FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG Executive
Actualizado después del curso Intercontinental de jueces en febrero de 2013

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

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

Copyright:
El código de puntuación es propiedad de la FIG.
Cualquier traducción o reproducción del código está estrictamente prohibida sin previa autorización escrita de la FIG.

INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA – EDICIÓN 2013 - 2016

Por Mireille Ganzin – Presidenta del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG se complace en proveer al Comité Ejecutivo de la FIG y a las federaciones miembros, este código de puntuación 2013 – 2016 propuesto para su implementación a partir del 1 de enero de 2013 - 2016.

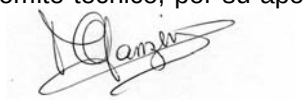
El código de puntuación ha tomado en cuenta las siguientes sugerencias realizadas por:

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

Los cambios más importantes se reflejan en:

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

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



DESTACADO

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

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

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

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

Dibujos:	Elena Kriouchek	RUS
	Gerald Bidault	FRA

TABLA DE CONTENIDOS

CAPITULO 1
INFORMACIÓN GENERAL

1.1 GMNASIA AERÓBICA 9
Definición 9

1.2 El código de puntuación 9
A Propósito General 9
B Jueces 9
C Jurado Superior 9

1.3 Competiciones 10
Estado 10

1.4 Programa de Competición 10
A Periodos 10
B Horarios de competición 10

1.5 Proceso de inscripción al Campeonato del Mundo 10

1.6 Cambio de nombres 10

1.7 Ronda preliminar y final 10
A Número de participantes en la preliminar 10
B Número de participantes en la final 10
C Reglas de desempate 10
D Clasificación de equipos 10

1.8 Orden de salida 11
A Procedimiento del sorteo 11
B Walk over 11

1.9 Instalaciones 11
A Área de entrenamiento 11
B Área de espera 11

1.10 Pódium y suelo de competición 12
A Podium 12
B Suelo de competición y área 12
C Asientos 12
D Restricciones 13

1.11 Acompañamiento Musical 13
A Equipo 13
B Grabación 13
C Calidad 13
D Derechos de reproducción 13

1.12 Resultados 13
A Muestra y distribución de resultados 13
B Protestas 13
C Resultados finales 13

1.13 Premios 13
A Ceremonias 13
B Premios 13

CAPITULO 2
EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AERÓBICA

2.1 Categorías **14**
A Número de categorías 14
B Número de competidores 14

2.2 Criterios de participación **14**
A Derechos generales 14
B Edad 14
C Nacionalidad 14

2.3 Código de indumentaria **15**
A Emblema nacional – logos publicitarios 15
B Perfil 15
C Ejemplos de errores de la indumentaria 15
D Uniforme 15

CAPITULO 3
COMPOSICION DE LAS RUTINAS

3.1 Contenidos de la composición **16**

3.2 Duración **16**

3.3 Música **16**

3. 4 Elementos de dificultad

3. 5 Tabla de elementos y valores **16**
A Estructura 16
B Nuevos elementos de dificultad 16

CAPITULO 4
JURADO

4.1 Composición de los Jurados **17**
A Jurado superior 17
B Panel de jueces en los campeonatos mundiales Continentales, Juegos Mundiales y Copas del Mundo 17

4.2 Funciones y criterios del Jurado Superior **17**
4.2.1 Jurado Superior 17
4.2.2 Panel de jueces 19

CAPITULO 5
JUZGAMIENTO

5.1 Artistica **20**
A Requerimientos 20
B Coreografía 20
C Función 20
D Criterios 21

5.2 Ejecución **22**
A Función 22
B Habilidad Técnica 22
C Criterios y deducciones 22

5.3 Dificultad **23**
A Requerimientos 23
B Función 23
C Criterios 23

5.4 Jueces de línea **25**
A Función 25

5.5 Jueces de tiempo **25**
A Función 25

5.6 Responsable del panel de jueces **25**
A Función 25
B Criterios 26
C Derechos 27
Lista de deducciones, advertencias y Descalificaciones 28

CAPITULO 6
PUNTUACIÓN

6.1 Principios generales **29**
Puntuación artística 29
Puntuación de ejecución 29
Máxima tolerancia permitida para artística y ejecución 29
Puntuación de dificultad 29
Puntuación Total 29
Puntuación Final 29
Máxima desviación entre los extremos 29
Revisión de notas 29

6.2 Carta de puntuación **30**
A Adiciones 30
B Deducciones 30
C Sistema de puntuación 30

CAPITULO 7
ELEMENTOS ACROBÁTICOS, MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

7.1 Elementos Acrobáticos y Movimientos prohibidos **31**

7.2 Sanciones disciplinarias **32**
A Advertencias 32
B Descalificaciones 32

CAPITULO 8
CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Circunstancias extraordinarias **32**

APENDICES

APENDICE I **GUIA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA**

APENDICE II **GUIA PARA PUNTUAR EJECUCIÓN Y DIFICULTAD**

APENDICE III **TABLAS DE DIFICULTAD / LISTA DE ELEMENTOS Y VALORES**
Grupo A – Elementos de fuerza dinámica
Grupo B – Elementos de fuerza estática
Grupo C – Elementos de salto
Grupo D – Elementos de equilibrio y flexibilidad

APENDICE IV **SISTEMA DE SIMBOLOS**

APENDICE V **COMPETICIÓN MUNDIAL POR EDADES**

APENDICE VI **REGLAS FIG PARA AEROBIC DANCE**

APENDICE VII **REGLAS FIG PARA AEROBIC STEP**

APPENDIX VIII **REGLAS PARA LOS DEBERES DEL JURADO SUPERIOR, SUPERVISORES, REGLAS PARA LOS JUECES DE REFERENCIA, REGLAS DEL USO DEL IRCOS**

1.1 GIMNASIA AERÓBICA

DEFINICION 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 continúas.

Las rutinas deberán proveer un alto nivel de intensidad.

1.2 EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

A. PROPÓSITO GENERAL

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

B. JUECES (ver también 4.2.2)

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

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

Los prerequisitos para puntuar competiciones oficiales de la FIG son:

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

Todos los miembros del panel de jueces están obligados a:

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

Durante la competición cada juez es requerido a:

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

C. JURADO SUPERIOR

Véase el Apéndice VIII para los detalles y “deberes del Jurado Superior y Supervisores”

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

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

1.3 COMPETICIONES

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

1.4 PROGRAMA DE COMPETICIÓN

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

B. PROGRAMACIÓN DE LA COMPETICIÓN

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

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

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

1.5 INSCRIPCIONES PARA LOS CAMPEONATOS MUNDIALES

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

1.6 CAMBIO DE NOMBRES

(Ver reglamento técnico Sección 1, artículo 4.2 "cabios 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 federacion para IM, IW; MP, TR.
- Uno por federación en GR, Aero Dance y Aero Step.

B. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LA FINAL
Los ocho primeros de la calificación (IM, IW, MP, TR, GR) pueden participar en las finales,

C. REGLAS PARA LOS DESEMPATES
(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.3)
En caso de empate en cualquier puesto en calificaciones, se deshará según las siguientes reglas:
- La nota más alta de Ejecución
- La nota más alta de Artística
- La nota más alta de Dificultad

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

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

D. RANKING POR EQUIPOS
En caso de empate, éste no se deshará *(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.2 d)*

1.8 ORDEN DE COMIENZO

A. PROCEDIMIENTO PARA EL SORTEO DE LUGARES

(Reglamento Técnico 2012 sección 1 Art 4.4)

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

1. El sorteo tendrá lugar hasta dos semanas después del final del plazo de inscripción definitivo
2. El Secretario General informará a las Federaciones al menos un mes antes, del lugar y hora de celebración del sorteo y serán invitadas a estar presente en el sorteo.
3. Los medios serán informados y se les permitirá enviar representantes. Asimismo las autoridades locales en cuya área se celebre el sorteo serán invitadas a enviar sus representantes
4. Los puestos serán sorteados por una persona "neutral" o por un ordenador
5. El sorteo decidirá el lugar de cada equipo o gimnasta y determinará el orden en el que cada equipo o gimnasta comenzará a competir
6. **Regla de los 10 minutos:** por la salud y seguridad de los gimnastas la FIG ha aceptado que gimnastas que compitan en finales múltiples requieran 10 minutos de recuperación antes de volver a competir. Este periodo de recuperación se ha traducido en cuatro ejercicios de competición (ver T.R. 2012, sección 1, art. 4.4)

   El sorteo será ajustado de acuerdo con este principio. Si un gimnasta o grupo compite en el puesto 7º y en la siguiente rotación en los puestos 1 al 3, su nueva posición será el puesto 4º. Si compiten ultimo 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 ver realizado, la lista de partida será publicada por Longines. Este principio se aplica para todas las rotaciones y también en las finales así como en los Juegos Mundiales (calificación)

B. WALK OVER

Si un competidor no aparece en el escenario transcurridos 20 segundos después de haber sido llamado, se aplicará una deducción de 0.5 por el Responsable del Panel. Si el competidor no aparece en el escenario transcurridos 60 segundos después de haber sido llamado, el competidor será descalificado. Desde el anuncio de esta descalificación, el competidor pierde el derecho de participar en la categoría en cuestión. En caso de CIRCUSTANCIAS EXTRAORDINARIAS, ver capítulo 8

1.9 FACILIDADES

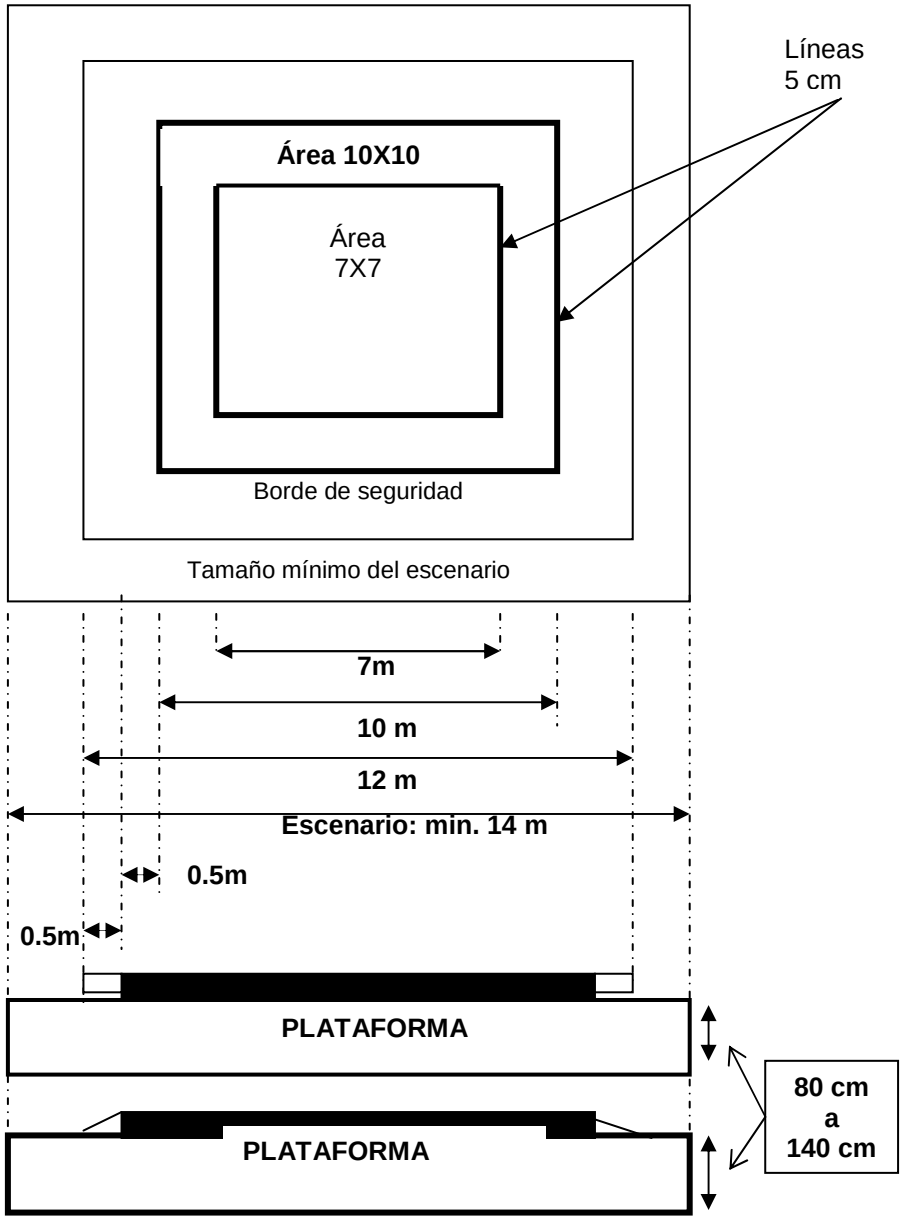
A. ÁREA DE ENTRENAMIENTO

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 PODIUM SUELO DE COMPETICIÓN



A. ESCENARIO

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

B. SUELO DE COMPETICIÓN Y ÁREA DE COMPETICIÓN

El suelo de competición debe ser de 12x12m. Deben delimitarse claramente en él un área de competición de 10x10m para todas las categorías 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
ES / AS / SJP / DS / DS / ES / AS

Claves : Artistica (A) – Ejecucion (E) – Dificultad (D) –Tiempo (T) – Chair (CJP) –Juez referencia Ejecución (ER) – Juez referencia Artistica (AR)
Supervisor ejecución (ES) – Supervisor Artistica (AS)
Supervisor Dificultad (DS) – Presidente Jurado Superior (SJP)

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 OC o la FIG.

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

1.11 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

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

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

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

D. DERECHOS DE REPRODUCCIÓN DE LA MUSICA
La FIG y el Comité Organizador no pueden garantizar que se puede difundir la música escogida para una rutina.
Junto a la inscripción nominativa, una lista de toda la música utilizada, título, artista y compositor debe enviarse el organizador y a la Secretaría de la FIG.

1.12 RESULTADOS

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1 CATEGORIAS

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

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

- **AEROBIC GYMNASTICS**

Individual Femenino

Individual Masculino

Pareja Mixta

Trio

Grupo

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

AERO Dance

AERO Step

B. NUMERO DE COMPETIDORES

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

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

2.2 CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

A. DERECHOS GENERALES

El Campeonato Mundial de gimnasia aeróbica está abierto a los competidores que:
- Sean inscritos por su Federación nacional afiliada a la FIG
- cumpla los requisitos de los estatutos de la FIG y las normas técnicas de la FIG en vigor.

B. EDAD (*ver T.R. FIG 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 T.R. 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 CODIGO DE VESTIMENTA

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

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

Un gimnasta debe llevar una identificación nacional o emblema en su maillot según la más reciente Regulación de la FIG. **Deducción 0.3 por CJP**.

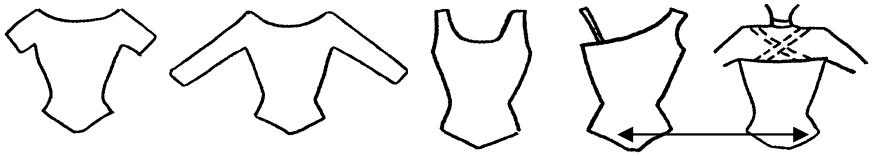
Sólo puede usar los logotipos publicitarios e identificadores de patrocinios que están permitidos en las normas más recientes de FIG.

B. Perfil:

VESTIMENTA DE LA MUJER

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

Ejemplos para MUJERES



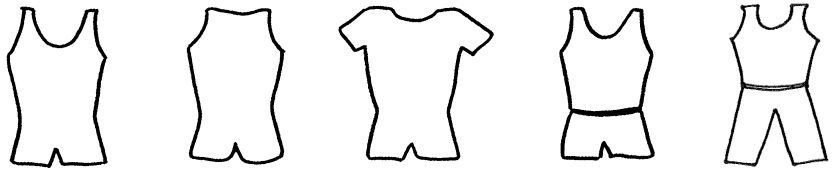
a **b** **c** **d**

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

VESTIMENTA DELHOMBRE

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

Silueta de vestimenta aceptable sólo para hombres



e **f** **g** **h** **i**

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

D. Uniforme: (Advertencia del CJP):

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

3.1 CONTENIDOS DE LA COMPOSICION

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

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

3.2 DURACIÓN

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

3.3 MUSICA

La rutina debe realizarse en su totalidad con música. Puede utilizarse cualquier estilo de música adaptada para la gimnasia aeróbica.
Véase el Apéndice I, guía para juzgar artísticas pág. 7-9.

3.4 ELEMENTOS DE DIFICULTAD

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

GRUPO A *Fuerza Dinámica*
GRUPO B *Fuerza Estática*
GRUPO C *Saltos y saltos con desplazamiento*
GRUPO D *Equilibrios y flexibilidad*

Se permite un máximo de 10 elementos de dificultad Los elementos de dificultad son opcionales, sin embargo en eventos de nivel internacional (Sénior), los elementos con valor 0.1 y 0.2 no serán tomados en consideración como elementos de dificultad. Para competiciones de grupo de edad ver Apéndice V.

3.5 LISTA DE ELEMENTOS Y VALORES (APÉNDICE III)

A. ESTRUCTURA

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

B. NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD

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

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

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

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

.

4.1 COMPOSICIÓN DE LOS JURADOS

A. JURADO SUPERIOR

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

COMPOSICIÓN DEL JURADO SUPERIOR EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO:
- Presidente TC (Comité Técnico)
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Dificultad
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Ejecución
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Artística

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

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

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

Jueces 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	1	Juez No	14
Total:	14		

C. JUECES DE REFERENCIA (Ver T.R. 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.
Ver también Apéndice VIII.

Otras competiciones pueden usar Jueces de Referencia pero no están obligados

4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR

4.2.1 JURADO SUPERIOR

1. Supervisar la competición y tratar todos los temas relacionados con las normas disciplinarias o las circunstancias extraordinarias que puedan afectar al buen desarrollo de la competición
2. Revisar continuamente las puntuaciones otorgadas por los jueces y advertir a cualquier juez cuyo trabajo se considere insatisfactorio o muestre parcialidad
3. Si después de una advertencia, el trabajo del juez continuase siendo insatisfactorio, podrá excluir si fuera necesario al juez en cuestión
4. El representante del atleta es miembro del Comité técnico, pero no es parte del jurado Superior

Véase el Apéndice VIII para detalles sobre los « deberes del Jurado Superior y Supervisor »

El Presidente del Jurado Superior DEBE:	**Método de Intervención:**
***Controlar todos los puntajes** para las desviaciones de tolerancia, y por notas imposibles.	El miembro del Jurado superior avisa al Presidente del Jurado superior de un puntaje imposible
Controlar todos los** puntajes por juzgar en forma parcial y tomar la acción apropiada La parcialidad puede ser evaluada durante y después del evento por análisis. ***Parcialidad es: - Inflando el puntaje de la propia federación y rebajando el puntaje del contendiente más cercano. - Ignorando faltas - Usando puntuaciones (notas) para alterar posiciones	*Durante la competición*: Da advertencia verbal y si ocurriese una segunda vez, reemplaza al juez, seguido de una advertencia escrita. *Después de la competición:* La evaluación después del evento que muestre parcialidad, resultará en una carta de advertencia ó sanción, que debe ser enviada a la federación dentro de 6 meses después de la competición.
***Asegurar la disciplina de todas las personas:** entrenadores, atletas, jueces, jurado superior, organizadores y voluntarios en el área de competición. ***Tratar con comportamientos inaceptables** (en cualquier momento y en cualquier lugar) de los competidores, entrenadores, jueces, organizadores o voluntarios durante el evento.	El acercamiento inicial, normalmente, es una advertencia verbal. Un segundo incidente o un primer incidente serio resultarán en una advertencia escrita al Jefe de Delegación y de ahí en adelante a la federación y puede resultar en una sanción de acuerdo al Código Disciplinario.
Recibir las protestas de dificultad según las reglas FIG	Dentro de 4 minutos de apelación. La inquiry es dada al Presidente del Jurado Superior quien responderá a través de una declaración escrita después del análisis
El Presidente del JS PUEDE:	**Metodo de Intervención:**
***Requerir una explicación** (en cualquier momento) de un puntaje permitido por el Juez Principal	Será a través del Miembro del Jurado Superior o Juez Principal, y en casos excepcionales, de un juez en particular Todos los acercamientos son registrados y pueden resultar en advertencias si se encuentra que hay juzgamiento inadecuado después del análisis.

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

El Jurado Superior DEBE:	**Método**:
Anotar (registrar) un puntaje para cada ejercicio, que será usado como puntaje de control.	Cada puntaje es registrado en un formato especial y entregado al Presidente del Jurado Superior después de cada ronda de competición.
Tomar parte en el análisis posterior a la competición	2 días, tomando una muestra de ejercicios (por sorteo) y todos los miembros del CT juzgando y haciendo comparaciones en contra de los puntajes de los expertos y puntajes con los que estuvo de acuerdo el Juez Principal.

El Jurado Superior DEBE intervenir:	**Puntajes Imposibles causados por:**
Cuando el juez de línea no ha visto una falta o cuando hay una puntuación imposible	Si un juez decide no ajustar una nota cuando así lo solicite, el Jurado Superior puede actuar para asegurar la marca final otorgada es correcta.
Cuando se submite una protesta de dificultad	Por colocación de una protesta y declaración verbal de problema El recurrente deben presentar una declaración por escrito dentro de los 4 minutos de la apelación oral al Presidente de SJ con la tarifa declarado en TR

4.2.2 PANEL DE JUECES

DERECHOS DE LOS JUECES

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

ANTES DE LA COMPETICIÓN DEBE:	**ANTES DE LA COMPETICIÓN PUEDE:**
Atender todos los seminarios, instrucciones y reuniones en los horarios establecidos **antes, durante y después de la competición**	Consultar con el Jurado Superior de dificultad para pedir ayuda y solucionar asuntos
DURANTE LA COMPETICIÓN DEBE:	**DURANTE LA COMPETICIÓN PUED:**
• Estar a tiempo para el desfile liderado por el CJP para situarse y sentarse en sus asientos asignados hasta el final de la ronda de competición • Realizar los cambios necesarios si así se requiere • Permanecer sentado durante las ceremonias de premiación y levantarse en honor de los medallistas y banderas	Tomar los descansos después de la señal del Presidente del Jurado Superior (o CJP) Ausentarse solo con permiso
Puntuar de forma independiente en ejecución o artística de acuerdo con la reglas sin referencia previa a libros, notas, puntuaciones previas, sin comunicación con teléfono móvil ni hablar con otros jueces	Cuando tiene un fallo, el juez DEBE levantarse y esperar instrucciones.

No entablar discusiones con otros jueces mientras se está en el pódium o discutir sobre puntuaciones durante los descansos. **Mantener un registro de sus puntuaciones** de los ejercicios usando los símbolos oficiales que ayuden para dar una explicación de su nota al Jurado Superior experto. **Juez D1 debe** evaluar de forma independiente antes de colaborar con el Juez D2 y resolver las diferencias para llegar a una nota única	Consultar con el CJP si no pueden resolver la nota D, y la nota D es final

Autoridad y Responsabilidad		
Autoridad	**Tiempo**	**Consecuencia**
El Jurado Superior toma responsabilidad colectiva por la justicia de los puntajes otorgados a los ejercicios		Siempre que el JS esté involucrado, el JS es responsable por el puntaje.
E l CJP ayuda a los Jueces de Dificultad	Para resolver un desacuerdo	Los Jueces de Dificultad toman responsabilidad si no han solicitado ayuda al CJP y el puntaje es incorrecto Si consultan al CJP los 3 toman responsabilidad conjunta si la nota es incorrecta.
El Presidente da advertencias a los jueces (después de juzgamiento personal o después de la consideración del consejo de los miembros del JS)	Inmediatamente en forma verbal tan pronto como el asunto es notado Por escrito si hubo advertencia seria o repetidas, y esto se hace con el acuerdo del JS (CT)	El JS toma responsabilidad conjunta
El Presidente da advertencias al miembro del JS, primero en forma verbal	Primero en forma verbal Por escrito, después de un serio consejo del resto del JS y luego informado al Comité Ejecutivo (CE) de la FIG	El Presidente del Jurado toma la última responsabilidad

CAPITULO 5 JUZGANDO

5.1 ARTISTICA

A. Requerimientos:

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

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

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

C. Coreografía:

Composición (compleja y original) :

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

Actuación:

5. Arte

C. Funcion

El juez artístico evalúa la coreografía (Total de 10 puntos) de la rutina basada en los criterios. Cada criterio es 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. Musica y Musicalidad (Max. 2 Puntos)

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

1.1 Seleccion
1.2 Composicion & Estructura
1.3 Utilización (Musicalidad)

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

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

2. Contenido Aeróbico (Max. 2 Puntos)

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

2.1 Complejidad / Variedad
2.2 Creatividad
2.3 Intensidad

3. **Contenido General (Max. 2 Puntos)**

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

3.1 Complejidad / Variedad
3.2 Creatividad
3.3 Fluidez

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

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

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

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

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

5.1 Calidad
5.2 Expresión
5.3 Compañerismo

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

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

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

5.2 EJECUCIÓN

Todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión y sin errores.

