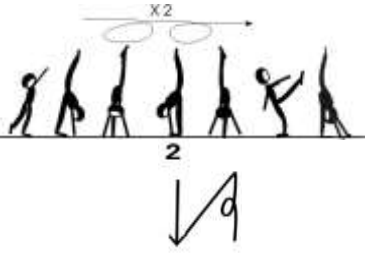
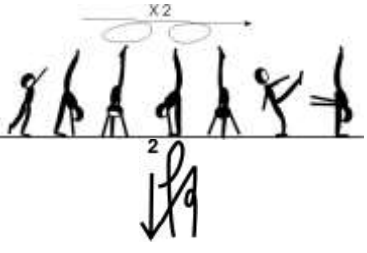
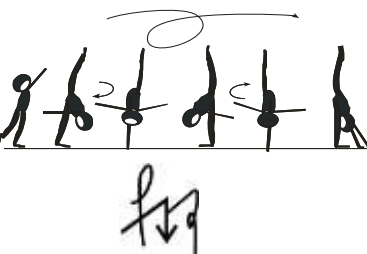
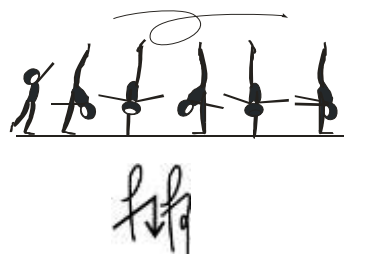
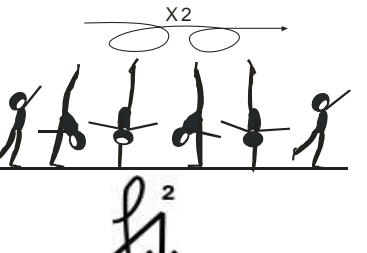
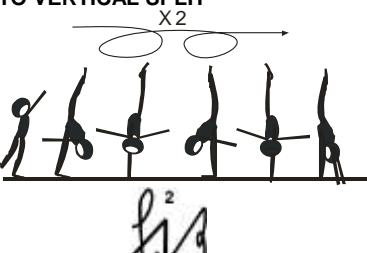
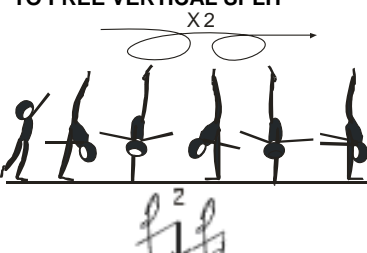
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY (LEG AT HORIZONTAL)				
				<p data-bbox="1758 225 2085 272">D 185 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p>  <p>The diagram shows five stick figures standing on a horizontal line. The second figure from the left is in the middle of a 1/1 turn, with its right leg extended horizontally to the right. Above the figures, a curved arrow indicates a counter-clockwise rotation. Below the figures, a handwritten number '2' is visible.</p>

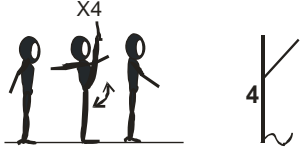
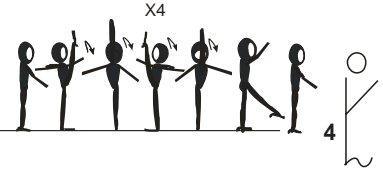
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>D 187 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 		<p>D 189 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	
<p>D 196 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 198 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 200 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 
	<p>D 207 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 209 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : BALANCE TURN FAMILY				
			<p data-bbox="1339 196 1619 217">D 224 BALANCE 1/1 TURN</p> 	
				<p data-bbox="1756 510 2040 555">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 TURNS</p> 		<p>D 228 BALANCE 3/1 TURNS</p> 		
	<p>D 237 BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 239 BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> 	
<p>D 246 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 248 BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 250 BALANCE 3/1 TURNS 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 196 1525 217">D 264 ILLUSION</p> 	<p data-bbox="1756 196 2141 217">D 265 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 786 1995 807">D 285 FREE ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 				
<p>D 276 DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 277 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 286 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 287 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 297 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 data-bbox="504 225 900 272">D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> 	<p data-bbox="922 225 1319 296">D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE IV ENERO 2017

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

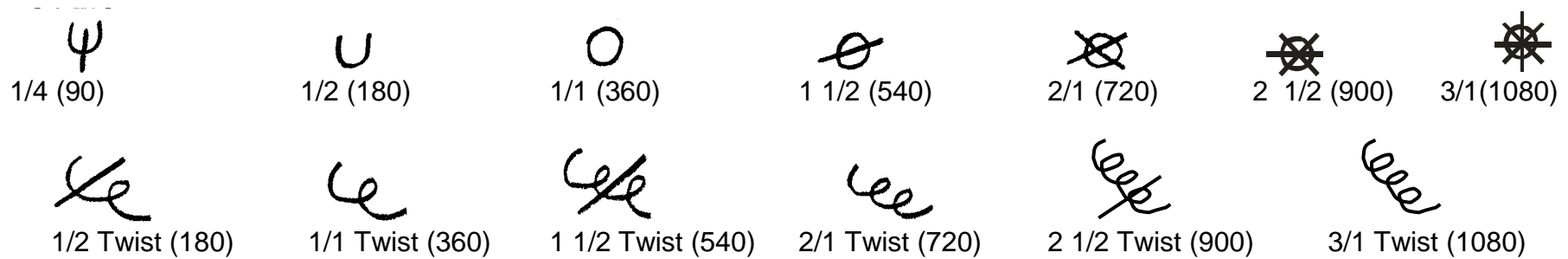
1. Posición del cuerpo



2. Situación del cuerpo

- En el aire = aéreo 
- En apoyo = 
- Aterrizando en apoyo = desde el aire ir al suelo = 
- Salto desde dos pies, pies juntos = 