A. Función

La puntuación de ejecución se basa en:

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

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

B. Habilidades técnicas

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

*** Forma, Postura y Alineación**

Forma se refiere a posiciones del cuerpo reconocibles.
(Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc).

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

- Torso, lumbar, pelvis y contracción abdominal.
- Parte superior del tronco, cuello, hombre 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 AMP.

C. Criterios y deducciones

Un error pequeño (0.1 pt) es una desviación pequeña de la perfecta ejecución:
Un error medio (0.2 pt): es una desviación significativa de la perfecta ejecución
Un error grande (0.3 pt): es una desviación mayor de la perfecta ejecución
Ejecución inaceptable (0.5 pt): Cuando no hay requerimientos de ejecución o combinación de múltiples errores
Una caída (0.5 pt): Caer al suelo sin control

C.1. Elementos de dificultad y elementos Acrobáticos

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

Deducción máxima por un elemento: -0.5

Pequeño	Medio	Grande	Inaceptable / Caída
0.1	0.2	0.3	0.5

C.2. Coreografía

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

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

C.3.Sincronización (MP,TR,GR) :

La sincronización es la capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), ya sea MP, TR o GR, con idéntico rango de movimiento, iniciar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones por sincronización	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Máximo 2.0

Puntuación

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

5.3 DIFICULTAD

A. Requerimientos:

Todas las categorías:

- Un máximo de 10 elementos de dificultad de diferentes familias de la lista de elementos (App.3) incluyendo 1 elemento de cada grupo
- Un máximo de 5 elementos en el suelo.
- Un máximo de 2 elementos del Grupo C aterrizando en PU
- Un máximo de 2 elementos del Grupo C aterrizando en Split

Parejas mixtas y tríos:

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

Grupos:

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

B. Función

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

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

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

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

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

Los jueces de dificultad:

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

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

C. Criterios

Anotar y contar todos los elementos de dificultad

- Todos los elementos de dificultad realizados deben anotarse usando los símbolos taquigráficos oficiales de la FIG que aparecen en el Apéndice III (Tablas de Dificultad / Clasificación de los Elementos y Valores), independientemente si han alcanzado o no los requerimientos mínimos descritos en el Apéndice II
- En eventos internacionales sénior, los elementos de dificultad de valor 0.1 y 0.2 no serán anotados ni tenidos en cuenta

Evaluación de los elementos de dificultad

- El valor se otorga de acuerdo a lo establecido en el Apéndice III una vez que el elemento reúna los requerimientos mínimos establecidos en el Apéndice II
- Se da valor solo a los 10 primeros elementos realizados.
- Los elementos que no reúnan los requerimientos mínimos y los elementos con caída recibirán valor 0.0, pero contarán como elemento del grupo.

Combinación de 2 elementos

- Dos elementos **de los grupos A y C**, pueden combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición.** Los dos elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos (A y C) pero deben ser de diferentes familias. Contarán como 2 elementos. Estos 2 elementos no podrán ser repetidos.
- Si los dos elementos reúnen los requerimientos mínimos:
  - La combinación recibirá valor adicional de 0.1
  - El Grupo de los 2 elementos realizados será validado
- Para recibir el valor adicional de 0.1 estos 2 elementos deben reunir los requerimientos mínimos.
- Un elemento para ser combinado tiene que tener un número y un valor en la Lista de Elementos.
- **Todos los competidores (MP, TR, GR), deben realizar la misma combinación de 2 elementos al mismo tiempo**

Para la categoría GRUPO:

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

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

Ejemplo: Competidores 1, 2 y 3 realizan straddle jump y competidores 4, 5, y 6 realizan free fall. Inmediatamente a continuación 1, 2 y 3 realizan free fall y competidores 4, 5, y 6 realizan straddle jump

- **Elementos de dificultad durante lifts o en interacción física**

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

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

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

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

- **Más de 5 elementos de dificultad en el suelo**

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

- **Más de 2 elementos de dificultad aterrizando en PU y más de 2 elementos de dificultad aterrizando en posiciones de split**

  Elementos del grupo C que aterrizan a PU o Split

- **Repetición de un elemento**

  Todos los elementos de dificultad realizados deben ser de diferentes familias

  Ejemplos:
  • Grupo A: Explosive Push up, Leg circle, Helicopter…
  • Grupo B: L-support, V support, Horizontal support…
  • Grupo C: Straight Jump, Horizontal Jump, Pike Jump…
  • Grupo D: Turn, Balance turn, Illusion…

- **Falta de un Grupo de Elementos**

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

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

Puntuación

- Elementos de dificultad obtendrá un valor según su nivel de dificultad. (véase el Apéndice III, tablas de dificultad / piscina de elemento

- Se agregarán juntos todos los elementos de dificultad y combinaciones que han recibido un valor y el total se dividirá por:
  - *2 puntos para IM, IW, MP, TR (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. Las deducciones por lo tanto, se entregan a dos decimales.

5.4. JUECES DE LINEA

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

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

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

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

Deduccciones:
- *Falta de línea: cada vez 0.1 por cada competidor*

5.5. JUECES DE TIEMPO

A. Funcion
Los jueces de tiempo son responsables de:
- Aparición tardía / Walk-over
- Falta de tiempo / infracción de tiempo
- Interrupción / Parada del ejercicio

B. Criterios y deducciones
El tiempo comienza con el primer sonido audible (signo de inicio / pitido excluidos) y termina con el último sonido audible.
Si ocurriera cualquiera de arriba el error, el juez de tiempo deberá informar a la Responsable del Panel de jueces que aplicará una deducción (ver página 28).

5.6. RESPONSABLE DELPANEL

A. Función
- Anota todo el ejercicio como los jueces de dificultad
- Control del trabajo de los jueces según el Reglamento Técnico
- Deduce de la puntuación total las infracciones de acuerdo con el COP
- Revisa la lógica de los puntajes de artística y ejecución, y se aproxima a un juez con una desviación significativa de la expectativa para que lo justifique y considerar un cambio de nota (el juez puede negarse a cambiar su puntuación)*
- Envía las notas. Permite primero tiempo al Jurado Superior a intervenir si fuera necesario (10 segundos)*.
- Una vez publicada la nota al público no es posible cambiar la nota salvo que la mostrada sea errónea o por protesta

* : solo cuando el Juez R no está presente en la competición

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

Da penalizaciones:

Advertencias:
- Presencia en areas 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

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

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

* : solo cuando el Juez R no está presente en la competición

B. Criterios

Lifts

Dos (2) lifts son requeridos en la rutina.
Deducción: 0.5 puntos por cada lift faltante o adicional.

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

Una elevación puede involucrar cualquier combinación de competidores

Una elevación puede demostrar diferentes formas y diferentes formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo o en el mismo periodo de tiempo (Continuo)

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

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

Lift Prohibido

- En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).
- Propulsión: se define como cuando un competidor es lanzado por un compañero en una posición aire sin contacto con pareja
  Deducción: 0.5 puntos cada vez

Movimientos prohibidos

Movimientos prohibidos son los que figuran en la lista del COP Movimientos prohibidos se mueve. (véase capítulo 7.1).
Deducción: 0.5 puntos cada vez

Interrupción del ejercicio

Interrupción del ejercicio se define cuando un competidor para en la ejecución de movimientos por un periodo de tiempo entre 2 y 10 segundos y después continúa.
Deducción: 0.5 puntos cada vez

Parada del ejercicio

Parada del ejercicio se define cuando un competidor para más de 10 segundos (se aplica en todas las categorías). Recibirá puntaje de acuerdo con el COP
Dedudcción: 2.0 puntos

Aparición tardía en el área de competición

Cuando un competidor tarda en aparecer más de 20 segundos después de ser llamado
Dedudcción: 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.
Dedudcción 0.2 puntos por presentación teatral

Falta de tiempo e infracción de tiempo

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

Para todas las categorías
Infracción de tiempo*: (+/- 2 segundos de tolerancia)*
1'23'' to 1'24'' o 1'36 to 1'37'': Deducción**: 0.2 puntos**

Falta de *tiempo*: *(+/- 3 segundos de tolerancia)*
Menos de 1'23'' o mas de 1'37': Deducción**: 0.5 puntos**

Errores de vestuario

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

No llevar elemblema nacional o llevarlo en lugar inadecuado según el Reglamento técnico en vigor, deducción de 0.3

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.

C. 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)

Deducciones y declaración de advertencias o descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel de Jueces	
Falta de presentación	*0.2 puntos*
Indumentaria incorrecta (joyería, pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.)	*0.2 puntos cada vez*
Emblema nacional	*0.3 puntos*
Infracción de tiempo (+/- 2 segundos de tolerancia)	*0.2 puntos*
Falta de tiempo (+/- 3 segundos de tolerancia o más)	*0.5 puntos*
Aparecer en el escenario con más de 20 segundos	*0.5 puntos*
Mas ó menos lifts de los requeridos	*0.5* puntos cada vez
Lift prohibido	*0.5 puntos cada vez*
Movimiento prohibido	*0.5 puntos cada vez*
3 ó mas movimientos acrobáticos	*0.5 puntos cada vez*
Interrupción del ejercicio 2-10 segundos	*0.5* puntos cada vez
Parada del ejercicio más de 10 segundos	*2.0 puntos*
Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código Ético	*2.0 puntos*
Presencia en áreas prohibidas	*advertencia*
Maneras / conducta Impropias	*advertencia*
No llevar chándal nacional (véase T.R en vigor Art.10.4)	*advertencia*
No llevar maillot de competición en la ceremonia de premiación (véase TR en vigor Art.10.4)	*advertencia*
Walk-over	*descalificación*
Serias violaciones de los Estatutos de la FIG, Reglamentos Técnicos y Código de Puntuación.	*descalificación*

6.1. PRINCIPIO GENERAL

Puntuación Artística*

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

Puntuación de Ejecución*

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

Máxima desviación permitida para las puntuación de Artística y Ejecución

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

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

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

Puntuación de Dificultad*

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

Puntuación Total

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

PUNTUACIÓN FINAL

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

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

Máxima desviación entre los extremos

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

Para Dificultad:
En caso de desacuerdo entre los dos jueces siendo la desviación de 0.3 o más, (antes de dividir la nota para 2 o para 1.80 respectivamente), se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

Revisión de Notas (véase T.R. 8.4)

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

6.2 CARTA DE PUNTUACIÓN

A. SUMAS

Artística	
Máxima puntuación por 1 juez	**10**
Ejecución	
Máxima puntuación por 1 juez	**10**
Dificultad (dividido para 2 ó 1.80)	
Ej. Puntuación abierta de dificultad	**3,500**
PUNTUACIÓN TOTAL	**23,500**

B. DEDUCCIONES

Deducciones hechas por los jueces de dificultad	(ver puntuaciones de los jueces de dificultad)
Deducciones hechas por los jueces de línea	(ver puntuaciones de los jueces de línea)
Deducciones hechas por el CJP	(ver puntuaciones del Responsable del Panel de jueces)

C. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

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

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

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

Ejemplos de nota de dificultad dividida para 1.8

6.6 / 1.80 = 3.6666….. ⟶ 3.666

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

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 1.8

				Notas que cuentan
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**
			Nota Total	**22.116**
Deducciones jueces Dificultad		1.0	1.0 -0.5	
Línea		1 x 0.1		**-0.1**
Deducciones del CJP				
Mas de 2 lifts		1 x 0.5		**-0.5**
Vestimenta incorrecta		1 x 0.2		**-0.2**
			Nota Final	**= 20.816**

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 2.0

				Notas que cuentan
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**

7.1 ELEMENTOS ACROBATICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

ELEMENTOS ACROBÁTICOS:
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)
A-1) Cartwheel (from foot/feet to foot/feet)
A-2) Round off
A-3) Walkover (forward, backward)
A-4) Headspring
A-5) Handspring (forward)
A-6) Flic flac
A-7) Salto (. 360°– forward, backward, sideward) without twist

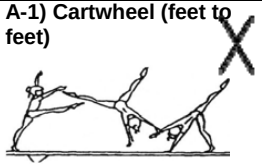
* Elementos Acrobaticos A-1 to A-7 pueden usarse solo 2 veces en toda la rutina sin combinación

* Si MP, TR o GR reaizan 2 elementos acrobáticos diferentes al mismo tiempo o en canon (consecutivamente), se considerarán como 2.

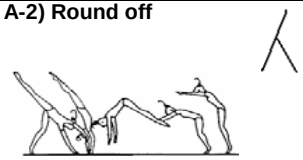
Realizar más de 2 elementos Acrobáticos recibirá una deducción del CJP de 0.5 puntos cada vez.

ELEMENTOS ACROBÁTICOS

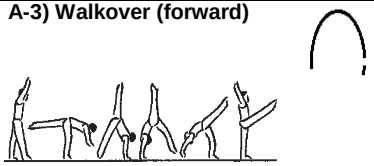
A-1) Cartwheel (feet to feet)



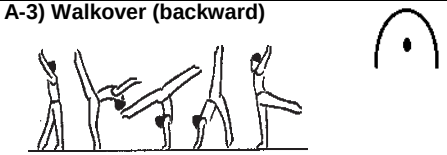
A-2) Round off



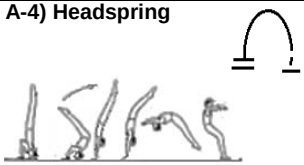
A-3) Walkover (forward)



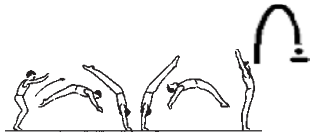
A-3) Walkover (backward)



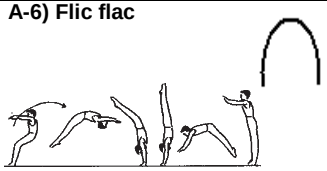
A-4) Headspring



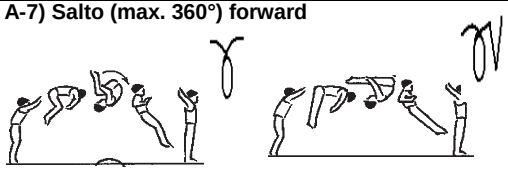
A-5) Handspring (forward)



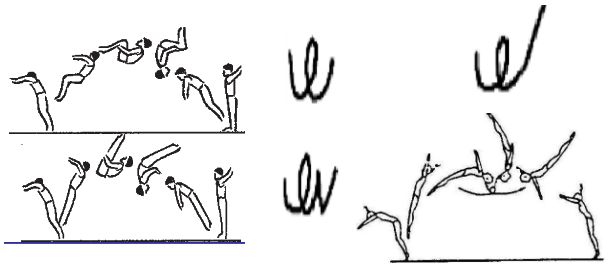
A-6) Flic flac



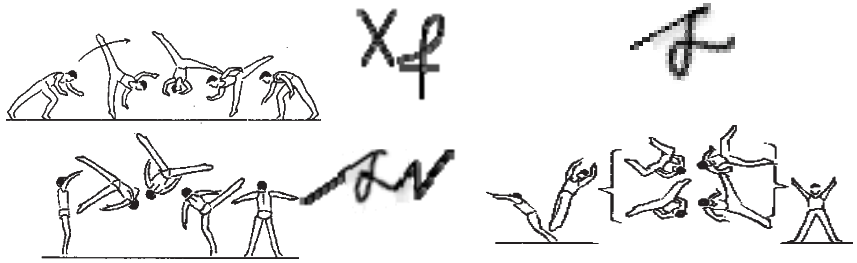
A-7) Salto (max. 360°) forward



A-7) Salto (max. 360°) backward



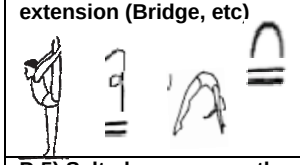
A-7) Salto (max. 360°) sideward



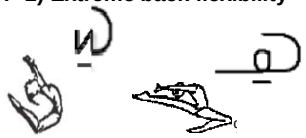
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS:
P-1) Movimientos státicos mostrando flexibilidad extrema (Ej: Hiper extension de la espalda, puente)
P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema de la espalada durante la rutina
P-3) Parada de manos (Pino) más de 2 segundos.
P-4) Dive roll con twists
P-5) Salto más o menos de 360° con o sin twist
P-6) Salto 360° con twist
P-7) combinación de elementos acrobáticos
Los movimientos prohibidos recibirán deducción -0.5 puntos cada vez CJP.

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

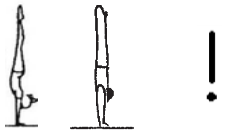
P-1) Static Back hyper extension (Bridge, etc)



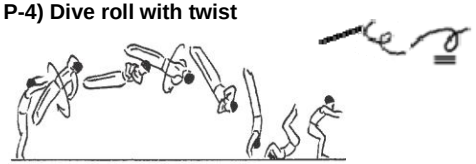
P-2) Extreme back flexibility



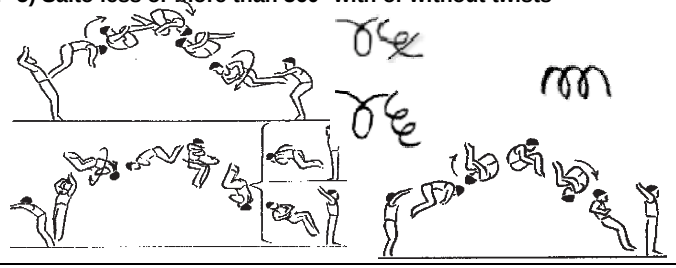
P-3) Handstand (more than 2sec)



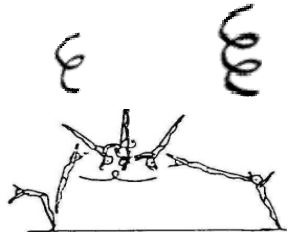
P-4) Dive roll with twist



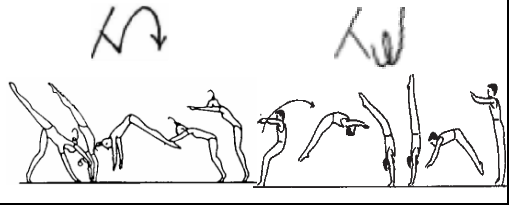
P-5) Salto less or more than 360° with or without twists



P-6) Salto 360° with twist



P-7) Combination of Acrobatic Elements (For example: Round off & Flic flac or Salto)



7.2. SANCIONES DISCIPLINARIAS

A. ADVERTENCIAS

Las advertencias se dan por los siguientes motivos:

- Presencia en áreas prohibidas
- Modales incorrectos en el escenario
- Maneras irrespetuosas de dirigirse a los jueces y oficiales
- Comportamiento antideportivo
- No llevar el maillot de competición en las ceremonias de medallas
- No llevar el 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. Protesas 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.

LONGINES®

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA
APENDICE I

Guía para puntuar Artística

APÉNCIDE I

GUIA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA

INTRODUCCIÓN

Mejorar la actuación artística:
La elección y la ejecución de diversos movimientos, coreografía, música, expresión musical, interpretación y musicalidad, partnership y otras cualidades generalmente atribuidas a la representación artística en otras palabras un ejercicio de gimnasia.
Artístico se juzga sobre todos los criterios de la sección artística del COP, utilizando la escala proporcionada. Evaluación artística no es sólo "QUE" el competidor(s) realiza sino también "COMO" y "DONDE".

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

INFORMACIÓN GENERAL

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

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

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

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

Composición (compleja y original):

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

Actuación:

5. Arte

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

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

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

Definiciones

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COREOGRAPIA – TOTAL 10 PUNTOS

CRITERIOS

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

1. Música y musicalidad (max. 2 puntos)
   1.1. Selección
   1.2. Composición y estructura
   1.3. Utilización (Musicalidad)

2. Contenido Aeróbico (max. 2 puntos)
   2.1. Complejidad / Variedad
   2.2. Creatividad
   2.3. Intensidad

3. Contenido General (max. 2 puntos)
   3.1. Complejidad / Variedad
   3.2. Creatividad
   3.3. Fluidez

4. Uso del espacio (max. 2 puntos)
   4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento
   4.2. Distribución y equilibrio
   4.3. Formaciones

- **Performance:**

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

ESCALA PARA CADA CRITERIO

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

RANGO DE REFERENCIA DE PUNTUACIÓN ARTÍSTICA:

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

1. Música y Musicalidad -. Max. 2 Puntos

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

CRITERIO

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

1.1. Selección

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

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

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

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

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

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

1.2. Composición y Estructura

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

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

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

La música utilizada tiene una estructura

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

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

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

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

1.3. Utilización (musicalidad)

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

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

La rutina debe realizarse enteramente a la música. La coreografía utilizar la idea dada por la música. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida. En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para que la música concreta y para ese competidor en concreto.

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

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

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

SUMARIO

1.1. Selección:

- Apoyar y destacar la actuación
- Dar ventaja

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

1.2. Composición y estructura

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

1.3. Utilización (Musicalidad)

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

2. El Contenido Aeróbico – Max. 2 Puntos

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

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

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

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

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

CRITERIOS:

2.1. Complejidad / Variedad
2.2. Creatividad
2.3. Intensidad

2.1. Complejidad / Variedad:

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

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

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

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

Secuencias complejas de AMP pueden lograrse mediante:

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

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

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

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

Ejemplos de variaciones de 7 pasos básicos (también vea ejecución descripciones en el Apéndice II).

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

Ejemplos de variaciones de movimientos de brazos.

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

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

EJEMPLOS DE ACCIONES DE LAS MANOS

ACCIONES INADECUADAS DE LOS DEDOS (NO ABUSAR DE ELLAS)

2.2. Creatividad:

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

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

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

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

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

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

2.3. Intensidad:

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

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

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

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

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

SUMARIO

2.1. Complejidad / Variedad:

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

2.2. Creatividad:

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

2.3. Intensidad:

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

3. Contenido General Max. 2 Puntos

El contenido general de las rutinas consiste en:

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

CRITERIOS

3.1. Complejidad / Variedad
3.2. Creatividad
3.3. Fluidez

3.1. Complejidad / Variedad

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

MOVIMIENTOS COMPLEJOS	⇒	NOTA MAS ALTA
MOVIMIENTOS SIMPLES	⇒	NOTA MAS BAJA

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

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

Un movimiento es complejo cuando:

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

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

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

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

Excelentes rutinas deben mostrar diferentes tipos de movimientos.

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

Posibilidades para lifts:

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

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

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

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

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

Junto con el uso de la música y una ejecución impecable, presentar movimientos nuevos, creativos y únicos. Es como la "tarjeta de presentación" del gimnasta debido a que él/ella/ellos, presentan este nuevo movimiento en gimnasia aeróbica por primera vez.

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

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

Incluyendo detalles para mejorar el rendimiento.