3. Según el patrón de suelo (rotación)



4. 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



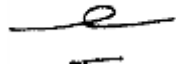
Cossak



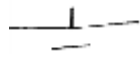
Pike



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

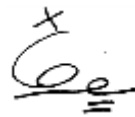


Free Illusion

6. Ejemplos



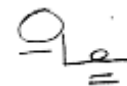
Flair to Wenson



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

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE V ENERO 2017

COMPETICIÓN MUNDIAL DE GRUPOS DE EDAD

GIMNASIA AERÓBICA ESTRUCTURA COMPETICIÓN MUNDIAL DE LOS GRUPOS DE EDAD 2017 – 2020

EDAD	Desarrollo Nacional	Grupo Edad 1	Grupo Edad 2
EDAD	9-11 en el año de competición	12-14 en el año de competición	15-17 en el año de competición
CATEGORÍAS	Individuales (co-ed), MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR Aerobic Dance (AD 6 competidores)
PROGRAMA DE COMPETICIÓN		COMPETICIONES INTERNACIONALES AG 1 Y AG 2 - IM, IW, MP, TR, GR, - AD (AG2 6 competidores) CALIFICACIÓN: Opcional para las federaciones miembros FINALES: Las 8 mejores unidades en CADA CATEGORÍA (máx. 2 unidades por país)	• WAGC (MUNDIAL EDADES) - IM, IW, MP, TR CALIFICACIÓN: 2 unidades por país y por categoría FINALES: Las 8 mejores unidades en CADA CATEGORÍA (IM, IW, MP Y TR) - GR, AD (6competidores): CALIFICACIÓN: 1 por país y categoría FINAL: Los 8 mejores por categoría
EXCEPCIONES	No 1 arm push up No 1 arm support	No 1 arm push up No 1 arm support	
MUSIC LENGTH	1 minuto 15 segundos (+/- 5 seg.)		1 minute 20 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTOS DE DIFICULTAD Y ACROBÁTICOS	6 MÁXIMO 2 elementos desde A1 a A3 (opcionales) Off Axis jump no permitido	8 MÁXIMO 2 elementos desde A1 a A6 (opcionales) Off Axis jump no permitido	9 ELTS (MP,TR, GR) / 10 ELTS (IM,IW) MÁXIMO 2 elementos desde A1 a A7 (opcionales)
COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	No permitidas	Permitida 1 combinación de 2 elementos de dificultad	Permitidas 2 combinaciones de 2 elementos de dificultad
COEFICIENTE DE DIFF.	La puntuación total de dificultad se dividirá para 2 en todas las categorías		
AREA DE COMPETICION	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW 10 X 10 : MP – TR – GR	10 X 10 : TODAS LAS CATEGORÍAS
4 ELEMENTOS OBLIGATORIOS (Deben realizarse al mismo tiempo y sin combinación)	4 A) PU B) Straddle Support C) Air Turn D) Vertical Split	4 A) Helicopter to PU B) Straddle Support (max to 1/1turn) C) Tuck Jump 1/1 turn D) 1/1 Turn to Vertical Split	4 A) Helicopter to Split or Wenson B) Straddle Support (max to 2/1turns) C) Straddle Jump D) Illusion to Vertical Split /Free Illusion to Vertical Split
VALOR PERMITIDO ELEMENTOS	0.1 – 0.4 (1 elemento 0.5 puntos opcional)	0.1 – 0.6 (1 elemento 0.7 puntos opcional)	0.2 – 0.7 (1 elemento 0.8 puntos opcional)
ATERRIZAJES EN PUSH UP / SPLIT	Máximo 1 JUMP aterrizando a SPLIT	Máximo 1 JUMP aterrizando a Split Máximo 1 JUMP aterrizando a PU	Máximo 3 JUMPS aterrizando en Split or PU
ELEMENTOS DE SUELO	4	5	5
LIFT	0	1 lift opcional sin valor	1 lift, sin valor
VESTIMENTA	COP FIG (no maquillaje) Uso opcional de medias Shorts ajustados permitidos (niños y niñas)	COP FIG (permitido maquillaje discreto)	COP FIG
PANEL DE JUECES	2-4 A-Jueces, 2-4 E-Jueces, 1 or 2-D-Jueces, 2-L-Jueces, 1-T-Jueces, 1-CJP EXCEPTO para los WAGC: 4 A-Jueces, 4 E-Jueces, 2-D-Jueces, 2-L-Jueces, 1-T-Jueces, 1-CJP Según las reglas de Jueces de la FIG, Reglamento Técnico de la FIG y el COP de Gimnasia Aeróbica		

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 DE DIFICULTAD (-1.0 CADA VEZ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 6 elementos ▪ Elemento obligatorio faltante o realizado en combinación o no al mismo tiempo. ▪ Más de 4 elementos en el suelo ▪ Más de 1 elemento de valor 0.5 pts. ▪ Elementos en 1 arm support ▪ Elementos aterrizando en PU (saltos) ▪ Más de 1 elemento aterrizando en split (Saltos) ▪ Repetición de elementos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 8 elementos ▪ Elemento obligatorio faltante o realizado en combinación o no al mismo tiempo. ▪ Más de 5 elementos en el suelo ▪ Más de 1 elemento de valor 0,7 pt ▪ Elementos en 1 arm support ▪ Más de 1 elemento aterrizando en PU (Saltos) ▪ Más de 1 elemento aterrizando en split (Saltos) ▪ Repetición de elementos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 9/10 elementos ▪ Elemento obligatorio faltante o realizado en combinación o no al mismo tiempo. ▪ Más de 5 elementos en el suelo ▪ Más de 1 elemento de valor 0,8 pt ▪ Más de 3 elementos aterrizando en Split/PU ▪ Repetición de elementos
DEDUCCIÓN DEL CHAIR (-0.5 CADA VEZ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar Lift(s) ▪ Realizar elementos acrobáticos (A4 a A7) y Off Axis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más de 1 lift ▪ Realizar elementos acrobáticos (A7) y Off Axis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Más o menos de 1 Lift ▪ Realizar salto mortal de 360° con twist

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE VI ENERO 2017

Guía para Puntuar Aerobic Dance

AEROBIC DANCE

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICIÓN

Coreografía grupal de 8 competidores utilizando Movimientos Aeróbicos con estilo de Danza

La rutina debe incluir de 32 a 64 tiempos de STREET DANCE, como 2° estilo. La rutina puede incluir elementos acrobáticos y/o de dificultad pero no recibirán ningún valor.

CATEGORÍA:

AEROBIC DANCE: grupo de 8 competidores, (masculino/femenino/mixto)

EDAD

18 años o más en el año de la competición

TIEMPO

1' 20" ± 5"



ÁREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m

MÚSICA

Cualquier estilo de música

CÓDIGO DE VESTIMENTA

- Apariencia atlética
- Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) 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 lantejuelas permitidas para los hombres.

LIFT

1 lift opcional, que no recibirá valor

ARTÍSTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):

- A. Música & Musicalidad
- B. Contenido de Danza
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Performance:

- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

- Habilidades técnicas 7 pts.
- Sincronización 3 pts

CHAIR

La rutina puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin excesivo uso) y bien integrados con la coreografía.

Combinación de elementos acrobáticos

2 elementos acrobáticos realizados en combinación (=serie), pueden realizarse al mismo tiempo, pero no más de 3 veces en la rutina. Si se realizan de forma consecutiva, se considerarán 2 ó más (depende de las que se realicen)

Ejemplos:

Rondada (o Rueda lateral) + flic flac + salto mortal = DEDUCCIÓN

Rondada + salto mortal= NO DEDUCCIÓN

- 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)

ARTÍSTICA

1. COMPOSICIÓN (Complejidad / Originalidad)

A) Música y Musicalidad:

Selección y composición:

Puede utilizarse cualquier tipo de música. Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música.

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, dando una sensación de unidad. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Si para el segundo estilo se recomienda usar una música diferente del tema principal para poder reconocerse como un estilo diferente.

Utilización (Musicalidad):

Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino 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 de Danza:

El contenido de Danza, movimientos de Danza, deben ser evaluados durante toda la rutina incluido el 2º estilo

Si el segundo estilo no se incluye o no es reconocible o no es STREET DANCE, la puntuación máxima en Dance content será 1.1 (inaceptable)

El contenido de Danza debe tener una gran relación con el tema y el estilo de la música.

Se recomienda mostrar un gran nivel de creatividad en el contenido de danza, especialmente usando la música y sus acentos, pero sin repeticiones. El segundo estilo debe ser claramente diferente del resto de la coreografía y

mostrar un alto grado de creatividad.

C) Contenido General:

En la evaluación del contenido general e evalúan “otros movimientos” como sigue:

- Transiciones / Enlaces
- Partnerships / Colaboraciones
- Lift (si se incluye)
- Movimientos de otras disciplinas (si se incluyen)

La rutina debe incluir 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del contenido general

Con los movimientos arriba mencionados, se evalúan según los siguientes criterios:

MOVIMIENTOS COMPLEJOS	➡	PUNTAJE ALTO
MOVIMIENTOS SIMPLES	➡	PUNTAJE BAJO

Complejidad/Variedad:

Los movimientos son complejos, cuando están compuestas por muchas partes interconectadas y son tan complicados y difíciles de realizar, que deben valorarse más alto. 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.

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) Espacio

Uso del área de competición y formaciones

El área de competición debe utilizarse eficazmente y de forma equilibrada con una buena estructura de la coreografía.

Deben usarse los tres niveles 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 PMA 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 los competidores 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.