3.3. Fluidez:

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

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

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

SUMARIO

3.1. Complejidad y creatividad:

- Movimientos simples frente a movimientos complejos
- Repetición de moviemientos

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

3.2. Creatividad:

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

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

3.3. Fluidez:
- Conexión entre movimientos
- Agilidad

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)
- La conexión entre movimientos no es fluida y se muestra fatiga
- Excesivas pausas o preparación excesiva
- La conexión entre los movimientos es pesada

4. Uso del Espacio -. Max. 2 Puntos

CRITERIOS

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

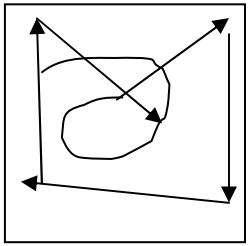
4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento:

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

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

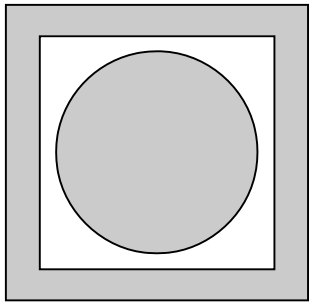
Se espera que los gimnastas utilicen el espacio de la competición de manera equilibrada mediante el uso de secuencias de AMP, utilizando los criterios (no sólo corriendo o trotando alrededor de la pista)

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



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

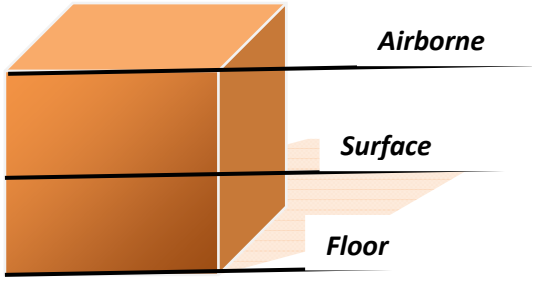
4.2. Distribución y equilibrio:



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

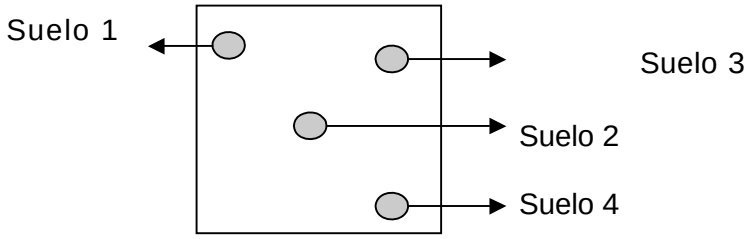
Las secuencias de AMP deben distribuirse y colocarse de manera equilibrada en toda la rutina, sin unir más de 3 o 4 secuencias de AMP realizadas de forma consecutiva, así como de no más de 3 elementos u otros movimientos realizados sin ninguna secuencia de AMP entre ellos.

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



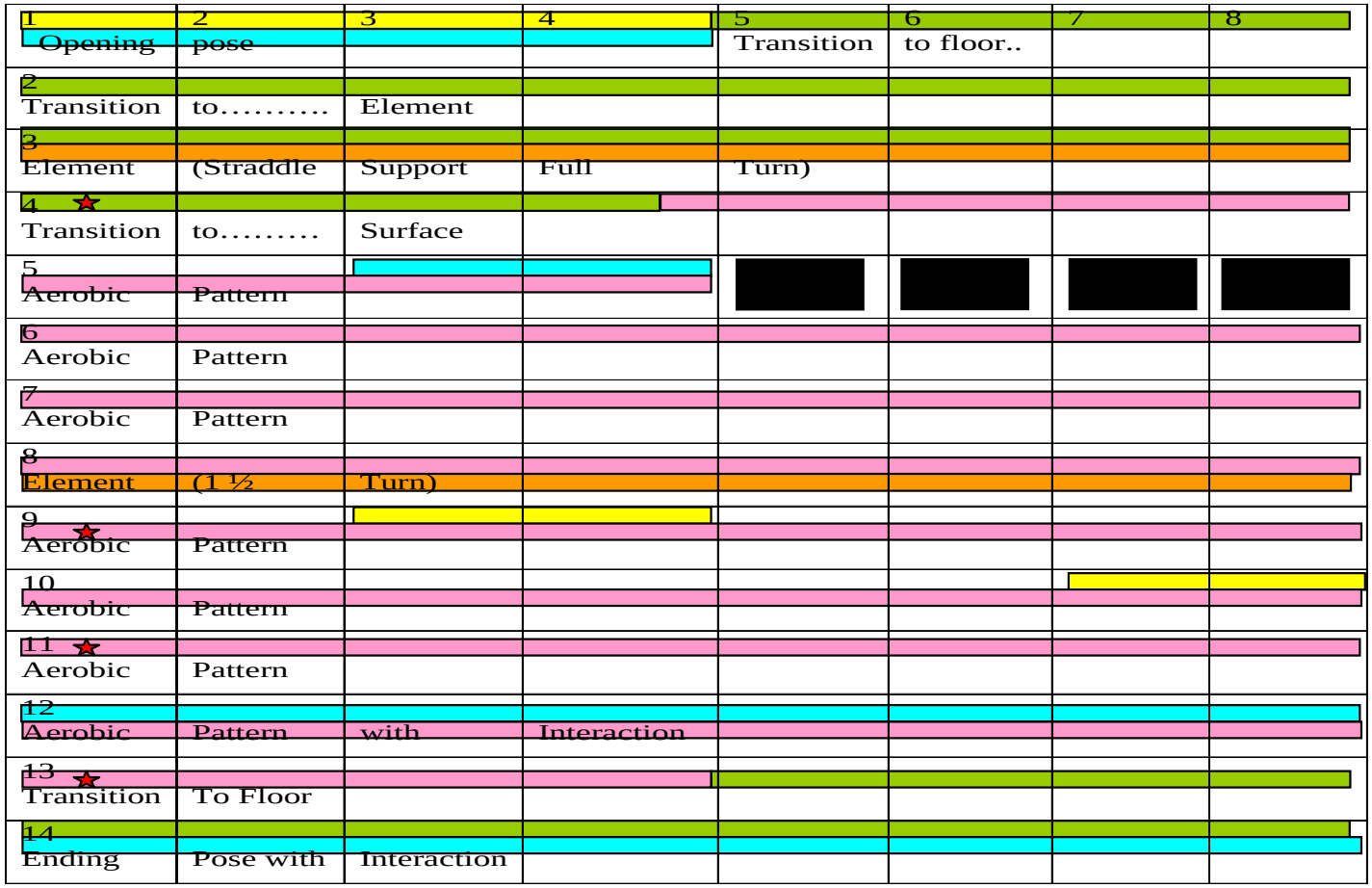
Los tres niveles (suelo, superficie, aéreo) de la competición debe utilizarse espacio. Se recomienda no permanecer más de 32 tiempos en el suelo o en la superficie sin cambiar el nivel.

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



Ejemplo de un plan de construcción de una rutina

Routine Construction Plan



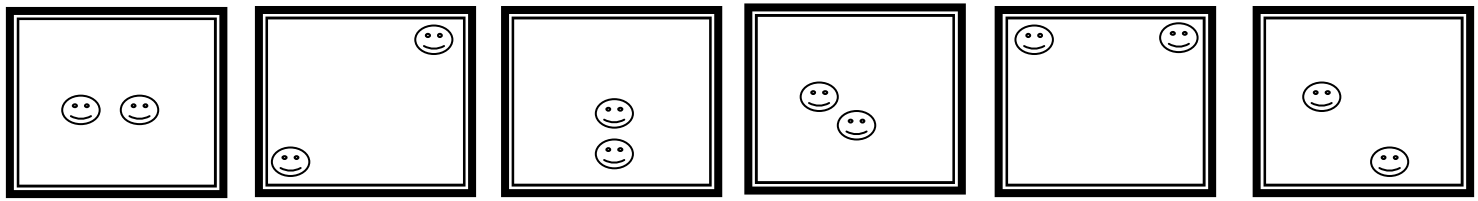
4.3. Formaciones:

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

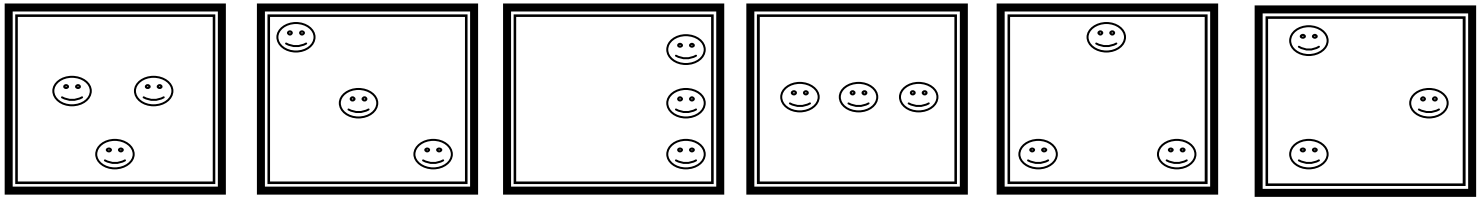
A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones de los compañeros del equipo deberán mostrarse (incluyendo distancias entre los gimnastas cerca y lejos)

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

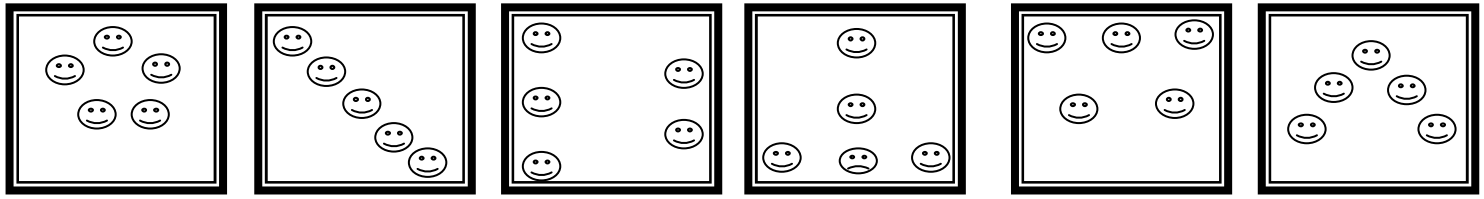
Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos



SUMARIO

4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento:

- Cantidad de AMP
- Desplazamientos usando secuencias de AMP

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

4.2. Distribución y Equilibrio:

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

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

4.3. Formaciones:

- Diferentes formaciones
- Diferentes posiciones de los competidores

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

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

5. Arte -. Max. 2 Puntos

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

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

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

CRITERIOS

5.1. Calidad
5.2. Expresión
5.3. Compañerismo

5.1. Calidad:

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

5.2. Expresión:

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

5.3. Compañerismo:

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

SUMARIO

5.1. Quality:
- o Rutinas impresionantes y perfectas
- o Rutinas memorables

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

5.2. Expresión:
- o Presentación
- o Actitud
- o Emociones
- o Singularidad

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)
- Presentación impersonal
- No hay compromise 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 ejericio
- Competir con expresiones faciales no naturales y/o exageradas
- La expresión no se adapta a las características y categoría del competidor

5.3. Compañerismo:
- o Relación entre los miembros del equipo
- o “Tocar” al público

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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA
APENDICE II

Guía para puntuar Ejecución y Dificultad

▪ INTRODUCCIÓN

Esta guía se estructura como sigue:

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

▪ JUECES DE EJECUCIÓN

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

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

▪ JUECES DE DIFICULTAD

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

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

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

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

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

COMBINACIÓN DE 2 ELEMENTOS

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

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

Ejemplos:

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

▪ DEFINICIONES

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

- **FORMA:** Se refiere a las posiciones de cuerpo y formas reconocibles (cossack, tuck, L-support, Split, etc.)
- **POSTURA:** Cuando se refiere a posturas corporales específicas
- **ALINEACION:** Habilidad para mantener una correcta postura corporal
- **ACCION DE LA ARTICULACION:** Término anatómico**:** Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, supinación, pronación, flexión horizontal, rotación externa, rotación interna, elevación y depresión.
- **GIRO (TURN):** Cualquier rotación ejecutada, ya sea en contacto con el suelo ó en una línea vertical en posición aérea.
- **TWIST (GIRO):** Cualquier rotación ejecutada fuera de la línea vertical.
- **JUMP (SALTO):** Salto vertical con despegue y aterrizaje en el mismo lugar.
- **LEAP (SALTO CON DESPLAZAMIENTO):** Tiene una trayectoria hacia adelante, desde el despegue hasta el aterrizaje.

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

- **FUERZA:** Acción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica)
- **POTENCIA:** Fuerza explosiva por un corto período de tiempo (para brincos, saltos y elementos pliométricos)
- **FLEXIBILIDAD:** Movilidad activa y pasiva en todas las articulaciones.
- **AMPLITUD:**
    - Habilidad para ejecutar movimientos explosivos con altura.
    - Rango de movimiento
- **RESISTENCIA:** Intensidad sostenida a lo largo de toda la rutina

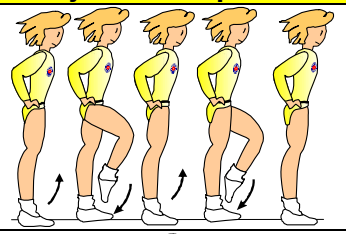
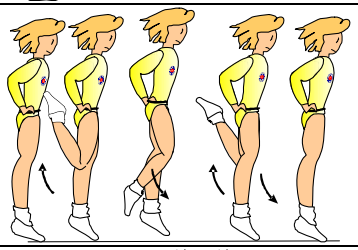
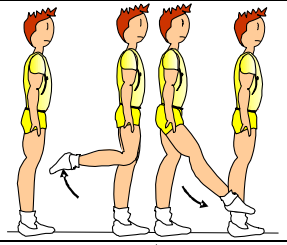
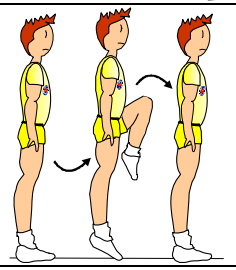
PERFECTA EJECUCION: Habilidad para ejecutar todos los movimientos sin ***ERRORES***.

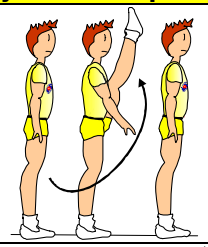
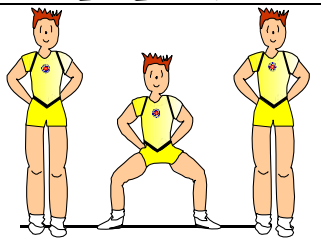
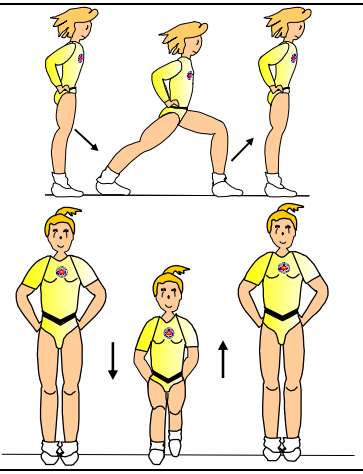
ERROR: Desviación de perfecta ejecución.

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

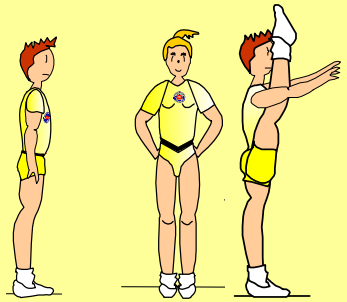
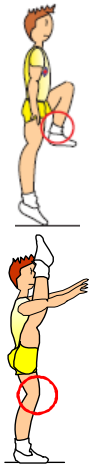
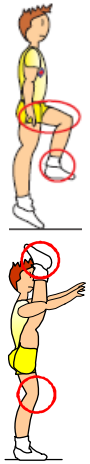
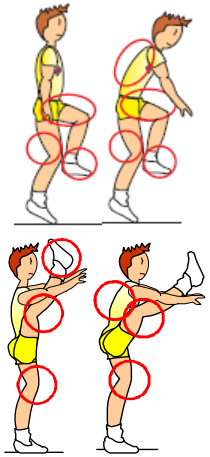
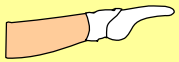
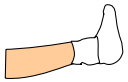
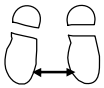
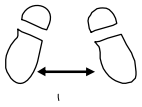
SINCRONIZACION: Habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, ya sea una pareja, trío o grupo, con idéntico rango de movimiento, comenzando y terminando al mismo tiempo, y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso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

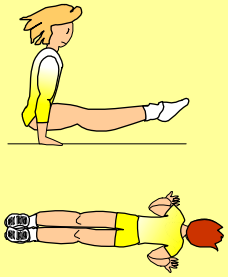
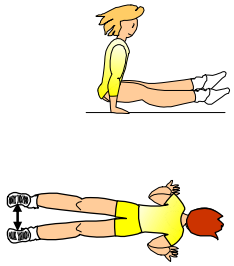
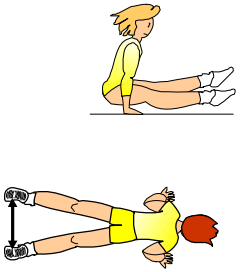
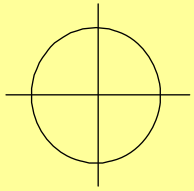
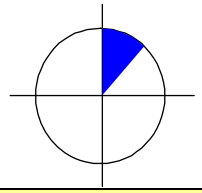
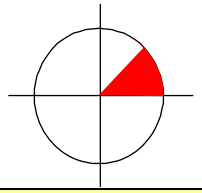
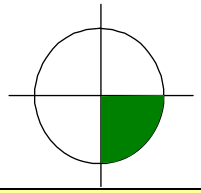
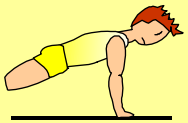
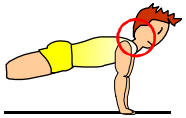
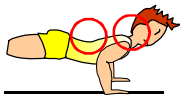
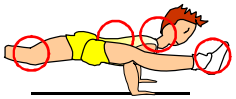
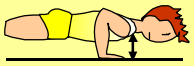
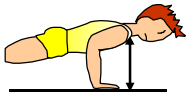
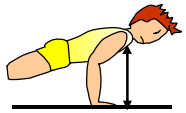
▪ DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BÁSICOS

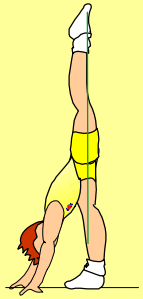
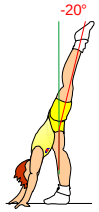
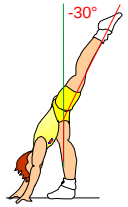
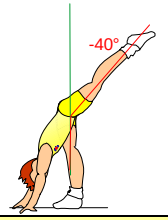
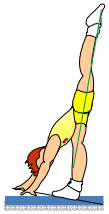
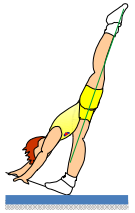
Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Marcha	▪ La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla ▪ El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. ▪ El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. ▪ La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural. ▪ La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba ó abajo, ó hacia delante ó atrás. ▪ Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla.	
Jog	▪ El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo. ▪ Cadera neutral ó ligera flexión ó extensión (+/- 10°). ▪ Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con ó detrás de la cadera. ▪ El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta. ▪ Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón. ▪ La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural. ▪ Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa.	
Skip	▪ Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°. ▪ El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla. ▪ El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps. ▪ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ▪ Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa.	
Elevación rodilla	▪ La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones. ▪ Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal- ó en flexión plantar pero se debe mostrar control muscular.La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°. ▪ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ▪ Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo.	

Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Kick	▪ Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145°. ▪ El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento. ▪ El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento. ▪ La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°. ▪ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ▪ Amplitud: Desde una posición neutral de 150 – 180° flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento	
Jack	▪ Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. ▪ El aterrizaje es con los pies más separado que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. ▪ El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. ▪ Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) ó hacia fuera. ▪ La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ▪ Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45°(más si se ejecutan en súper bajo ó bajo impacto con una posición de “Grand plie”).	
Lunge	▪ Las piernas/pies comienzan juntas ó al ancho de los hombros, sin rotación externa a nivel de la cadera. Una pierna está extendida (sin bloquear la rodilla) hacia atrás en el plano sagital. ▪ Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a ó cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento. ▪ Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad. ▪ Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón. ▪ Alto Impacto: Las piernas están saltando, en forma alternada, en el plano sagital, en un movimiento similar al de esquí a campo traviesa. El punto de gravedad está centrado entre los pies. ▪ Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital.(Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes)	

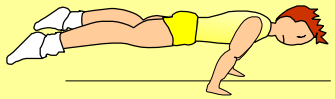
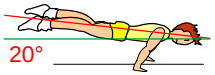
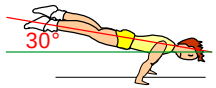
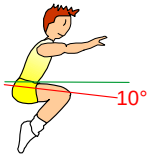
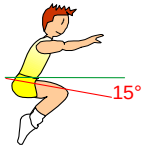
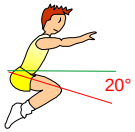
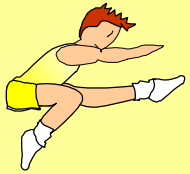
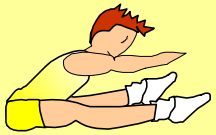
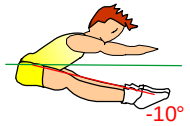
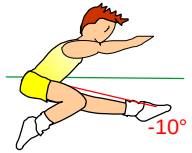
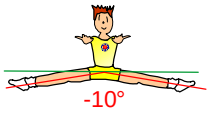
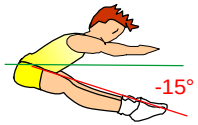
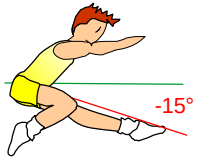
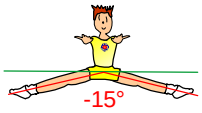
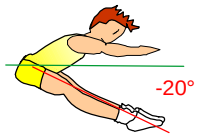
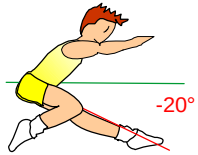
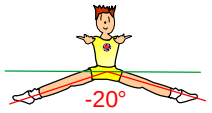
ERRORES GENERALES

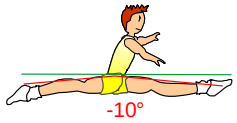
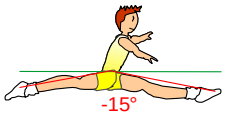
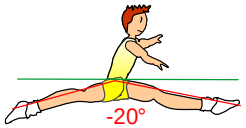
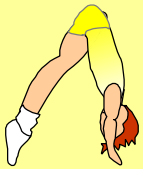
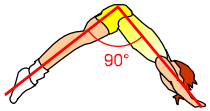
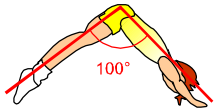
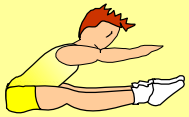
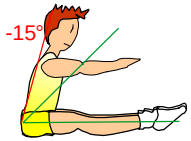
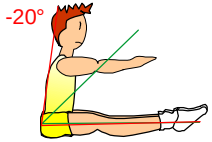
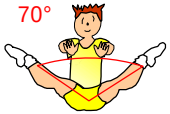
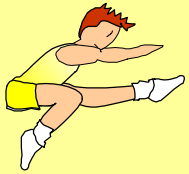
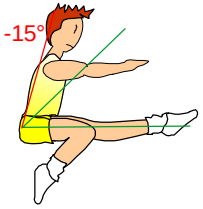
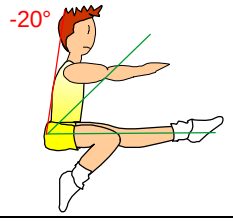
<table>
<tr><th>EJEMPLOS</th><th>PEQUEÑO
0.1</th><th>MEDIO
0.2</th><th>GRANDE
0.3</th></tr>
<tr><td rowspan="2">  </td><td colspan="3">INCORRECTA ALINEACIÓN CORPORAL</td></tr>
<tr><td>1 parte
  </td><td>2 partes
  </td><td>3 partes o más
  </td></tr>
<tr><td>  </td><td colspan="3">POSICIÓN DESCONTROLADA DEL PIE</td></tr>
<tr><td></td><td>  </td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"> </td><td colspan="3">PIES SEPARADOS</td></tr>
<tr><td> 
5 cm</td><td> 
10 cm</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td colspan="3">BRAZOS DESCONTROLADOS</td></tr>
<tr><td>X</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3
	**PIERNAS SEPARADAS**		
			
	**ROTACIÓN INCOMPLETA/GIRO INCOMPLETO**		
	45° 	45° - 90° 	>90° 
	**INCORRECTA ALINEACIÓN CORPORAL**		
	1 parte 	2 partes 	3 partes o más 
	**HOMBROS NO EN LINEA CON EL TRICEPS**		
			

<table>
<tr><th>EJEMPLOS</th><th>PEQUEÑO
0.1</th><th>MEDIO
0.2</th><th colspan="2">GRANDE
0.3</th></tr>
<tr><td rowspan="3">  </td><td>170^{O}
  </td><td></td><td>160^{O}
  </td><td>< 160^{O}
  </td></tr>
<tr><td colspan="3">NO EN LINEA VERTICAL</td></tr>
<tr><td>  </td><td></td><td>  </td><td></td></tr>
</table>

ERRORES ESPECÍFICOS

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

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

EJEMPLOS DE DEDUCCIONES

Errores generals	Pequeño	Medio	Grande
	0.1	0.2	0.3
Incorrecta alineación	0.1	0.2	0.3
Incorrecta forma	0.1	0.2	
Piernas no paralelas al suelo	0.1	0.2	0.3
Piernas dobladas y o pies/piernas separadas	0.1	0.2	
Brazos descontrolados	0.1		
Aterrizaje descontrolado/incorrecto	0.1	0.2	
Rotación incomplete	0.1	0.2	0.3
Técnica incorrecta	0.1	0.2	0.3
Tocar el suelo (Gr.A &D)			0.3
Incorrecta Forma Wenson		0.2	

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

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

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

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS- ERRORES ESPECÍFICOS Y REOUERIMIENTOS MÍNIMOS

GRUPO A: FUERZA DINÁMICA

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

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

➢ **PUSH UP**

- Comenzar y finalizar con ambas manos en contacto con el suelo, codos extendidos. Hombros deben estar paralelos al suelo, cabeza en línea con la columna y pelvis agrupada con contracción de los 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**

- **Plio Push Up:** Un push up con despegue mostrando manos y pies dejando y tocando el suelo al mismo tiempo.

- **A Frame** : Posición plegada en la fase aérea (60° entre el tronco y las piernas)

- **Cut**: Mientras se está en el aire, las piernas en posición abierta y a los lados van hacia delante para aterrizar extendidas en un soporte facial, con los pies elevados del suelo durante la habilidad.

- **Straddle cut**: desde 2 brazos, empujar el suelo para elevar el cuerpo en posición aérea, realizar el corte con piernas abiertas, realizar medio giro, y finalizar en PU o Wenson.

➢ **EXPLOSIVE SUPPORT**

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

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

➢ **LEG CIRCLE**

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

Leg Circle, La cadera debe estar elevada y extendida

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

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

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

• PUSH UP

A 101: *PUSH UP* **Valor 0.1**

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

A 102: *1 LEG PUSH UP* **Valor 0.2**

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

A 103: *1 ARM PUSH UP* **Valor 0.3**

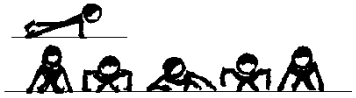
1. Soporte frontal donde el cuerpo está soportado sobre ambas piernas y 1 brazo solamente.
2. Los pies sede pies al ancho de los hombros
3. Posición opcional del brazo libre
4. La dirección del codo del brazo de soporte durante la fase de descenso es opcional (lateral o apuntado hacia los pies) así como también la del brazo libre.
5.

A 104: *1 ARM 1 LEG PUSH UP* **Valor 0.4**

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

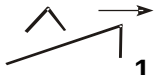
A 112: *STRADDLE LATERAL PUSH UP* **Valor 0.2**

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



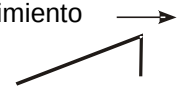
A 114: 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP **Valor 0.4**

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



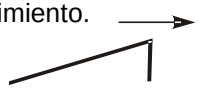
A 122: *LATERAL PUSH UP* **Valor 0.2**

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



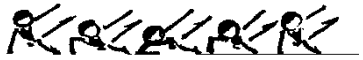
A 123: *1 LEG LATERAL PUSH UP* **Valor 0.3**

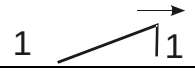
1. Soporte frontal.
2. Un push up de 4 fases donde el cuerpo se mueve hacia abajo.
3. El cuerpo se mueve lateralmente (fase de descenso), el codo del brazo de soporte se apoya en el suelo apuntando lateralmente.
4. El cuerpo se mueve de vuelta al centro.
5. Se extienden los codos y el cuerpo vuelve a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



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

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



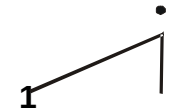


A 132: *HINGE PUSH UP* **Valor 0.2**

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

A 133: *1 LEG HINGE PUSH UP* **Valor 0.3**

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

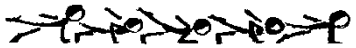


A 134: *1 ARM HINGE PUSH UP* **Valor 0.4**

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

A 135: *1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP* **Valor 0.5**

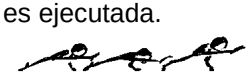
1. Soporte frontal sobre una mano y un pie.
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo está soportado por un brazo y una pierna, con los pies, máximo, al ancho de los hombros.
3. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás.
4. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos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

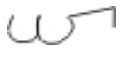


• WENSON PUSH UP

A 142: WENSON PUSH UP **Valor 0.2**

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



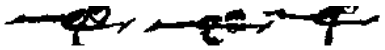


A 143: WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP **Valor 0.3**

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

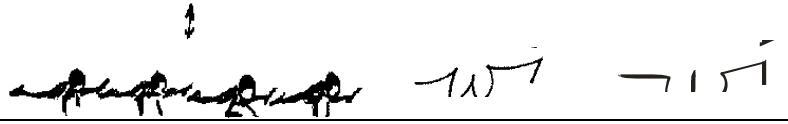
A 153: LIFTED WENSON PUSH UP **Valor 0.3**

1. Soporte frontal
2. Una pierna está soportada sobre la parte superior del 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



A 154: *LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP* **Valor 0.4**

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

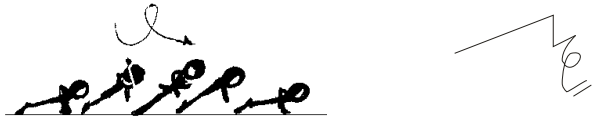


EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY
(PLIO PU, A FRAME, CUT)

• PLIO PUSH UP

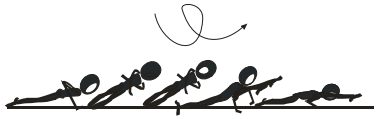
A 163: *PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP* **Valor 0.3**

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



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

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



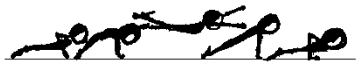
A 165: *PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON*

Valor 0.5

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

A 172: *PLIO PUSH UP AIRBORNE* **Valor 0.2**

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



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

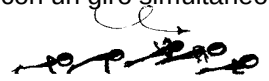
Valor 0.6

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

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

Valor 0.7

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



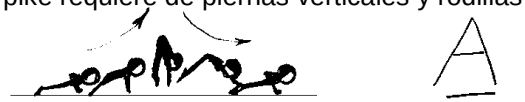
A 178: *PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON* **Valor 0.8**

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

• A - FRAME

A 184: *EXPLOSIVE A-FRAME* **Valor 0.4**

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

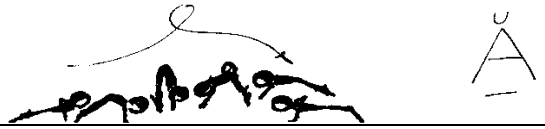


A 185: *EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON* **Valor 0.5**

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

A 186: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN* **Valor 0.6**

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

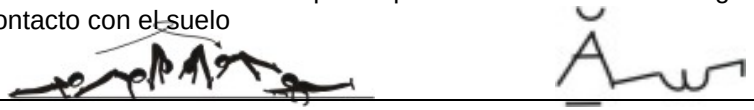


A187: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON* **Valor 0.7**

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

A188: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON*
Valor 0.8

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



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

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

A 197: *EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM*

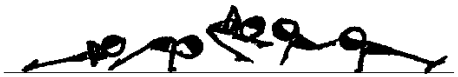
Valor 0.7

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

• CUT

A 204: *STRADDLE CUT* **Valor 0.4**

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



A 206: *STRADDLE CUT TO L-SUPPORT* **Valor 0.6**

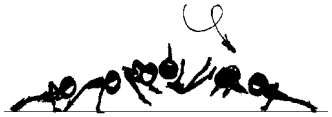
1. Soporte frontal
2. Ejecute un straddle cut, piernas sin tocar el suelo.
3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.
4. L-Support

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

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

A 209: *STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP* **Valor 0.9**

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



A 210: *STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON* **Valor 1.0**

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

EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY
(HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)

A 222: *HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT* **Valor 0.2**

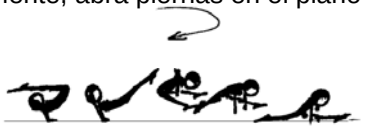
1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante.
3. Soporte atrás

A 224: *HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT* **Valor 0.4**

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

A 225: *HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT* **Valor 0.5**

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

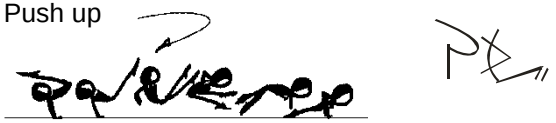


A 227: *HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT*
Valor 0.7

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

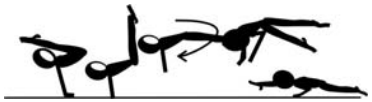
A229:*HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)* **Valor 0.9**

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



A 248: *HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON* **Valor 0.8**

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



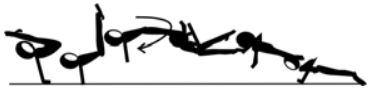
A 249: *HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON*

Valor 0.9

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

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

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

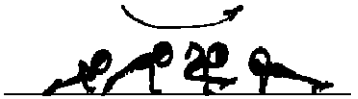


LEG CIRCLE FAMILY *(LEG CIRCLE & FLAIR)*

• LEG CIRCLE

A 263: *DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE* **Valor 0.3**

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



A 265: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)* **Valor 0.5**

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

A 267: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON*

Valor 0.7

1. Soporte frontal.
2. Oscile a double leg 1/1 circle.
3. Al final del círculo realice ½ twist para finalizar en wenson

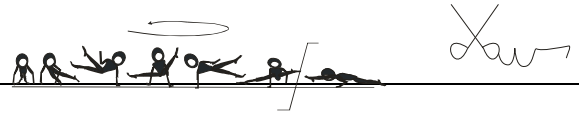
• FLAIR

A 275: *FLAIR (1 OR 2)* **Valor 0.5**

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

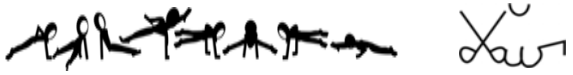
A 276: *FLAIR TO WENSON* **Valor 0.6**

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



A 277: *FLAIR ½ TURN TO WENSON* **Valor 0.7**

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



A 278: *FLAIR 1/1 TURN TO WENSON* **Valor 0.8**

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

A 279: *FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON* **Valor 0.9**

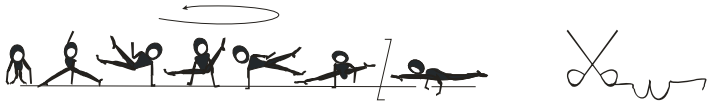
1. Soporte frontal
2. Realizar un Flair , luego girar 180°
3. Mientras se realiza un 2º Flair, girar otros180°
4. Wenson.

A 280: *FLAIR BOTH SIDES* **Valor 1.0**

1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar el balanceo.
2. Desde un soporte libre en straddle sobre ambas manos, realice 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

A 287: *FLAIR TO LIFTED WENSON* **Valor 0.7**

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



A 288: *FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON* **Valor 0.8**

1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 180^0
4. Wenson elevada.

A 289: *FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON* **Valor 0.9**

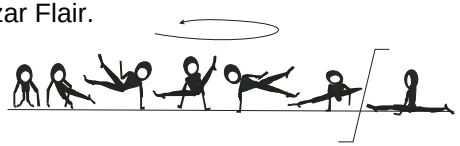
1. Support frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 360^0
4. Wenson elevada.

A 290: FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) **Valor 1.0**

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

A 295: *FLAIR TO SPLIT* **Valor 0.5**

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



A 297: *FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT* **Valor 0.7**

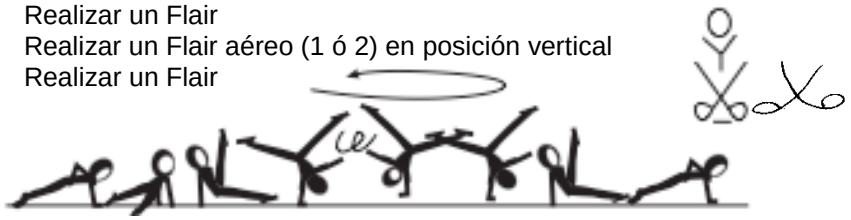
1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 360^0
4. Split.

A 299: *FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)* **Valor 0.9**

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

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

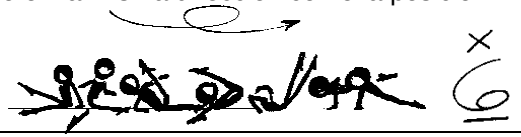
1. Desde posición de soporte frontal abierto
2. Realizar un Flair
3. Realizar un Flair aéreo (1 ó 2) en posición vertical
4. Realizar un Flair



• HELICOPTER FAMILY

A 304:*HELICOPTER* **Valor 0.4**

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



A 305: *HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP* **Valor 0.5**

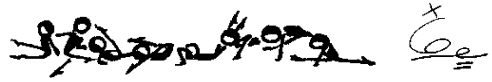
1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicopter
3. Acabar en Push up de 1 brazo

A 306:*HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP* **Valor 0.6**

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

A 314: *HELICOPTER TO SPLIT* **Valor 0.4**

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

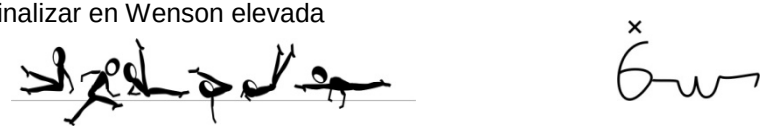


A 315: *HELICOPTER TO WENSON* **Valor 0.5**

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

A 316: *HELICOPTER TO LIFTED WENSON* **Valor 0.6**

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



3. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo A	0.1	0.2	0.3
Hombros no en línea con el tríceps	0.1	0.2	
Dirección del codo lateral o bisagra incorrecta		0.2	
"Forma Wenson" – Pierna más baja del tríceps o sin soporte (sin apoyo)		0.2	
Las caderas no están elevadas durante la fase de extensión en los círculos de piernas y flairs		0.2	
El helicoptero no finaliza orientado en la misma dirección del inicio	0.1	0.2	
Helicoptero finalizando con brazo estirado		0.2	
En los elementos High V support, la espalda no está paralela al suelo		0.2	
Elementos sin fase aerea		0.2	
Tocar el suelo con alguna parte del cuerpo			0.3

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos deben realizarse sin caída o sin tocar

FAMILIAS	REQUIRIMIENTOS MÍNIMOS
PUSH UP	**PUSH UP, WENSON PU** - Hombros al menos en línea con el triceps
EXPLOSIVE PU	**PLIO PU** 1. Hombros al menos en línea con el triceps al inicio del elemento **PLIO PU AIRBORNE** **2.** Hombros al menos en línea con el triceps al inicio del elemento **3.** Fase aérea **A-FRAME** 4. Ambas manos y los pies deben dejar el suelo a la vez 5. Posición Pike (90 minimo) en la fase aérea **CUT** 6. Hombros al menos en línea con el triceps al inicio del elemento 7. Fase aérea antes del corte
EXPLOSIVE SUPPORT	8. Espalda paralela al suelo 9. Fase aérea
LEG CIRCLE	10. Desde la posición inicial, balancear las piernas a un soporte frontal libre con apoyo de ambas manos 11. Rotación del cuerpo sobre las manos (una después de la otra) con circulo completo de piernas
HELICOPTER	La posición final debe ser orientada en la misma dirección de la posición inicial.

GRUPO B: FUERZA ESTÁTICA

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluídas en este grupo son:

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

- Estos elementos deben demostrar fuerza isométrica y mantenerse 2 segundos.
- En caso de giros en soportes, debe mantenerse 2 segundos, o al principio, durante el giro o al final.
- El cuerpo está totalmente soportado por uno o dos brazos y solo las manos están en contacto con el suelo.
- Pies y/o cadera no deben tocar el suelo durante toda la habilidad.
- Mientras se está en el soporte, las palmas de las manos deben estar totalmente apoyadas.

  - **SUPPORT**
  - Straddle support: Piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo en posición abiertas (90º mínimo).
  - L support: Piernas deben estar estiradas, juntas y paralelas al suelo en posición.

  - **V SUPPORT**
  - Straddle V support: Cadera flexionada y piernas abiertas a 90° y en vertical.
  - V support: Cadera flexionada y piernas juntas en vertical.
  - High V support:La espalda está paralela al suelo

  - **HORIZONTAL SUPPORT**

  - Wenson support: the body is extended parallel to the floor, one leg supported on the upper part of the Triceps.
  - Lever support: the body is extended parallel to the floor.
  - Planche: the body is supported on both hands with straight arms, not more than 20° above parallel.

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

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

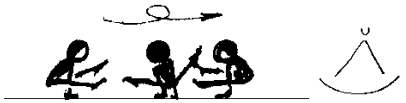
• STRADDLE SUPPORT

B 102: *STRADDLE SUPPORT* **Valor 0.2**

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

B 103: *STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN* **Valor 0.3**

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

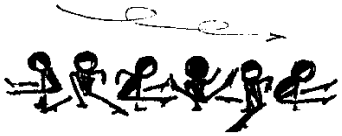


B 104: *STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN* **Valor 0.4**

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

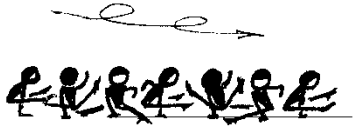
B 105: *STRADDLE SUPPORT 1 ½ TURN* **Valor 0.5**

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



B 106: *STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE* **Valor 0.6**

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



B 114: *1 ARM STRADDLE SUPPORT* **Valor 0.4**

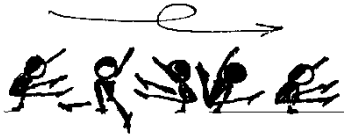
1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo está soportado por un brazo, con solo la mano en contacto con el suelo.
3. Las caderas están flexionadas y piernas abiertas (mínimo 90º) y paralelas al suelo.
4. Mantenga 2 segs.
5. La colocación del brazo libre es opcional.

B 115: *1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT* **Valor 0.5**

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

B 116: *1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)* **Valor 0.6**

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



B 117: *1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT* **Valor 0.7**

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

B 125:*1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL*

Valor 0.5

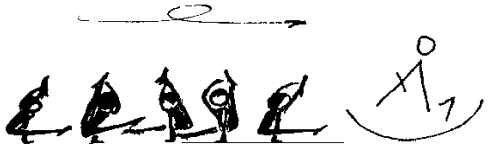
1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. Las caderas están flexionadas y las piernas están estiradas (mínimo 90º) y paralelas al suelo.
3. Una pierna está levantada a la vertical y sostenida por la mano opuesta.
4. Mantenga 2 segs

B 126: 1 ARM STRADDLE SUPPORT ½ TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI) **Valor 0.6**

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

B 127: *1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CAÑADA)* **Valor 0.7**

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



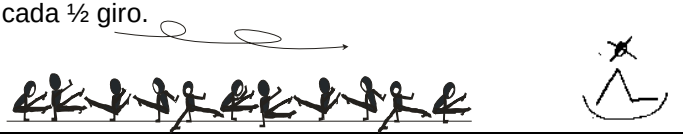
B 135: *STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN* **Valor 0.5**

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

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

Valor 0.7

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



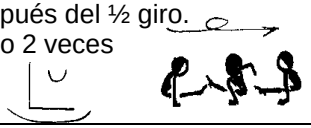
• L SUPPORT

B 142: *L-SUPPORT* **Valor 0.2**

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

B 143: *L-SUPPORT ½ TURN* **Valor 0.3**

1. Ejecute una L-Support.
2. El cuerpo gira 180º.
3. Mantenga por dos segundos, antes o después del ½ giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 2 veces

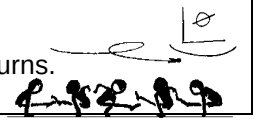


B 144: *L-SUPPORT 1/1 TURN* **Valor 0.4**

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

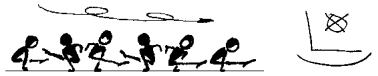
B 145: *L-SUPPORT 1 1/2 TURN* **Valor 0.5**

1. L-support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 6 times.



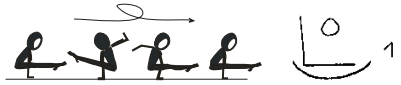
B 146: *L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE* **Valor 0.6**

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



B 156: *1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN* **Valor 0.6**

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



B 158: *1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN* **Valor 0.8**

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

V SUPPORT FAMILY *(V & High V Support)*

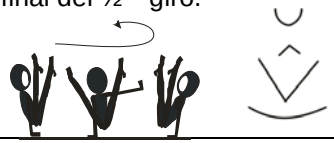
• V SUPPORT

B 183: *STRADDLE V-SUPPORT* **Valor 0.3**

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

B 184: *STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN* **Valor 0.4**

1. Straddle V Support.
2. El cuerpo gira 180º.
3. Mantenga por dos segundos, antes o al final del ½ giro.
4. Cambiando manos, máximo, 2 veces



B 185: *STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN* **Valor 0.5**

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

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

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

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

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

B 195: *V-SUPPORT* **Valor 0.5**

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

B 196: *V-SUPPORT ½ TURN* **Valor 0.6**

1. V Support.
2. El cuerpo gira 180º.
3. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 2 veces.
4. Mantenga dos segundos, al inicio, antes o después del ½ giro

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

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

B 198: *V-SUPPORT 1 ½ TURN* **Valor 0.8**

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

B 199: *V-SUPPORT 2/1 TURN* **Valor 0.9**

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

• HIGH V SUPPORT

B 208: *HIGH V-SUPPORT* **Valor 0.8**

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

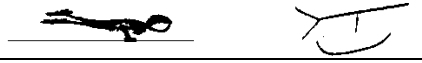
HORIZONTAL SUPPORT FAMILY

(Lever Support, Wenson Support & Planche)

• LEVER SUPPORT

B 222: *FULL SUPPORT STRADDLE LEVER* **Valor 0.2**

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



B 223: *FULL SUPPORT STRADDLE LEVER½ TURN* **Valor 0.3**

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

B 225: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS **Valor 0.5**

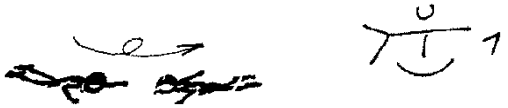
1. Un soporte en el que el cuerpo es soportado sobre los codos y tríceps con solo las manos en contacto con el suelo. Piernas abiertas, paralelas al suelo y en línea con la columna
2. Desde una mano, de forma alternativa, o desde 2 manos, realizar giros en cuerpo en horizontal

B 233: *1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER* **Valor 0.3**

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

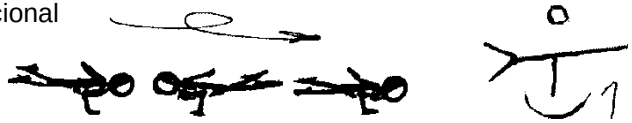
B 234: *1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER½ TURN*
Valor 0.4

1. 1 Arm Full Support Straddle Lever
2. El cuerpo gira 180º.
3. Mantener dos segundos, al comienzo, durante o después del ½ giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20º por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 235: *1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER1/1 TURN*
Valor 0.5

1. 1 Arm Full Support Straddle Lever
2. El cuerpo gira 360º.
3. Mantenga por dos segundos, al comienzo, durante o después del ½ giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20º por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional



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

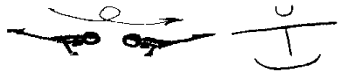
1. Un soporte en el que el cuerpo es soportado por un brazo flexionaado, piernas abiertas y paralelas al suelo y en línea con la columna
2. Desde una mano realizar giros dando saltitos, con el cuerpo horizontal

B 243: *FULL SUPPORT LEVER* **Valor 0.3**

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

B 244: *FULL SUPPORT LEVER ½ TURN* **Valor 0.4**

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

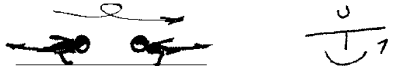


B 254: *1 ARM FULL SUPPORT LEVER* **Valor 0.4**

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

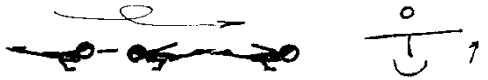
B 255: *1 ARM FULL SUPPORT LEVER ½ TURN* **Valor 0.5**

1. 1 Arm Full Support Lever
2. El cuerpo gira 180º.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o después del ½ giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20º por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional



B 256: *1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN* **Valor 0.6**

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



- **LIFTED STATIC WENSON**

B 263: *LIFTED STATIC WENSON SUPPORT* **Valor 0.3**

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

- **PLANCHE**

B 266: *STRADDLE PLANCHE* **Valor 0.6**

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

B 267: *STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP* **Valor 0.7**

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

B 277: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON* **Valor 0.7**

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

B 279: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON*
BACK TO STRADDLE PLANCHE **Valor 0.9**

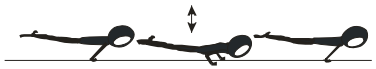
1. Straddle Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson.
3. Regrese a Straddle Planche, mantenga dos segundos.