Debe combinar los elementos artísticos y deportivos de forma atractiva para la audiencia y de manera deportiva. Deben incluirse detalles para mejorar la calidad de la rutina

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente juntos para transformar un ejercicio en una performance artística, con características únicas y respetando la especificidad del Aerobic

Calidad de la actuación:

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.

Originalidad / Creatividad y expresión

Originalidad / Creatividad de las rutinas, incluye no solo el tema del ejercicio en función de la música seleccionada, sino también la innovación y singularidad en otros movimientos (lift, partnership, colaboraciones, transiciones, etc.), realizados con expresión natural y genuina

La rutina debe ser como una pequeña obra de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con el sentido de la gimnasia aeróbica

Las rutinas creativas son aquellas en las que todos sus componentes encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio, de forma deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia.

La originalidad en el segundo estilo es un factor esencial.

- Originalidad en la idea de la coreografía
- Originalidad en el 2º estilo seleccionado y que esté bien
- Originalidad en la utilización de movimientos de otras disciplinas

Presentación de movimientos nuevos, creativos y originales (colaboraciones, transiciones, etc.).

Los competidores deben demostrar trabajo en equipo, como una unidad por tanto usando la ventaja de ser más de 1 persona. Esto incluye el trabajo de relación entre los miembros.

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 controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos.

Evaluación:

Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aero Dance.

ESCALA para Evaluación ARTÍSTICA

Criterios	Inaceptable		Pobre		Satisfactorio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Música / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Danza	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

EJECUCIÓN

EVALUACIÓN

Todos los elementos realizados deben ser con máxima precisión y sin errores. 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.

Función

La puntuación de ejecución se basa en:

- A. Elementos de dificultad y acrobáticos si se incluyen
- B. Coreografía
- C. Sincronización

1. Habilidades técnicas (7 pts)

El E-Juez evalúa las habilidades técnicas de todos los movimientos, incluyendo elementos de dificultad, coreografía (PMA, transiciones, enlaces, interacciones y lift)

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 para mantener el control en todos los segmentos

Precisión

- 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.

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 pts

Deducciones por la Ejecución:

A.1 Elementos : Dificultad / Acrobática (si se incluyen)

La ejecución de los elementos de dificultad sirve para evaluar la habilidad técnica cuando los competidores están en acción. (Ver apéndice II)

Máxima deducción por elemento: -0.5

Deducciones por elemento (Dificultad / Acrobáticos)			
Pequeño	Medio	Inaceptable	Caída
0.1	0.3	0.5	1.0

A.2. Coreografía:

Deducciones para coreografía	Pequeño	Medio	Caída
Contenido Danza (cada unidad de 8 tiempos)	0.1	0.3	1.0
Transiciones y enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership y Colaboraciones	0.1	0.3	1.0

A.3 Sincronización:

La sincronización es la habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), con una amplitud idéntica de movimiento, inicio y final al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto incluye también movimientos de los brazos; el patrón de cada movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones para Sincronismo	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Maximo 3.0

CHAIR

Las deducciones del Chair son las siguientes:

Falta de Presentación	0.2 puntos
Vestimenta	0.2 puntos cada vez
Emblema Nacional	0.3 puntos
Interrupción del ejercicio 2-10 seg	0.5 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
Más de 1 lift	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
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

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2017 – 2020



GIMNASIA AERÓBICA APÉNDICE VII ENERO 2017

Guía para puntuar Aerobic Step

Aerobic Step

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICIÓN

Coreografía grupal (8 competidores, cualquier composición), utilizando pasos básicos con movimientos de brazos usando equipamiento (Step), realizado sobre la música. La rutina NO puede incluir elementos de Dificultad ni elementos Acrobáticos.

CATEGORÍA:

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' 20" ± 5"

ÁREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m

MÚSICA

Cualquier estilo de música

CÓDIGO DE VESTIMENTA

- Apariencia atlética, pero diferente de categorías IM, IW, MP, TR y GR.
- Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) 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.