B 288: *PLANCHE* **Valor 0.8**

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

B 290: *PLANCHE TO PUSH-UP* **Valor 1.0**

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



B 300: PLANCHE TO LIFTED WENSON **Valor 1.0**

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

3. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

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

4. 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 20º por encima de la horizontal.

GRUPO C: JUMPS & LEAPS

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

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

- Todos los saltos deben demostrar potencia y máxima amplitud.
- Cada posición de inicio se ejecuta como se describe.
- Todos los saltos pueden realizarse dese 1 ó 2 pies y sera considerado como el mismo elemento y recibirá el mismo valor. Lo mimo 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 debe ser claramente reconocibles.
- Cuerpo y piernas deben estar apretadas y estiradas y la cabeza en línea con la columna.
- El aterrizaje en 1 ó 2 pies debe realizarse en posición vertical, con flexión de las rodillas y acabar en perfecta alineación corporal.
- Aterrizajes en Push Up, las manos y los pies deben tocar el suelo a la vez y de forma controlada.
- En los aterrizajes a split, las manos pueden tocar el suelo.

POSICIONES DE ATERRIZAJE

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

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

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

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

2. DESCRIPCION DEL CUERPO EN EL AIRE

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

- **SPLIT (SPAGAT)**: Las piernas se extienden completamente una delante y otra detrás del cuerpo mostrando un split sagital (180°) con el tronco estirado encima de ellas.

- **SPLIT FRONTAL**: Las piernas se abducen completamente lateralmente (derecha e izquierda) mostrando 180° con el tronco estirado encima de ellas.

- **SWITCH SPLIT**: Después del despegue, la pierna líder cambia su posición con la trasera y muestra una posición de Split 180º en el aire.

- **SCISSORS (TIJERA)**: La pierna lider cambia hacia delante

3. DESCRIPCIONES ESPECIFICAS

STRAIGHT JUMP FAMILY

• AIR TURN

C 103: *1/1 AIR TURN* **VALOR 0.3**

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

C 104: *1 ½ AIR TURN* **VALOR 0.4**

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

C 105: *2/1 AIR TURN* **VALOR 0.5**

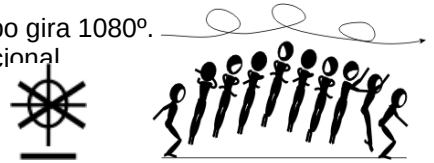
1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 720º.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos

107: *2 ½ AIR TURN* **VALOR 0.7**

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

C 109:*3/1 AIR TURN* **VALOR 0.9**

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



C 113: *1/2 AIR TURN TO SPLIT* **VALOR 0.3**

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

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

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

C 115: *1 ½ AIR TURN TO SPLIT* **VALOR 0.5**

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 540º.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterri
4. Split.

C 116: *2/1 AIR TURN TO SPLIT* **VALOR 0.6**

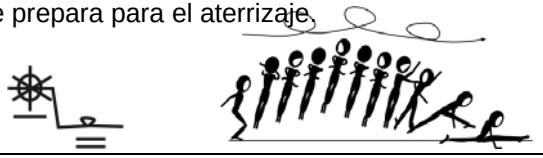
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 720º.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split .

C 118: *2 ½ AIR TURN TO SPLIT* **VALOR 0.8**

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

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

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



• FREE FALL

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

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

C 144: *FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE* **VALOR 0.4**

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

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

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

C 146: *FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE* **VALOR 0.6**

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

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

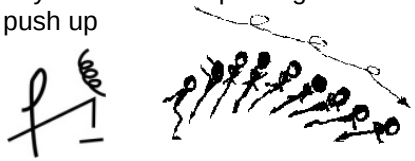
1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 720º.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up

C 149: *FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE* **VALOR 0.9**

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

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

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



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

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

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

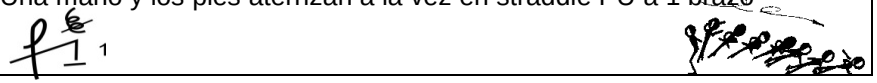
1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 180º hacia atrás.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle push up a 1 brazo

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

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

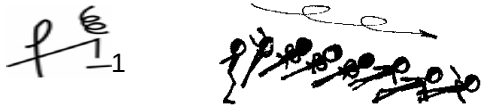
C 157: *FREE FALL 1½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP* **VALOR 0.7**

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



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

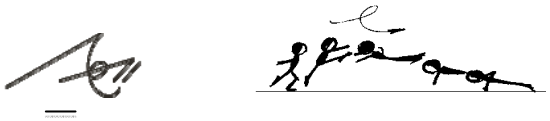
1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 720º hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo



HORIZONTAL JUMP FAMILY

C 184: *GAINER ½ TWIST* **VALOR 0.4**

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



C 186: *GAINER 1 ½ TWIST* **VALOR 0.6**

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

C 189: *GAINER 2 ½ TWIST* **VALOR 0.9**

1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.
2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer).
3. Mientras se está en el aire, un giro de 900º es ejecutado con un cuerpo recto.
4. Manos y pies aterrizan juntos en push up

C 194: *GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT* **VALOR 0.4**

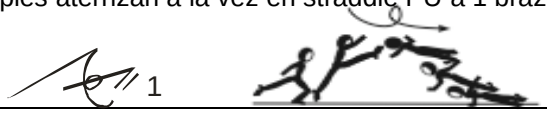
1. De pie.
2. Ejecute un Gainer ½ twist.
3. Aterrice en Split frontal

C 196: *GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT*
VALOR 0.6

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer ½ twist.
3. Aterrice en Split frontal

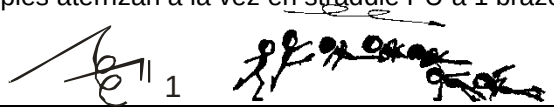
C 205: *GAINER ½TWIST TO 1 ARM PUSH UP* **VALOR 0.5**

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



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

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1½ twist.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo



• TAMARO

C 222: *SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP*
VALOR 0.2

1. Desde una Sagital Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; los pies y piernas se juntan con un cuerpo recto.
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up

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

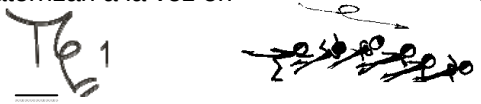
1. Desde una Sagital Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; los pies y piernas se juntan con un cuerpo recto.
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up straddle a 1 brazo

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

1. Desde una Sagital Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; para iniciar un giro de 360º en el aire con piernas juntas
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up

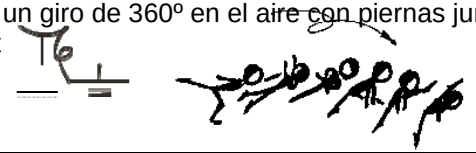
C 225: *SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)* **VALOR 0.5**

1. Desde una Sagital Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; para iniciar un giro de 360º en el aire con piernas juntas
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Straddle Push Up a 1 brazo



C 234: *SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT* **VALOR 0.4**

1. Desde una Sagital Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; para iniciar un giro de 360º en el aire con piernas juntas
3. Aterrizaje en frontal Split



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

• TUCK

C 262: *TUCK JUMP* **VALOR 0.2**

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

C 263: *½ TURN TUCK JUMP* **VALOR 0.3**

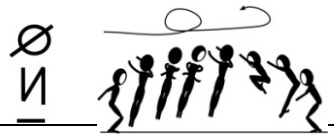
1. Salto vertical con giro de 180°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos.

C 264: *1/1 TURN TUCK JUMP* **VALOR 0.4**

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

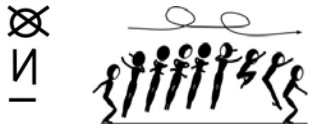
C 265: *1 ½ TURN TUCK JUMP* **VALOR 0.5**

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



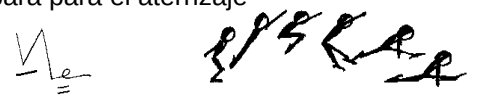
C 266: *2/1 TURN TUCK JUMP* **VALOR 0.6**

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



C 273: *TUCK JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.3**

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

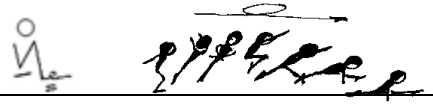


C 274: *½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.4**

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

C 275: *1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.5**

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



C 304: *TUCK JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.4**

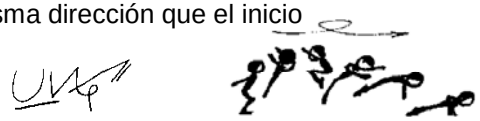
1. Salto vertical agrupado
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up.

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

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

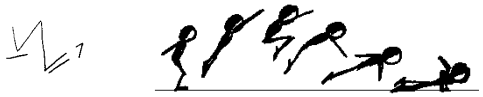
C 306: *½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valor 0.6**

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



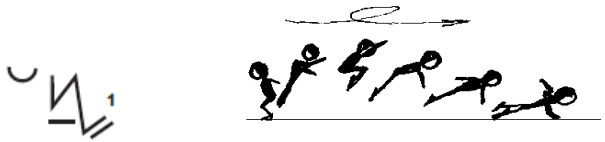
C 315: *TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR WENSON*
VALOR 0.5

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



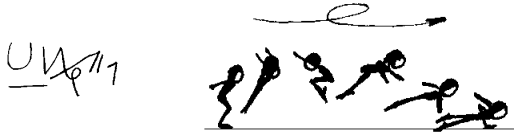
C 316: *TUCK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON* **VALOR 0.6**

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



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

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



• COSSACK

C 343: *COSSACK JUMP* **VALOR 0.3**

1. Un salto vertical donde ambas piernas se levantan paralelas al suelo o más altas, con una pierna flexionada a nivel de la rodilla (Cossack).
2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelos al suelo.
3. Aterrizando con pies juntos

C 344: *½ TURN COSSACK JUMP* **VALOR 0.4**

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

C 345*: 1/1 TURN COSSACK JUMP* **VALOR 0.5**

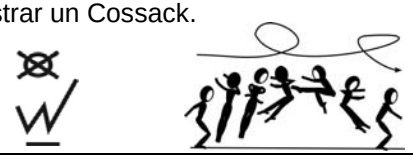
1. Un salto vertical con un giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Aterrizando con pies juntos

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

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

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

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

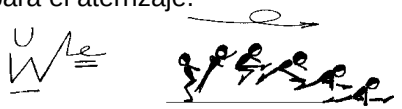


C 354*: COSSACK JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.4**

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

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

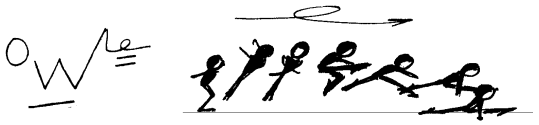
1. Salto vertical en Cossack con giro de 180º
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en split



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

VALOR 0.6

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



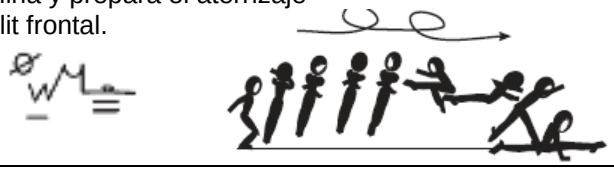
C 357: 1 *½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT*

VALOR 0.7

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

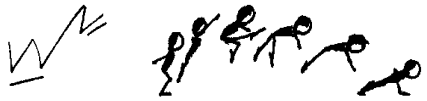
C 358: *2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.8**

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



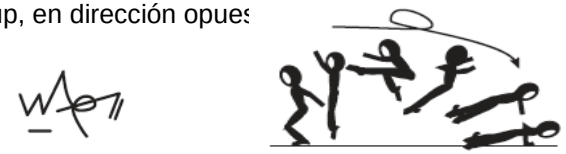
C 385: *COSSACK JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

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



C 386: *COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **VALOR 0.6**

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



C 387: *½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*
VALOR 0.7

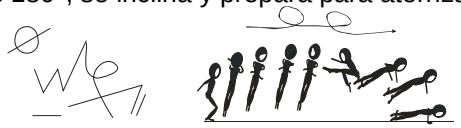
1. Salto vertical con giro de 180° en Cossack
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180º se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up.

C 389: *1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)* **VALOR 0.9**

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

C 390*: 1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)* **VALOR 1.0**

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



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

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

C 397: *COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON* **VALOR 0.7**

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

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

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

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

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

PIKE JUMP FAMILY

C 433: *PIKE JUMP* **VALOR 0.3**

1. Un salto vertical con el cuerpo flexionándose en un Pike; ambas piernas están levantadas del suelo a una horizontal.
2. Las piernas están paralelas al o más altas del suelo, mostrando un ángulo de no más de 60º entre el tronco y las piernas.
3. Los brazos y manos están extendidos hacia los dedos de los pies.
4. Aterrizar con pies juntos

C 434: *½ TURN PIKE JUMP* **VALOR 0.4**

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

C 435: *1/1 TURN PIKE JUMP* **VALOR 0.5**

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

C 436: *1 ½ TURN PIKE JUMP* **VALOR 0.6**

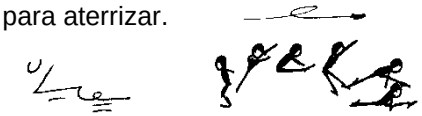
1. Salto con giro de 540°.
2. En el aire mostrar posición Pike.
3. Aterrizar con pies juntos.

C 444: *PIKE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.4**

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

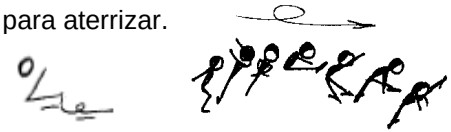
C445: *½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.5**

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



C 446: *1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.6**

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



C 475: *PIKE JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

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

C 476: *PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **VALOR 0.6**

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

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

VALOR 0.7

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

C 479: *1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

VALOR 0.9

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

C480: *1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

VALOR 1.0

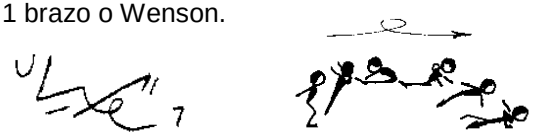
1. Salto Pike con giro de 450º
2. En el aire el cuerpo gira 180º, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up

C487: *PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON* **VALOR 0.7**

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

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

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



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

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

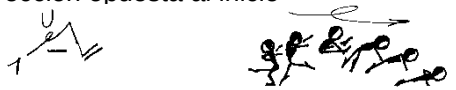
STRADDLE JUMP FAMILY

(Straddle& Frontal Split)

• STRADDLE LEAP

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

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

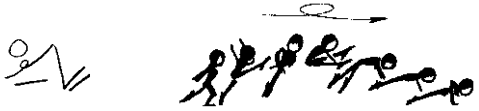


C 517: *½ TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP* **VALOR 0.7**

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

C 518: *1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP* ***V*ALOR 0.8**

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



C 519: *1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP*

VALOR 0.9

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

C 527: ½TURN *STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON*

Valor 0.7

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

C 529: *1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON*

VALOR 0.9

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

• STRADDLE JUMP

C 553: *STRADDLE JUMP* **VALOR: 0.3**

1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas a un Straddle aéreo (90º 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 60º.
3. Las piernas deben estar paralelas al suelo o más altas.
4. Aterrizar con pies juntos

C 554: *½ TURN STRADDLE JUMP* **VALOR: 0.4**

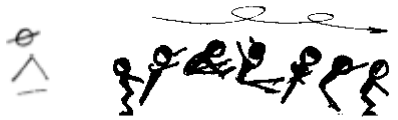
1. Salto vertical con giro de 180°.
2. En el aire mostrar posición Straddle.
3. Aterrizar con pies juntos.

C 555: *1/1 TURN STRADDLE JUMP* **VALOR 0.5**

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

C 556: 1½ *TURN STRADDLE JUMP* **VALOR 0.6**

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

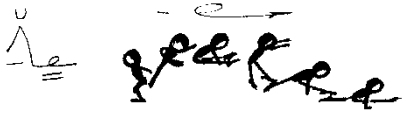


C 564: *STRADDLE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.4**

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

C 565: *½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.5**

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



C 566: *1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.6**

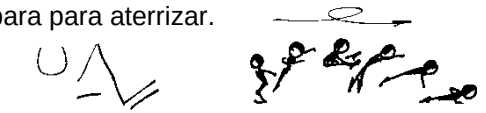
1. Un salto vertical con giro de 360º a Straddle.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizando en Split

C 595: *STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

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

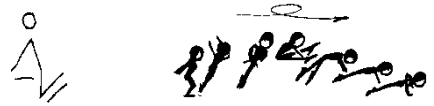
C 596: *½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.6**

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



C 598: *1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.8**

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



C 606: *STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

VALOR 0.6

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

C 607: *1/2 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

VALOR 0.7

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

C 616: *STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON*
VALOR 0.6

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

C 617: *½ TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON*
VALOR 0.7

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

C 618 : *½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO WENSON (OR TO 1 ARM PUSH UP)*
VALOR 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 180º a Straddle.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo luego se inclina y gira 180º
3. Aterrizando en Wenson o push up 1 brazo.

C 619: *1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV) OR TO WENSON*
VALOR 0.9

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

• FRONTAL SPLIT

C 633: *FRONTAL SPLIT JUMP*
VALOR 0.3

1. Un salto vertical, donde las piernas están levantadas a un Frontal Split aéreo.
2. La parte superior del cuerpo debe permanecer recta durante el Frontal Split.
3. Aterrizando con pies juntos.

C 634: *½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP*
VALOR 0.4

1. Un salto con despegue sobre dos pies, con un giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizando con pies juntos.

C 644: *FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT*

VALOR 0.4

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

C 645: *½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT*

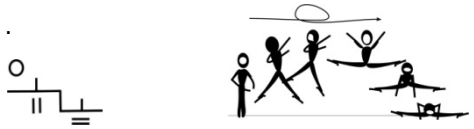
VALOR 0.5

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

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

VALOR 0.6

1. Un salto con un giro de 360º.
2. Después del giro completo, mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizando en Frontal Split .



C 655: *FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)*

VALOR 0.5

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

C 656: *FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

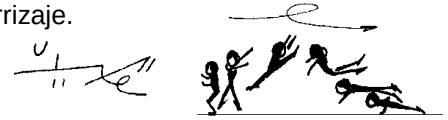
VALOR 0.6

1. Un Frontal Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro (twist) de 180º.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.

C 657:*½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP*

VALOR 0.7

1. Un Frontal Split Jump con un giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro (twist) de 180º, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



4. SPLIT JUMP FAMILY

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

• SPLIT LEAP

C 673: *SPLIT LEAP* **VALOR 0.3**

1. Un leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split con piernas rectas; el tronco permanece recto.

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

1. Un Split Leap con despegue desde un pie, con piernas rectas y un giro de 180º.
2. El tronco permanece recto mientras las piernas muestran un Split.
3. Aterrizando con pies juntos.

C 685: *SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT* **VALOR 0.5**

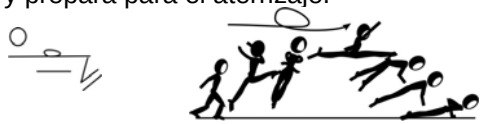
1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180º.
2. Aterrizando en Split.

C 695: *SPLIT LEAP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Split con piernas rectas.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.

C 698: *1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP* **VALOR 0.8**

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 360º.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Split con piernas rectas.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.



• KICK SPLIT LEAP

C 705: *KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas.
3. Aterrizando en Push up.

C 706: *½ TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP* **VALOR 0.6**

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas.
3. Aterrizando en Push up.

C 707: *½ TURN KICK SPLIT LEAP ½ TWIST TO PUSH UP*
VALOR 0.7

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas, y el cuerpo gira otros 180º, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.

• SPLIT JUMP

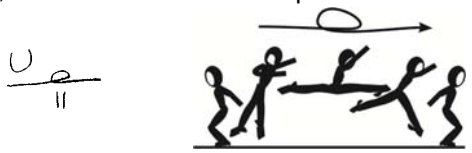
C 713: *SPLIT JUMP* **VALOR 0.3**

1. Un salto (jump).
2. Mientras se está en el aire, las piernas son completamente estiradas y muestran un Split.
3. Aterrizando con pies juntos.

C 714: *½ TURN SPLIT JUMP*

VALOR 0.4

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 180º.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 715: *1/1 TURN SPLIT JUMP* **VALOR 0.5**

1. Un salto vertical con un giro de 360º.
2. Mientras se está en el aire, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando con pies juntos.

C 716: 1 ½ TURN SPLIT JUMP **VALOR 0.6**

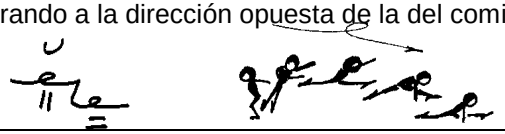
1. Un salto vertical con giro de 360º.
2. En el aire, las piernas se estiran completamente para mostrar un split, el cuerpo realiza luego un giro de 180º
3. Aterrizar con pies juntos

C 724: *SPLIT JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.4**

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

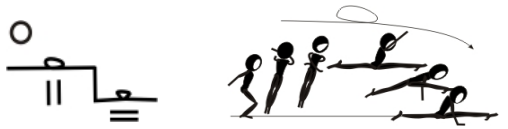
C 725:*½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.5**

1. Un salto con un giro de 180º a Split.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 726: *1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.6**

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 360º.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizar en Split



C 727: *1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **VALOR 0.7**

5. Un Split Jump.
6. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 360º.
7. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
8. Aterrizar en Split

C 735: *SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT* **VALOR 0.5**

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.

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

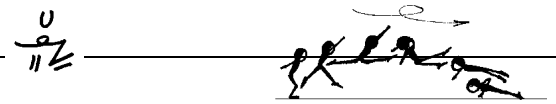
1. Un salto con un giro de 360º a Split.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.

C 745: *SPLIT JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.5**

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

C 746: *½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.6**

1. Un Split Jump con un giro de 180º.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 748: *1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP* **VALOR 0.8**

1. Un Split Jump con un giro de 360º a Split.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.

• SWITCH SPLIT LEAP

C 754: *SWITCH SPLIT LEAP* **VALOR 0.4**

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.

C 755: *SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN* **VALOR 0.5**

1. Un Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split.
3. Giro de 180º.
4. Aterrizar sobre la pierna líder.

C 765: *SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT* **VALOR: 0.5**

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.

C 766: *SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT* **VALOR: 0.6**

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180º.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.

C 776: *SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP* **VALOR: 0.6**

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.

• SCISSORS LEAP

C 795: *SCISSORS LEAP* **VALOR: 0.5**

1. Un leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180º.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Aterrizar sobre una pierna.

C 796: *SCISSORS LEAP 1/2 TURN* **VALOR: 0.6**

1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 360º.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Aterrizar sobre dos pies, en la misma dirección que la del comienzo.

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

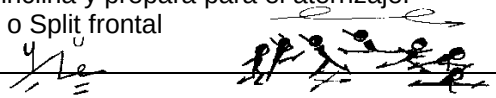
1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180º.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Luego el cuerpo gira 360º.
4. Aterrizar sobre dos pies.

C 806:*SCISSORS LEAP TO SPLIT* **VALOR 0.6**

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

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

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



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

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

C 817:*SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)*
VALOR 0.7

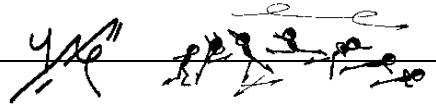
1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizar en Split

C 827: *SCISSORS LEAP TO PUSH UP* **VALOR 0.7**

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

C 828: *SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP*
VALOR 0.8

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



C 829: *SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)*
VALOR 0.9

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 180º.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 360º (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.

KICK JUMP FAMILY *(Scissors Kick)*

C 832: *SCISSORS KICK* **VALOR 0.2**

1. Una patada (kick) con despegue sobre un pie, con la pierna líder levantándose por arriba de paralelo.
2. La pierna de atrás hace tijera o alterna para ejecutar un High Leg Kick, mientras se está en el aire.
3. Aterrizar sobre la pierna líder.

C 835: *SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP*
VALOR 0.5

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

C 836: *½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP*

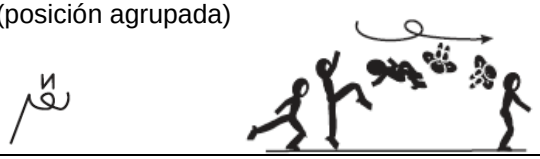
VALOR 0.6

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

OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)

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

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



C 875: 1 1*/2 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP* **Value 0.5**

1. Salto con despegue desde 1 pie con la pierna libre doblada y oscila en diagonal hacia delante
2. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (540º) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)
3. Finalizar de pie

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

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

C 878: 5/2 TWIST 0FF AXIS TUCK JUMP **Value 0.8**

1. Salto con despegue desde 1 pie con la pierna libre doblada y oscila en diagonal hacia delante
2. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación 860º) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)
3. Finalizar de pie

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

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

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

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

C 890: *3/1 TWIST 0FF AXIS JUMP* **Valor 1.0**

1. Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante.
2. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una triple rotación longitudinal (10800°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho.
3. Aterrizar de pie..

C 897: *2/1 TWIST 0FF AXIS JUMP TO SPLIT ((DECKER-BRETEIL)* **Valor 0.7**

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

C 908: *2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (GARAVEL)* **Valor 0.8**

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

BUTTERFLY JUMP FAMILY (Butterfly)

C 914: *BUTTERFLY* **Valor 0.4**

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

C 916: *BUTTERFLY 1/1 TWIST* **Valor 0.6**

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

C 918: *BUTTERFLY 2/1 TWIST* Valor 0.8

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

3. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo C	0.1	0.2	0.3
Rodillas no a la altura de la cintura en salto agrupado	0.1	0.2	0.3
Piernas no paralelas al suelo en saltos de las familias Straddle, Pike, Cossack, Split	0.1	0.2	0.3
La pierna lider no está paralela al suelo en los Scissors Kick	0.1	0.2	0.3
En los saltos en Split las piernas menos de 180º	0.1	0.2	0.3
La forma "Wenson" no se muestra inmediatamente en el aterrizaje, o la pierna no se apoya en el triceps		0.2	
Manos y pies no aterrizan simultáneamente en los aterrizajes a push up			0.3
En el butterfly si el cuerpo y las piernas no está como mínimo horizontal	0.1		0.3

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

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

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

GRUPO D: EQUILIBRIOS Y 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°.

➢ **TURN**
- Todos los ejercicios que requieran giros, deben mostrar rotaciones completes en la almohadilla del pie.
- Los giros deben completarse sin que el talon del pie de soporte toque el suelo.

➢ **ILLUSION:**
- Posición inicial: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas, pies, empezar alineados.
- Debe mostrarse un split completo (180°) durante el movimiento.

2. DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA

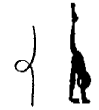
SPLIT FAMILY (split y vertical split with turn)

D 101: *SPLIT* **Valor 0.1**

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

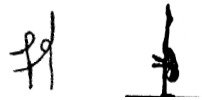
D 102: *VERTICAL SPLIT* **Valor 0.2**

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



D 113.: *FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.3**

1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180º a un Vertical Split.
2. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.
3. La cabeza, tronco y pierna están todos en alineación.



D 116: *FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN* **Valor 0.6**

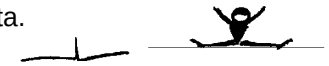
1. De pie sobre una pierna.
2. Un Free Vertical Split es ejecutado.
3. Un giro completo de 360º es ejecutado.

D 123: *SPLIT ROLL* **Valor 0.3**

1. Desde un Split, el torso es doblado hacia adelante y los brazos están extendidos agarrando la pierna de frente.
2. El cuerpo entonces rueda lateralmente 360º sobre el suelo.

D 131: *FRONTAL SPLIT* **Valor 0.1**

1. Las piernas están completamente abiertas en abducción, a un Frontal Split.
2. La parte superior del cuerpo está recta.



D 133: *SPLIT THROUGH (PANCAKE)* **Valor 0.3**

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo.
3. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido.

TURN FAMILY (turn & turn with leg at horizontal)

• TURN

D 142: *1/1 TURN* **Valor 0.2**

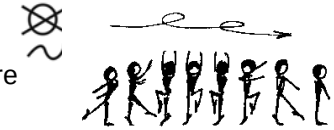
1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360º es ejecutado.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies

D 143: *1 ½ TURN* **Valor 0.3**

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

D 144: *2/1 TURN* **Valor 0.4**

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



D 146: *2 1/2 TURN* **Valor 0.6**

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

D 148: *3/1 TURN* **Valor 0.8**

1. De pie sobre una pierna.
2. Tres giros completos de1080º.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o dos pies

D 154: *1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.4**

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

D 155: *1 ½ TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.5**

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

D 156: *2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.6**

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

D 158: 2 *1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.8**

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

D 160: *3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valor 1.0**

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

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

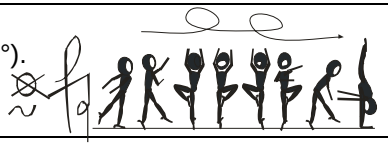
1. De pie sobre una pierna
2. Realizar un giro completo (360°).
3. Free Vertical Split

D 166: *1 ½ TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.6**

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

D 167: *2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.7**

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



D 169: 2 *1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.9**

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

D 170: *3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 1.0**

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

• TURN LEG AT HORIZONTAL

D 183: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL ***Valor 0.3***

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

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

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

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

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

D 195: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT ***Valor 0.5***

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

D 196: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT ***Valor 0.6***

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

D 197: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT ***Valor 0.7***

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

D 206: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT ***Valor 0.6***

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

D 207: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT ***Valor 0.7***

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

D 208: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT ***Valor 0.8***

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

BALANCE FAMILY

D 224: *BALANCE 1/1 TURN* **Valor 0.4**

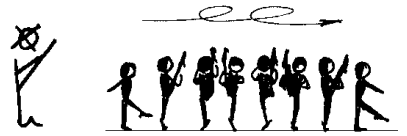
1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro completo de 360º es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.

D 225: *BALANCE 1 ½ TURN* **Valor 0.5**

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 1 ½ giro 540º es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.

D 226: *BALANCE 2/1TURN* **Valor 0.6**

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



D 236: *BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* ***Valor 0.6***

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro completo de 360º es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Vertical Split

D 237: *BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT*

Valor 0.7

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 1 ½ giro de 540º es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Vertical Split

D 238: *BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* ***Valor 0.8***

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

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

Valor 0.7

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro completo de 360º es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Free Vertical Split

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

Valor 0.8

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

D 249: *BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT*

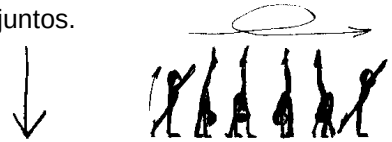
Valor 0.9

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

ILLUSION FAMILY

D 264: *ILLUSION* **Valor 0.4**

1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360º.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360º sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
3. La pierna levantada baja a la posición de comienzo.
4. De pie sobre una pierna o pies juntos.



D 266: *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.6**

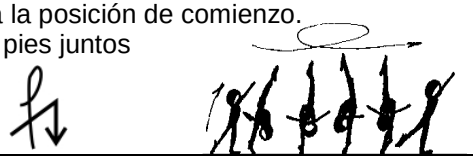
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360º.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360º sobre la pierna de soporte.
3. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
4. Vertical Split.

D 267: *ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.7**

1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360º.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360º sobre la pierna de soporte.
3. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
4. Free support vertical Split

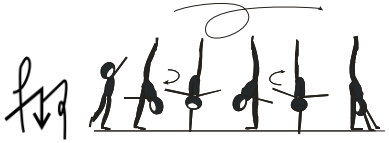
D 275: *FREE ILLUSION* **Valor 0.5**

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



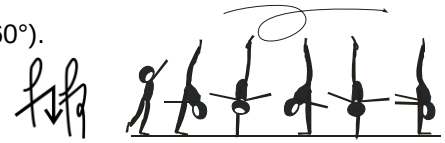
D 277: *FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.7**

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



D 278: *FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.8**

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

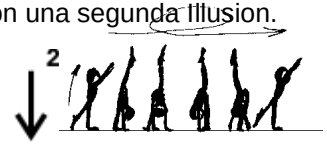


D 280: *FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN VERTICAL SPLIT (PAREJO)* **Valor 1.0**

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°).
3. Enlazar con un giro (360^0) en vertical split

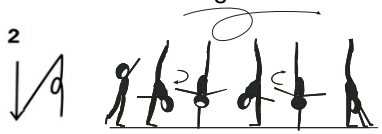
D 285: *DOUBLE ILLUSION* **Valor 0.5**

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



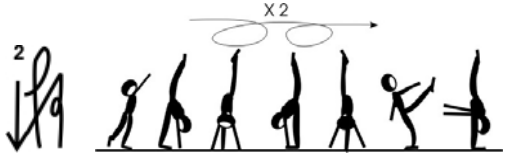
D 287: DOUBLE *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.7**

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



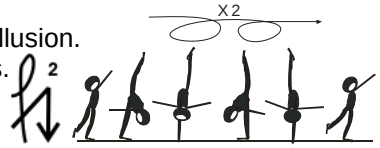
D 288: *DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valor 0.8**

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



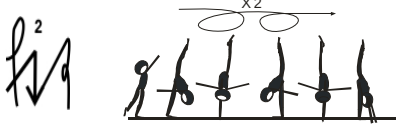
D 296: *FREE DOUBLE ILLUSION* **Valor 0.6**

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



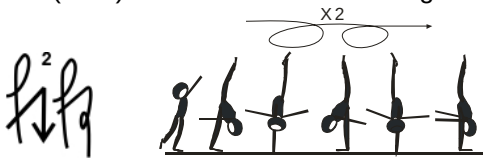
D 298: FREE *DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valor 0.8**

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



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

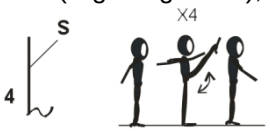
1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Free Vertical Split.



KICK FAMILY

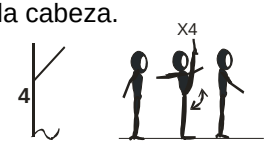
D 301: *FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT)* **Valor 0.1**

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas (High Leg Kicks), dedo del pie a la altura del hombro.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales



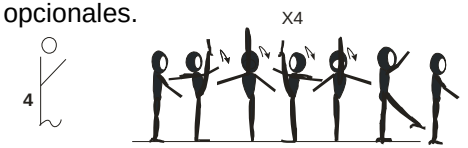
D 302: FOUR *(4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL* **Valor 0.2**

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales



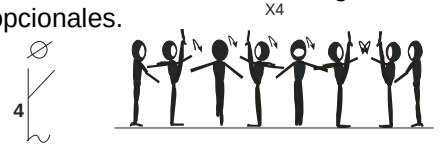
D 303: FOUR *(4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN* **Valor 0.3**

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza, con un giro completo de 360º.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



D 304: FOUR *(4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 ½ TURN* **Valor 0.4**

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza, con un giro de 540º.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



3. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

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

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

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

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

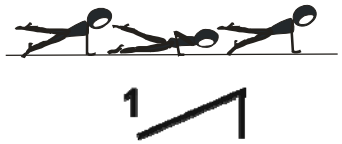
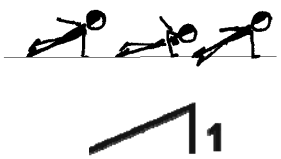
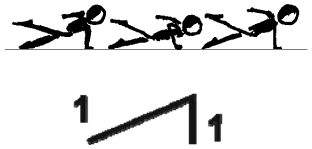
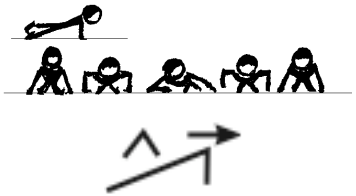
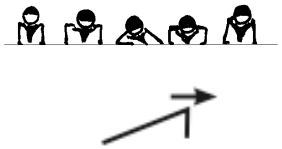
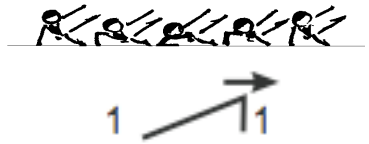
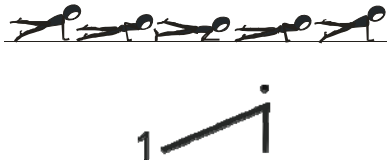
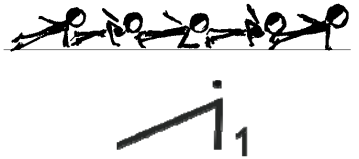
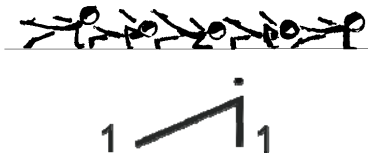
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

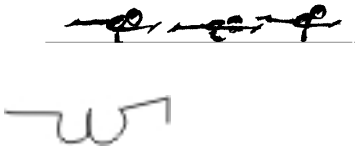
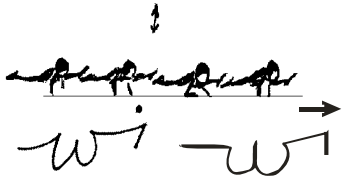
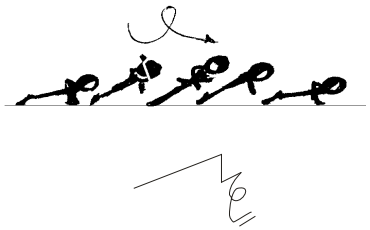
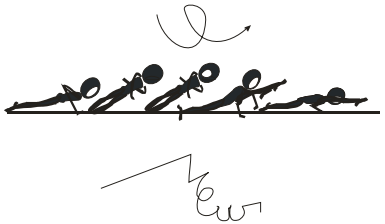
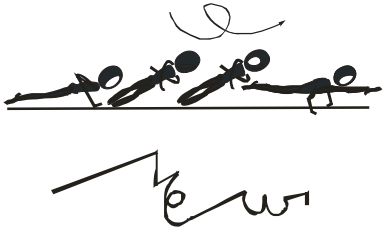
GIMNASIA AEROBICA
APÉNDICE III

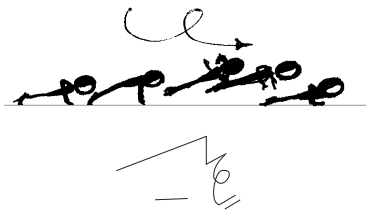
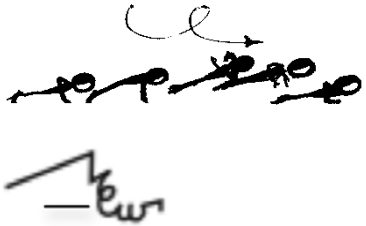
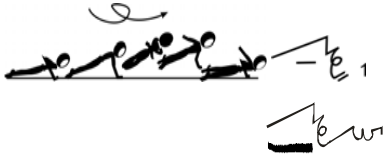
TABLAS DE DIFICULTAD / Lista de elementos y valores

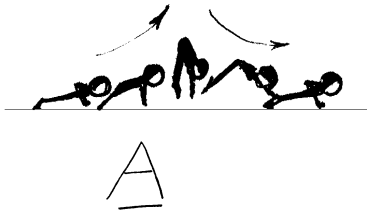
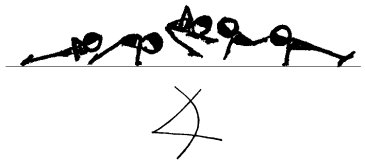
Grupo A – FUERZA DINÁMICA
Grupo B – FUERZA ESTÁTICA
Grupo C – SALTOS
Grupo D – EQULIBRIOS Y FLEXIBILIDAD

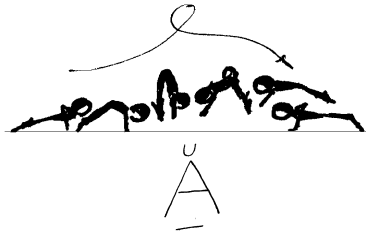
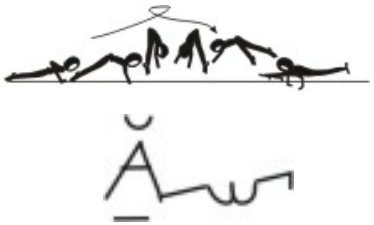
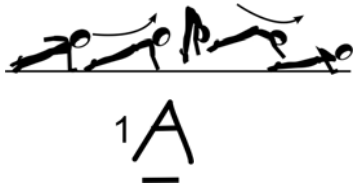
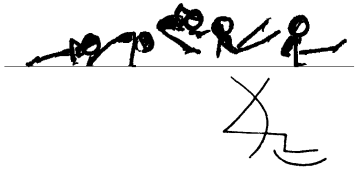
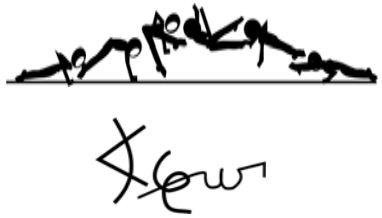
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : *PUSH UP FAMILY (PUSH UP)*				
A 101 PUSH UP	**A 102 1 LEG PUSH UP** 	**A 103 1 ARM PUSH UP** 	**A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP** 	
	A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP 		**A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP**	
	A 122 LATERAL PUSH UP 	**A 123 1 LEG LATERAL PUSH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

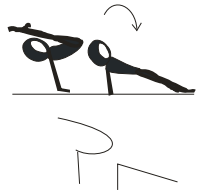
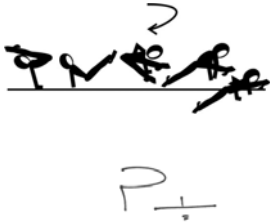
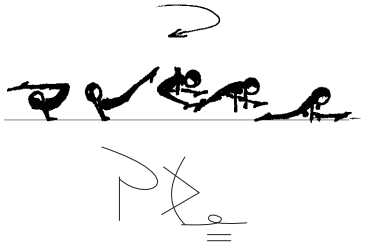
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

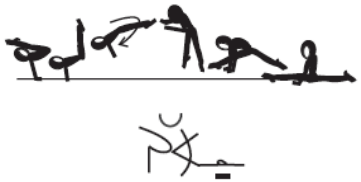
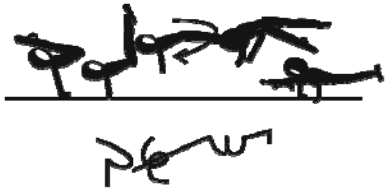
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : *PUSH UP FAMILY (WENSON) & EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (PLIO PU)*				
	A 142 WENSON PUSH UP	**A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP**		
		A 153 LIFTED WENSON PUSH UP 	**A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP** 	
		A 163 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP 	**A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON** 	**A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON** 
	A 172 PLIO PUSH UP AIRBORNE			

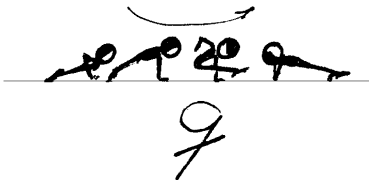
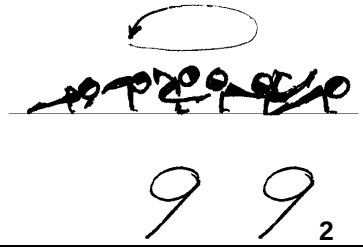
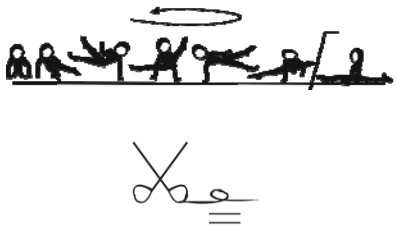
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 176 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 	**A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON** 	**A 178 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON** 		

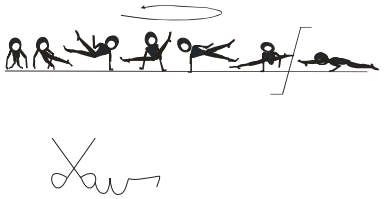
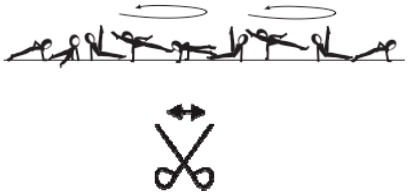
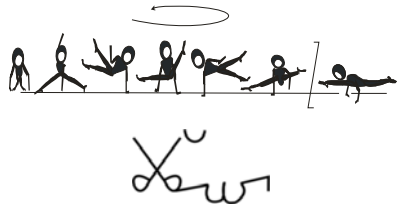
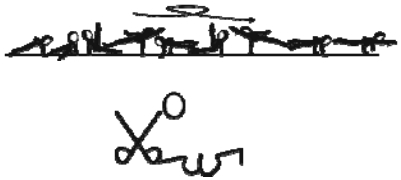
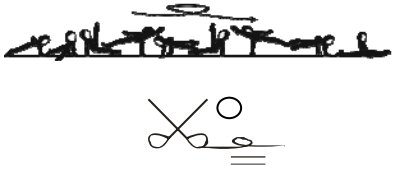
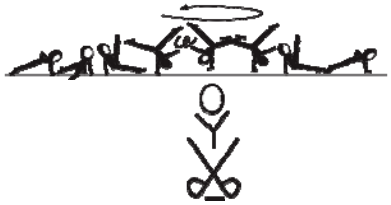
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : *EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)*				
			A 184 EXPLOSIVE A-FRAME 	**A 185 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON**
			A 204 STRADDLE CUT 	