LIFT

1 lift opcional, al que no se le dará valor. (lift con propulsión está prohibido)

ARTÍSTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):

- A. Música & Musicalidad
- B. Contenido de Step
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Performance:

- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

- Habilidades técnicas 7 pts.
- Sincronización 3 pts

JUECES

Chair (1), D (2), A (4), E (4), L (2), T (1)

ARTÍSTICA

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.

La rutina debe incluir 3 conjuntos (sets) de 8 tiempos (24 tiempos) de forma consecutiva, realizando todos los integrantes del equipo, movimientos sobre el step (plataforma).

Los movimientos deben ser adecuados para el Step (plataforma) e involucrar el máximo de acciones de step y menos coreografía en la superficie.

El equipo debe presentar la coreografía como una unidad

El trabajo debe ser sincronizado, o en canon, y el equipo debe utilizar el step al máximo.

La coreografía debe mostrar cambios de formaciones con o sin el step

Apilar los steps no está permitido excepto si se incluye en la pose final

Las rutinas de step deberían incluir:

- Acciones sobre el step con diferentes orientaciones y aproximaciones al Step
- Cambios de formaciones, y diferentes formas de acarrear el step de un lugar a otro
- Partnerships (colaboraciones) entre los miembros del grupo y los steps (posiciones del step, uso del step)

LIFT

Cada rutina puede incluir UN LIFT. La persona elevada puede usar el Step para ser elevada

Lift con propulsión no está permitido

CRITERIOS (referencia al Apéndice I Guía para puntuar artística)

1. COMPOSICIÓN (Complejidad / Originalidad)

A) Música y Musicalidad:

Selección y composición:

Puede utilizarse cualquier tipo de música. Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música.

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, sino 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 de Step

En el contenido de Step, los Patrones de Movimiento Aeróbico (PMA), se realizan usando el step y se evalúan durante toda la rutina. Es posible utilizar todos los pasos básicos usando el Step

Cantidad de secuencias sobre el Step:

A lo largo de la rutina, deben realizarse secuencias sobre el step

La rutina debe proporcionar suficiente cantidad de secuencias completas sobre el step. El número de secuencias requerido es como mínimo 8 sets, incluyendo 3 sets consecutivos de 8 cuentas (24 tiempos) de pasos sobre el step realizados por todos los miembros del grupo, sin mover las plataformas (cada miembro en un step durante 3x8 tiempos)

Si no se realiza estos 24 tiempos consecutivos, se reducirá 0.1 en la escala de Step Content.

Las secuencias utilizando la plataforma deben mostrarse a lo largo de todo el ejercicio e involucrar el máximo de acciones sobre el step y menos coreografía en el suelo. Transiciones y enlaces en la superficie sin usar el step (no menos de 8 tiempos)

Complejidad /Variedad:

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

Las secuencias de Step deben 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 reconocibles como patrones de movimiento continuo.

Deben incluirse cambios de orientación en las series de movimientos sobre el step. Esto significa que las direcciones del cuerpo deberían orientarse en diferentes direcciones (no la cara sino el pecho)

C) Contenido General:

En la evaluación del contenido general e evalúan “otros movimientos” como sigue:

- Transiciones / Enlaces
- Cambio de un Step a otro Step (transición de Step a Step)
- Partnerships / Colaboraciones
- Lift (si se incluye)
- Movimientos de otras disciplinas (si se incluyen)

La rutina debe incluir 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del contenido general

Con los movimientos arriba mencionados, se evalúan según los siguientes criterios:

MOVIMIENTOS COMPLEJOS	⇒	PUNTAJE ALTO
MOVIMIENTOS SIMPLES	⇒	PUNTAJE BAJO

Los movimientos son complejos, cuando están compuestas por muchas partes interconectadas y son tan complicados y difíciles de realizar, que deben valorarse concederle más altamente. El atleta que toma esta opción debe beneficiarse en la nota.