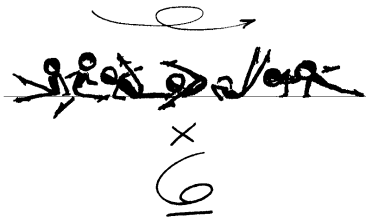
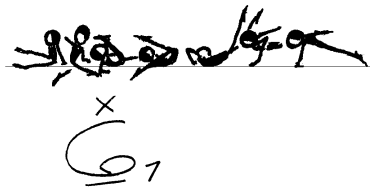
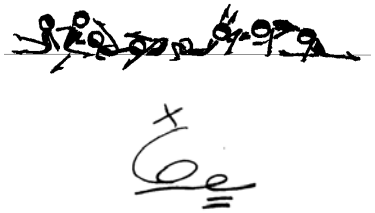
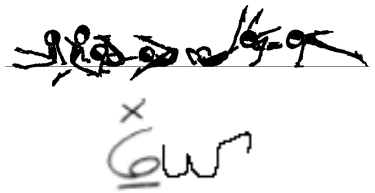
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 186 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN 	**A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON**	**A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON** 		
A 196 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM 	**A 197 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM**			
A 206 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT 	**A 207 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)** **S**		**A 209 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP**	**A 210 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON** 

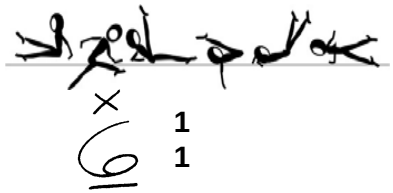
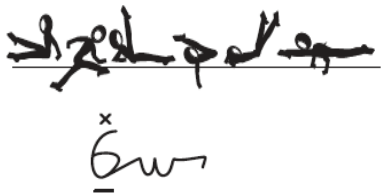
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : *EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)*				
	A 222 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT 		**A 224 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT** 	**A 225 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT** 

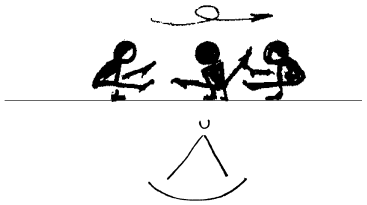
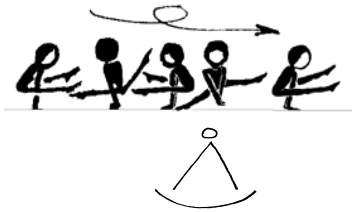
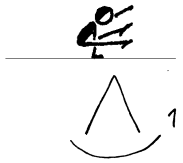
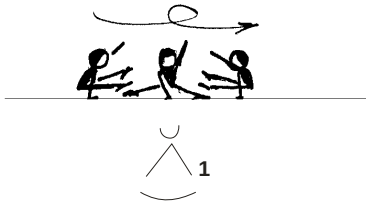
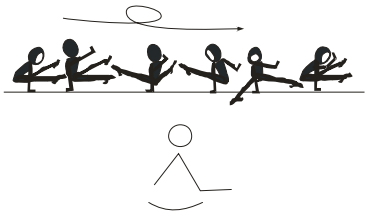
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	A 227 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT 		**A 229 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)**	
		A 248 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	**A 249 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON** 	
A 256 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP				

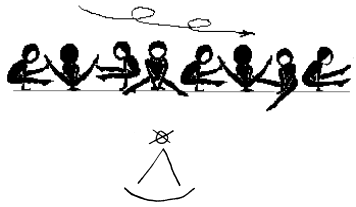
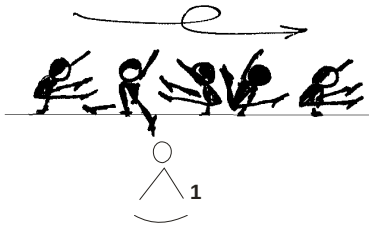
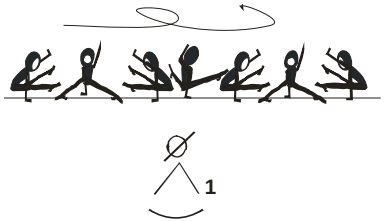
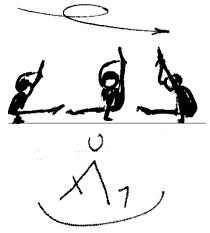
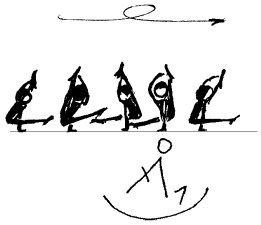
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : *LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)*				
		A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE 		**A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)** 
				A 275 FLAIR (1 OR 2)
				A 295 FLAIR TO SPLIT 

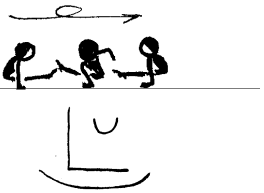
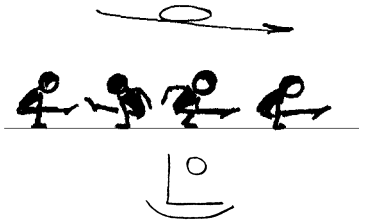
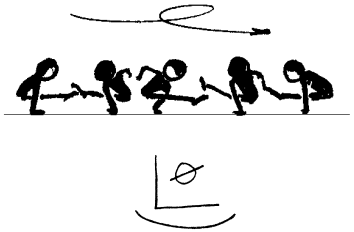
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON			
A 276 FLAIR TO WENSON 	**A 277 FLAIR ½ TURN TO WENSON**	**A 278 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON**	**A 279 FLAIRS 1/1SPINDLE TO WENSON**	**A 280 FLAIR BOTH SIDES** 
	A 287. FLAIR TO LIFTED WENSON 	**A 288 FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON**	**A 289 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON** 	**A 290. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)**
	A.297. FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT 		**A 299 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)** 	**A 300 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR**

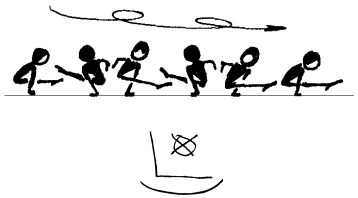
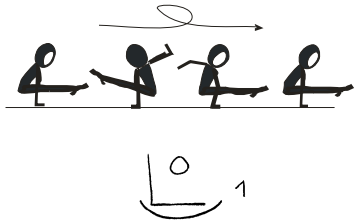
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : ***HELICOPTER FAMILY***				
			A 304 HELICOPTER 	**A 305 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP** 
			A 314 HELICOPTER TO SPLIT 	**A 315 HELICOPTER TO WENSON** 

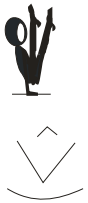
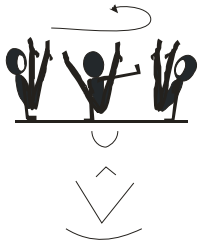
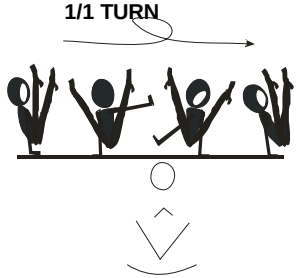
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 306 HELICOPTER TO **1 ARM 1 LEG PUSH UP**  **1** **1**				
A 316 HELICOPTER TO **LIFTED WENSON** 				

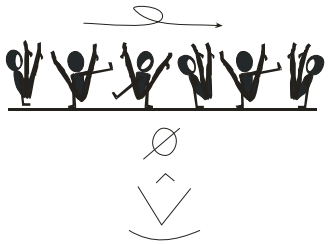
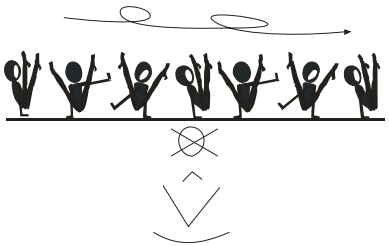
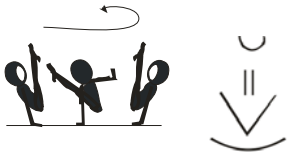
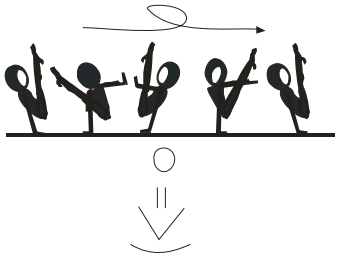
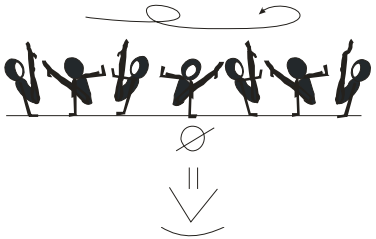
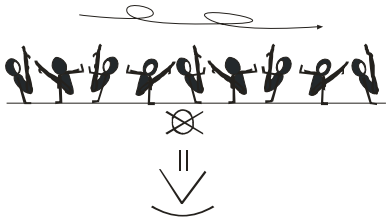
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : *SUPPORT FAMILY (STRADDLE)*				
	B 102 STRADDLE SUPPORT	**B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN** 	**B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN** 	**B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN**
			B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT 	**B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT** 
				B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL
				B 135 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN 

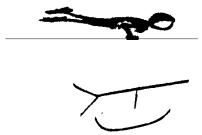
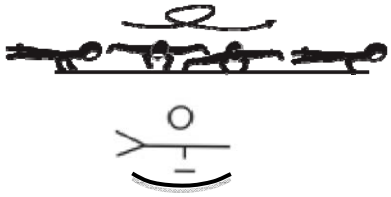
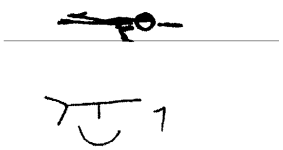
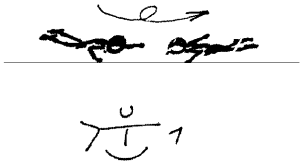
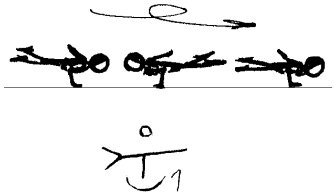
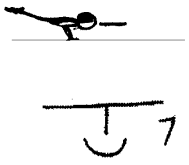
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE 				
B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS) 	**B 117 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT** 			
B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI) 	**B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)** 			
	B 137 STRADDLE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

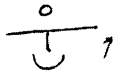
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B- STATIC STRENGTH : *SUPPORT FAMILY (L)*				
	B 142 L-SUPPORT	**B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN** 	**B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN** 	**B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN** 

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

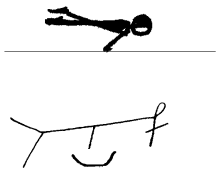
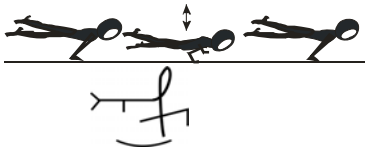
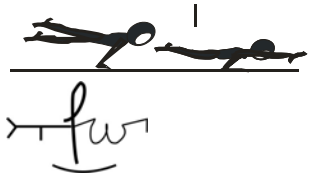
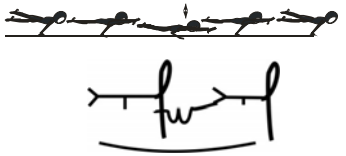
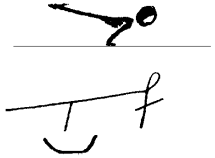
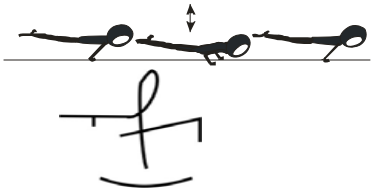
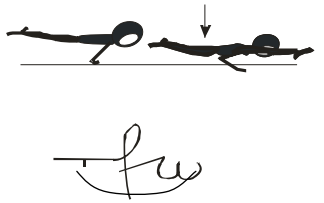
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : *V-SUPPORT FAMILY*				
		B 183 STRADDLE V-SUPPORT 	**B 184 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN** 	**B 185 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN** 
				B 195 V-SUPPORT

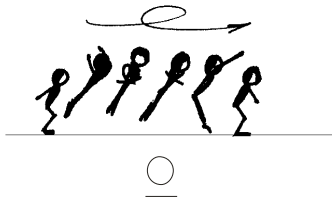
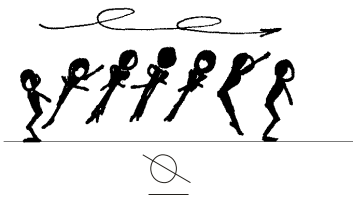
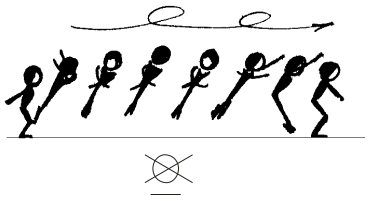
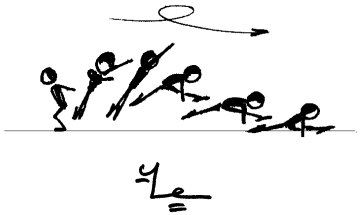
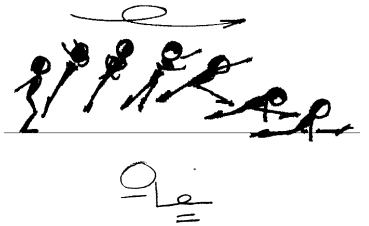
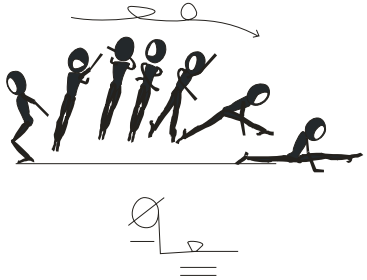
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 186 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN 	**B 187 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN** 			
B 196 V-SUPPORT 1/2 TURN 	**B 197 V-SUPPORT 1/1 TURN** 	**B 198 V-SUPPORT 1 1/2 TURN** 	**B 199 V-SUPPORT 2/1 TURN** 	
		B 208 HIGH V-SUPPORT 		

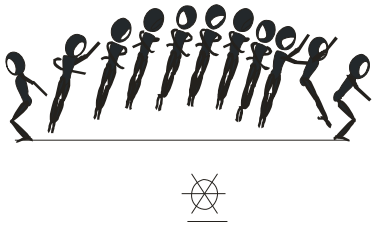
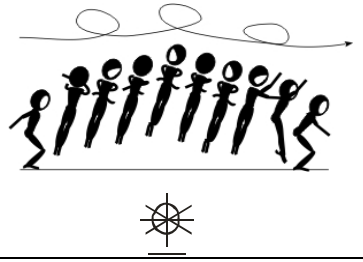
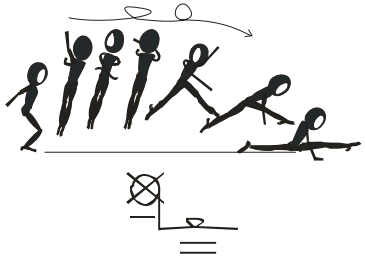
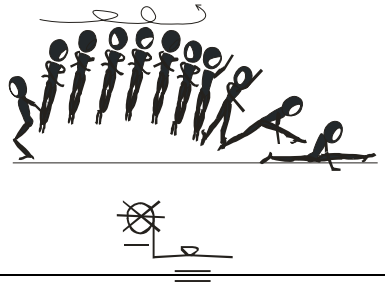
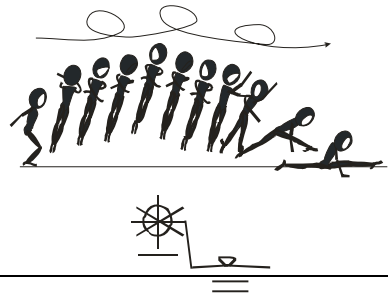
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : *HORIZONTAL SUPPORT FAMILY*				
	B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	**B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN**		**B 225 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS** 
		B 233 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	**B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN** 	**B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN** 
		B 243 FULL SUPPORT LEVER	**B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN**	
			B 254 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 	**B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN**

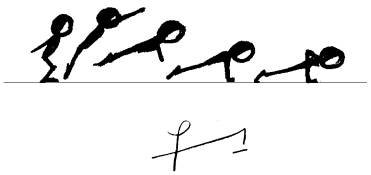
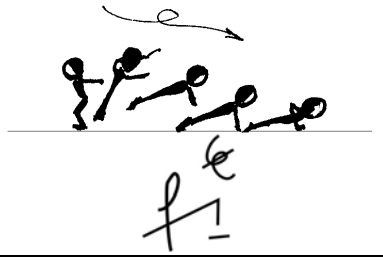
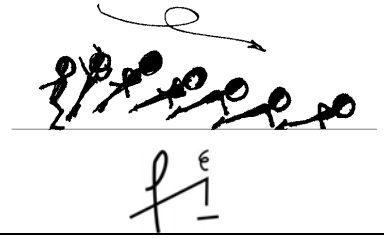
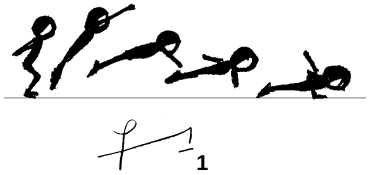
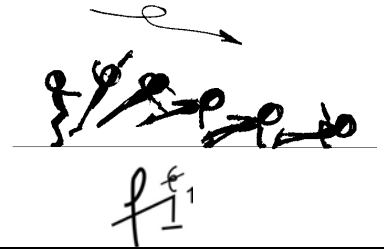
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS **1**				
B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN 				

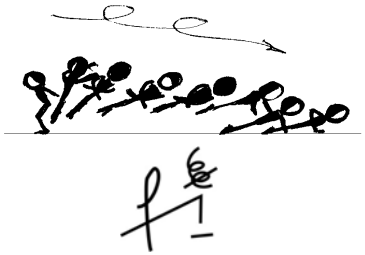
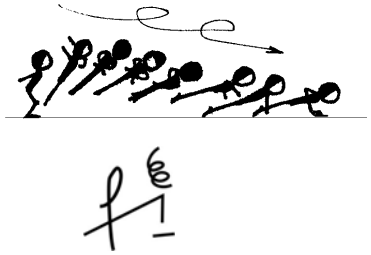
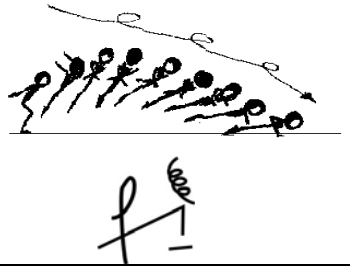
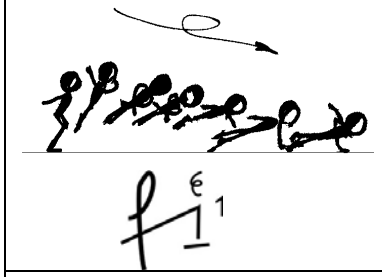
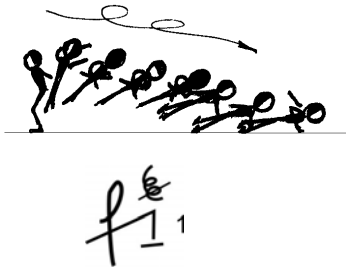
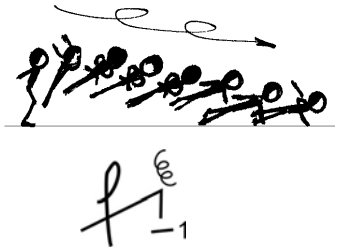
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : *HORIZONTAL SUPPORT FAMILY*				
		B 263 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT		

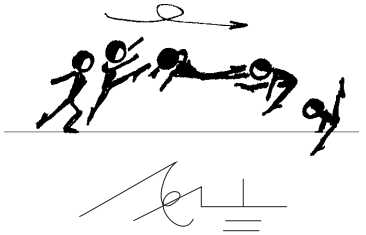
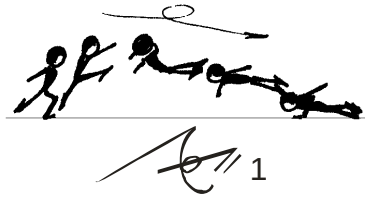
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 266 STRADDLE PLANCHE 	**B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP** 			
	B 277 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON 		**B 279 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE** 	
		B 288 PLANCHE 		**B 290 PLANCHE TO PUSH UP** 
				B 300 PLANCHE TO LIFTED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

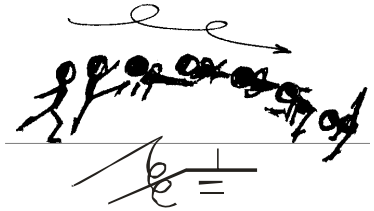
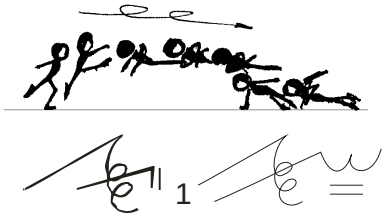
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : *STRAIGTH JUMP FAMILY (AIR TURN)*				
		C 103 1/1 AIR TURN 	**C 104 1 1/2 AIR TURN** 	**C 105 2/1 AIR TURN** 
		C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT 	**C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT** 	**C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT** 

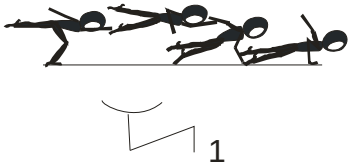
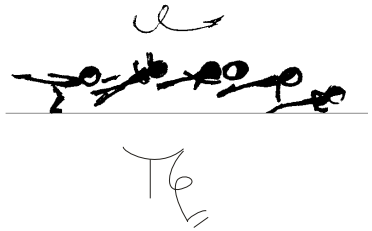
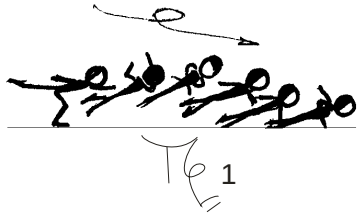
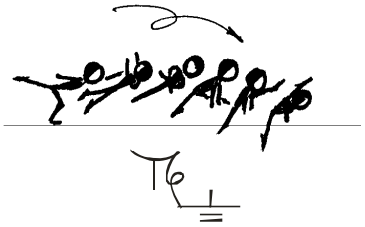
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 107 2 1/2 AIR TURN 		**C 109 3/1 AIR TURN** 	
C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT 		**C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT** 		**C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT** 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : *STRAIGTH JUMP FAMILY* (*FREE FALL)*				
		C 143 FREE FALL AIRBORNE 	**C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE** 	**C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE** 
			C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP 	**C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP** 

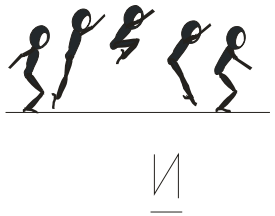
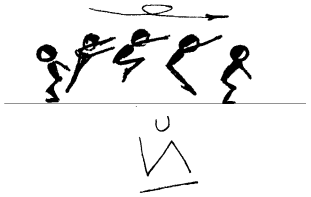
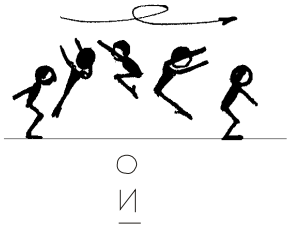
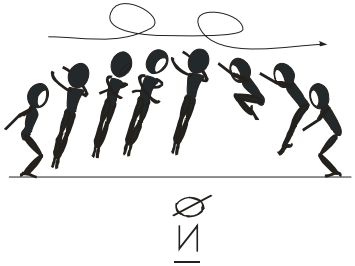
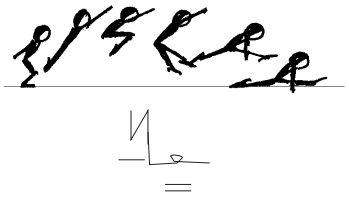
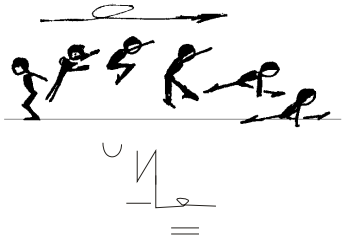
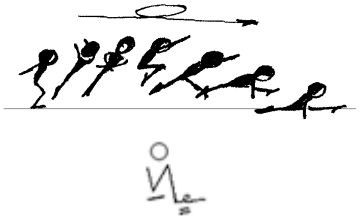
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE 	**C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE** 		**C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE**	**C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)** 
C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP 	**C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**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