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

D) Espacio y formaciones

Debe utilizarse el área de competición de forma equilibrada manteniendo la distancia entre los miembros del grupo con o sin uso del Step

- Diferentes formaciones
- Cambios de formación
- Cambios de posiciones entre los miembros
- Diferentes distancias entre los miembros del grupo (cerca vs lejos)
- Cambios de niveles
- Diferentes orientaciones

Formaciones:

Las formaciones incluyen la posición relativa de los compañeros y la forma en la que cambian de posiciones a otra formación así como las distancias entre ellos

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

El transporte (acarreo) del step debe ser dinámico y ejecutado con facilidad

E) Arte:

- Calidad del ejercicio y la actuación
- Originalidad / Creatividad y expresión

Calidad:

La calidad de los ejercicios es esencial mostrando un alto grado de perfecta

ejecución con técnica correcta en todos los movimientos

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.

Originalidad/Creatividad y Expresión:

La rutina debe ser como una pequeña obra de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con el sentido de la gimnasia aeróbica

Las rutinas creativas son aquellas en las que todos sus componentes encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio, de forma deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia.

Presentación de movimientos nuevos, creativos y originales (colaboraciones, transiciones, etc.).

Los competidores deben demostrar trabajo en equipo, como una unidad por

tanto usando la ventaja de ser más de 1 persona. Esto incluye el trabajo de relación entre los miembros.

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 controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos.

Los competidores deben demostrar una actitud entusiasta durante todo el ejercicio con expresión facial placentera, alcanzando a la audiencia con su originalidad y creatividad, mostrando auto confianza

Evaluación:

Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aerobic STEP.

ESCALA para Evaluación ARTÍSTICA

Criterios	Inaceptable		Pobre		Satisfactorio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Música / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Danza	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

EJECUCIÓN

EVALUACIÓN

Todos los elementos realizados deben ser con máxima precisión y sin errores. 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.

Función

La puntuación de ejecución se basa en:

- B. Coreografía
- C. Sincronización

1. Habilidades técnicas (7 pts)

El E-Juez evalúa las habilidades técnicas de todos los movimientos, incluyendo elementos de dificultad, coreografía (PMA, transiciones, enlaces, interacciones y lift)

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 para mantener la correcta postura y alineación
- La habilidad para mantener el control en todos los segmentos

Precisión

- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.
- Emplazamiento de los Steps en el suelo.

Fuerza, potencia y flexibilidad

- La habilidad de demostrar fuerza, fuerza explosiva y potencia.
- La habilidad de demostrar flexibilidad.

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 pts

Deducciones para la Ejecución:

A.1. Coreografía:

La habilidad para demostrar movimientos con la máxima precisión mientras se realizan PMA sobre el step, transiciones y enlaces, Lift, partnerships, interacciones, colaboraciones.

Deducciones de coreografía	Pequeño	Mediano	Grande
PMA sobre el step (cada unidad)	0.1	0.3	1.0
Transiciones y enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift si se incluye	0.1	0.3	1.0
Partnership & Colaboraciones	0.1	0.3	1.0
Manejo del Step			1.0

A.2. Sincronización:

La sincronización es la habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), con una amplitud idéntica de movimiento, inicio y final al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto incluye también movimientos de los brazos; el patrón de cada movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones para Sincronización	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Máximo 3.0

CHAIR

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS: (deducción -0.5 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)
- Realización de cualquier elemento de dificultad o acrobático
- Saltar de un step a otro step
- Elementos prohibidos listados en el COP de Aeróbic de la FIG 2017-2020

Las deducciones del Chair son las siguientes:

Falta de Presentación	0.2 puntos
Vestimenta	0.2 puntos cada vez
Emblema Nacional	0.3 puntos
Interrupción del ejercicio 2-10 seg	0.5 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
Más de 1 lift	0.5 puntos cada vez
Movimientos prohibidos / Dificultades / Acrobáticos	0.5 puntos cada vez
Lift prohibido (con propulsión)	0.5 puntos cada vez
Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas	0.5 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
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