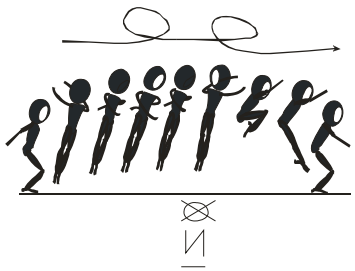
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : *HORIZONTAL JUMP FAMILY* (*GAINER)*				
			C 184 GAINER 1/2 TWIST	
			C 194 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT 	
				C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP  1

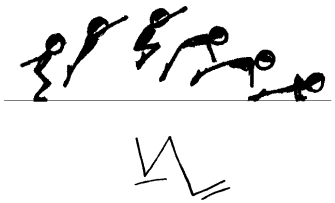
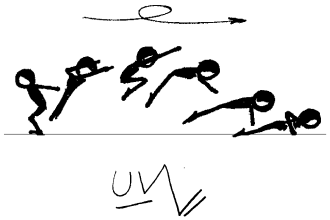
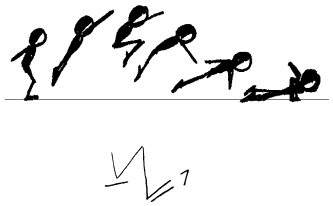
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 186 GAINER 1 1/2 TWIST 			**C 189 GAINER 2 1/2 TWIST** 	
C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT 				
	C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 			

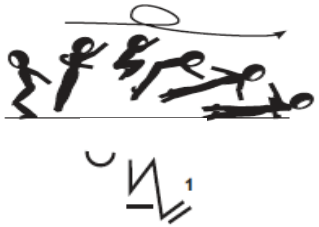
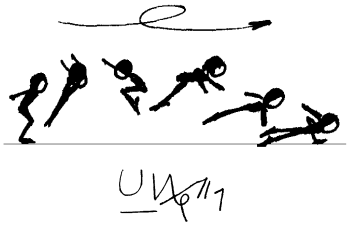
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C – JUMPS AND LEAPS : *HORIZONTAL JUMP FAMILY (TAMARO)*				
	C 222 SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP 	**C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP** 	**C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)** 	**C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)** 
			C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT 	

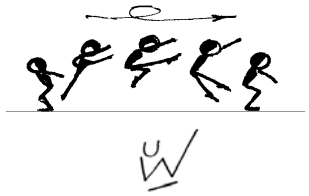
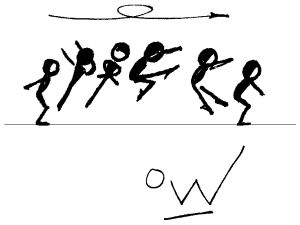
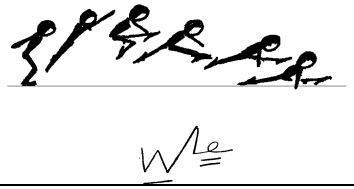
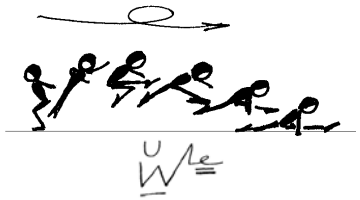
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

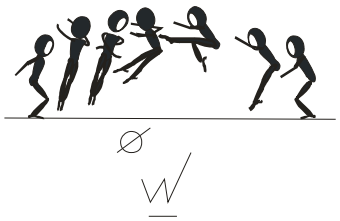
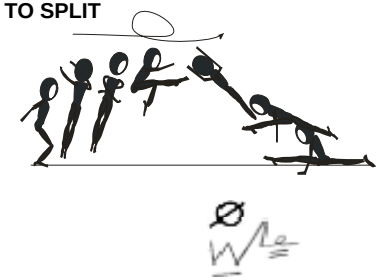
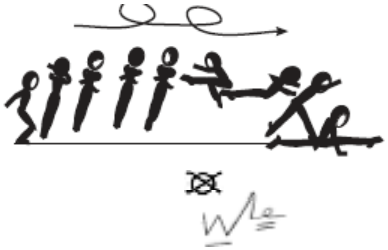
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP *FAMILY (TUCK)*				
	C 262 TUCK JUMP 	**C 263 1/2 TURN TUCK JUMP** 	**C 264 1/1 TURN TUCK JUMP** 	**C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP** 
		C 273 TUCK JUMP TO SPLIT 	**C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT** 	**C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT** 

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

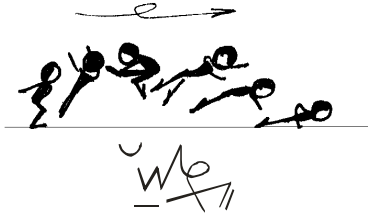
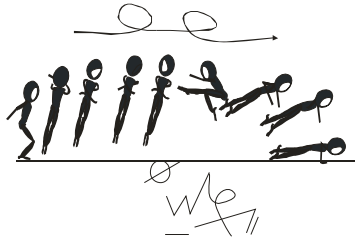
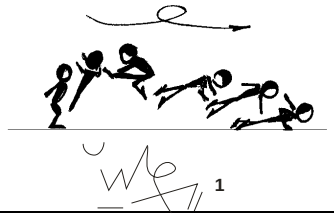
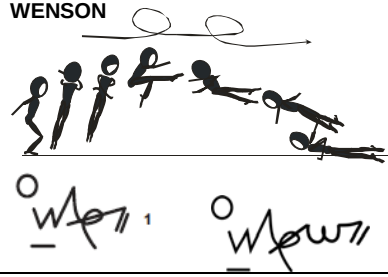
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)*				
			C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP 	**C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP** 
				C 315 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 

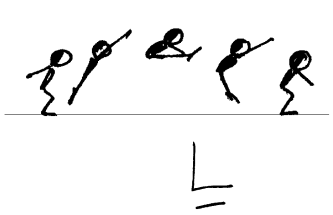
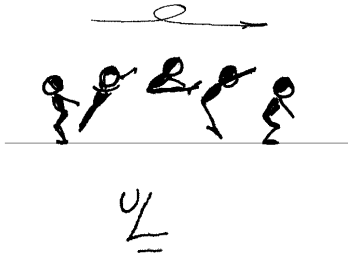
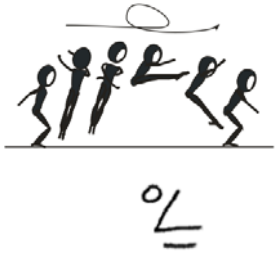
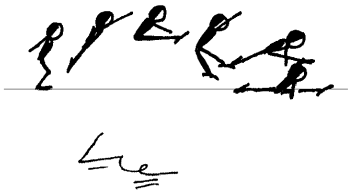
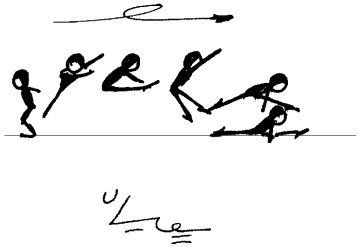
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 306 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 				
C 316 TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 	**C 317 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 			

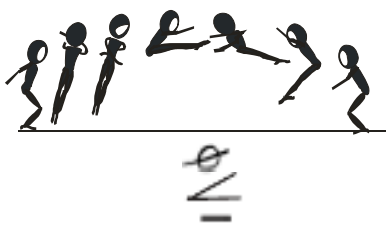
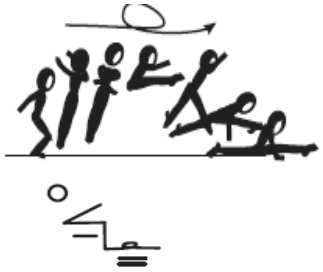
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)*				
		C 343 COSSACK JUMP	**C 344 1/2 TURN COSSACK JUMP** 	**C 345 1/1 TURN COSSACK JUMP** 
			C 354 COSSACK JUMP TO SPLIT 	**C 355 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT** 

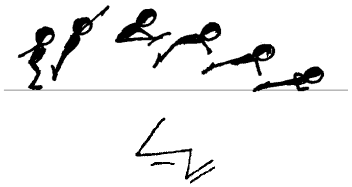
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 346 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 	**C 347 2/1 TURN COSSACK JUMP** 			
C 356 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT 	**C 357 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT** 	**C 358 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT** 		

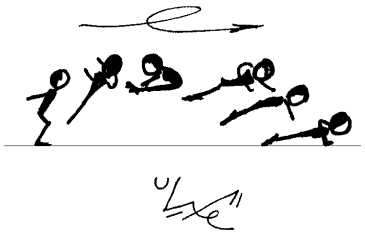
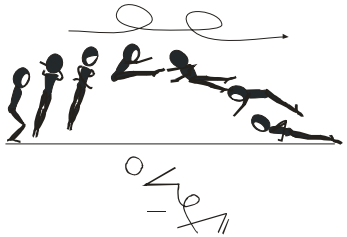
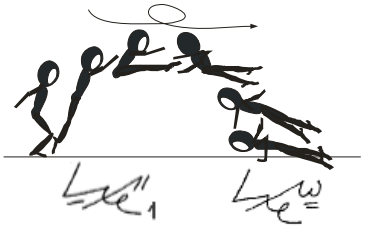
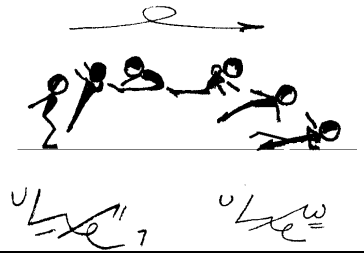
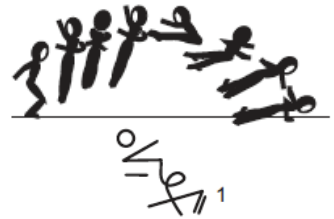
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)*				
				C 385 COSSACK JUMP TO PUSH UP

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

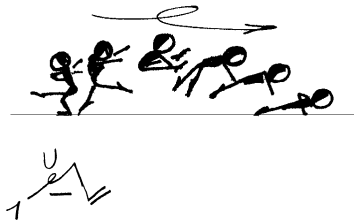
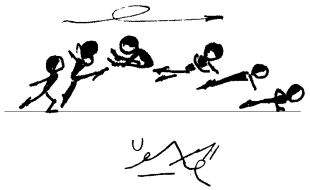
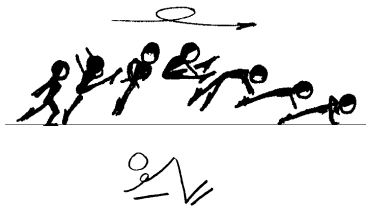
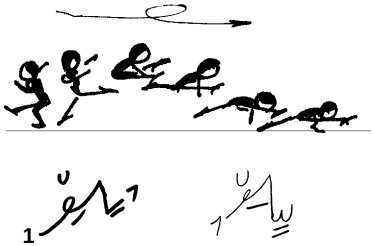
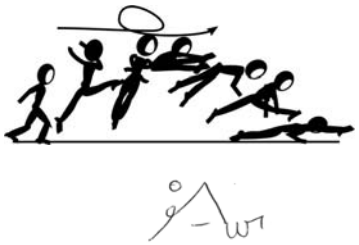
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS: *PIKE JUMP FAMILY*				
		C 433 PIKE JUMP 	**C 434 1/2 TURN PIKE JUMP** 	**C 435 1/1 TURN PIKE JUMP** 
			C 444 PIKE JUMP TO SPLIT 	**C 445 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT** 

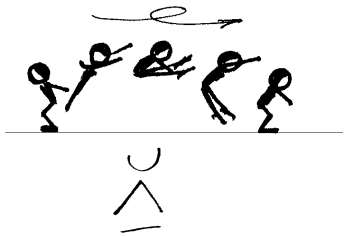
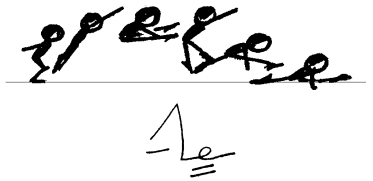
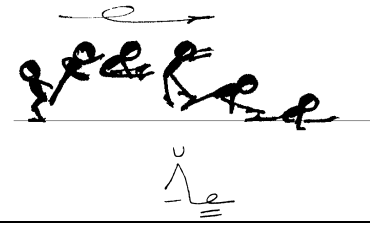
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 436 1 1/2 TURN PIKE JUMP 				
C 446 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT 				

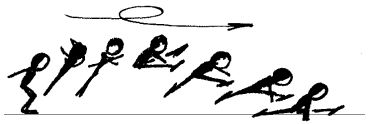
GROUP C - JUMPS & LEAPS: *PIKE JUMP FAMILY*				
0.1	**0.2**	**0.3**	**0.4**	**0.5**
				C 475 PIKE JUMP TO PUSH UP 

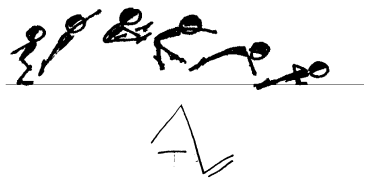
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 476 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	**C 477 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 		**C 479 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 	**C 480 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP**
	C 487 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 	**C 488 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 		**C 490 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 

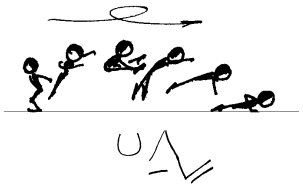
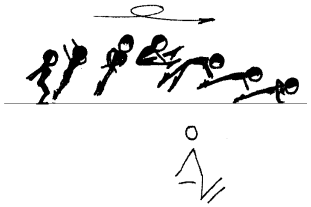
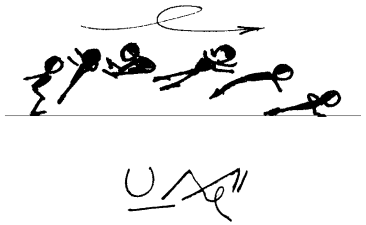
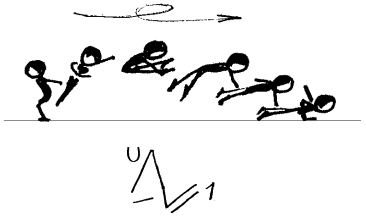
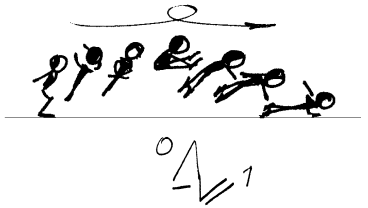
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)*				

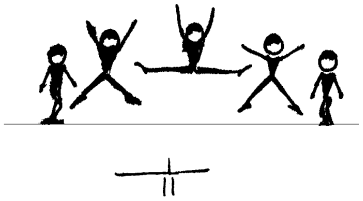
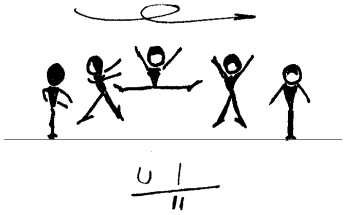
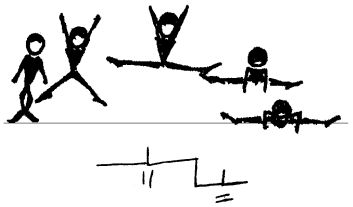
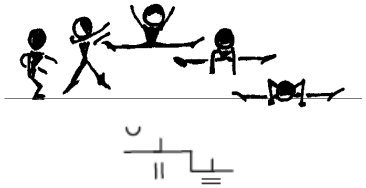
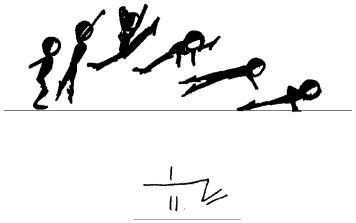
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 516 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV) 	**C 517 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 	**C 518 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP** 	**C 519 1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PU**	
	C 527 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON) 		**C 529 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 	

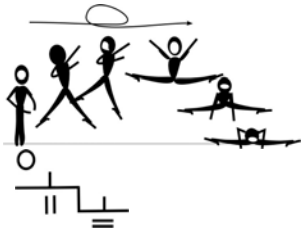
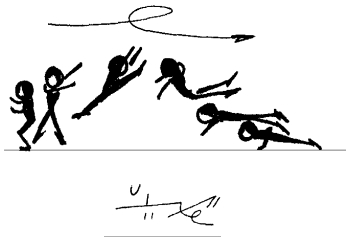
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)*				
		C 553 STRADDLE JUMP	**C 554 1/2 TURN STRADDLE JUMP** 	**C 555 1/1 TURN STRADDLE JUMP**
			C 564 STRADDLE JUMP TO SPLIT 	**C 565 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT** 

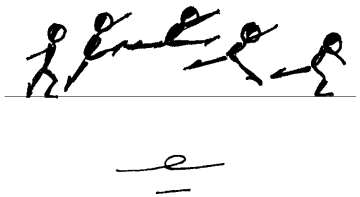
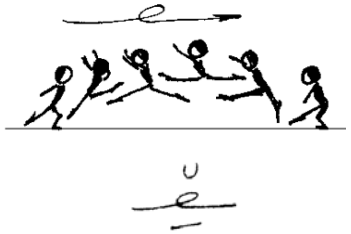
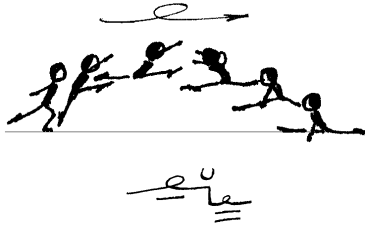
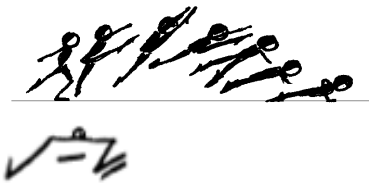
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 556 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP 				
C 566 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT  				

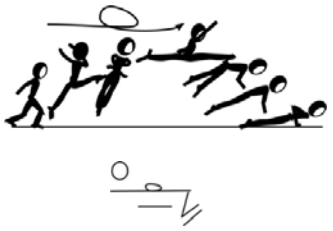
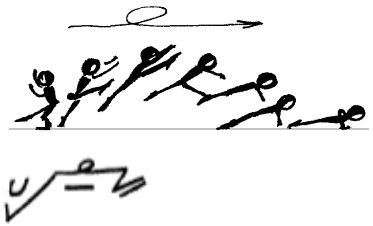
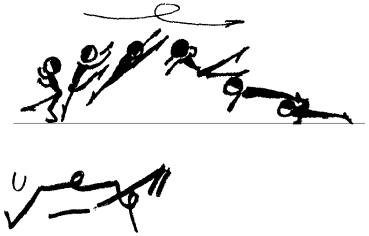
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)*				
				C 595 STRADDLE JUMP TO PUSH UP 

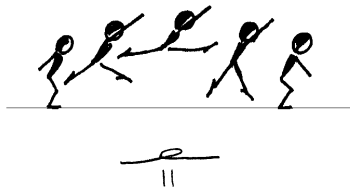
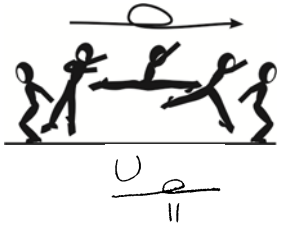
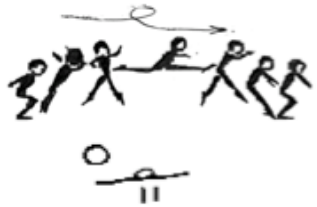
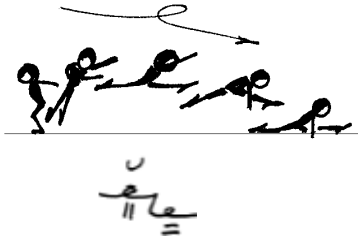
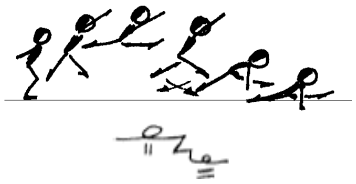
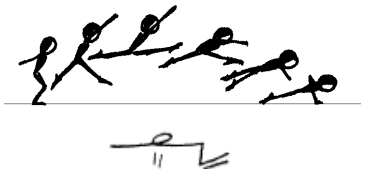
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 596 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 		**C 598 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP** 		
C 606 STRADDLE JUMP1/2 TWIST TO PUSH UP 	**C 607 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 			
C 616 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 	**C 617 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 	**C 618 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** 	**C 619 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)** 	

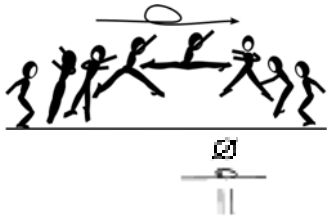
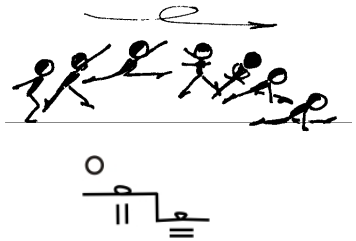
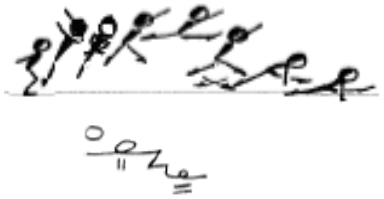
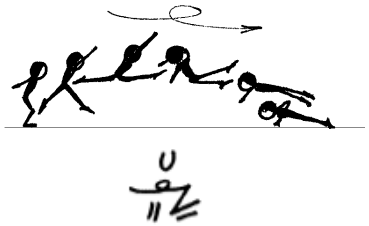
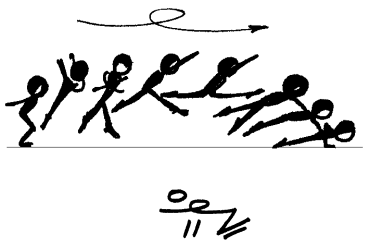
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)*				
		C 633 FRONTAL SPLIT JUMP 	**C 634 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP** 	
			C 644 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT 	**C 645 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT** 
				C 655 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA) 

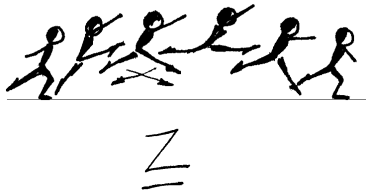
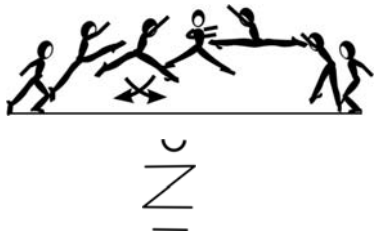
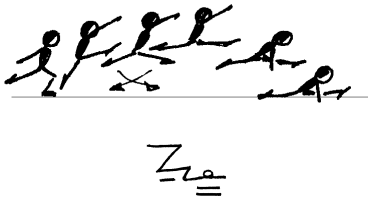
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 646 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT 				
C 656 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP	**C 657 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 			

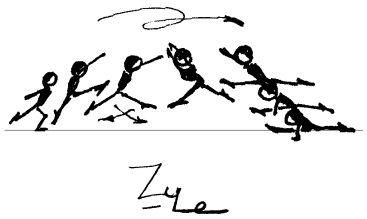
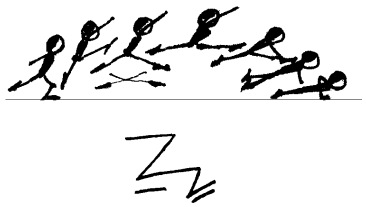
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *SPLITJUMP FAMILY (SPLIT LEAP)*				
		C 673 SPLIT LEAP 	**C 674 SPLIT LEAP 1/2 TURN** 	
				C 685 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT 
				C 695 SPLIT LEAP TO PUSH UP
				C 705 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP 

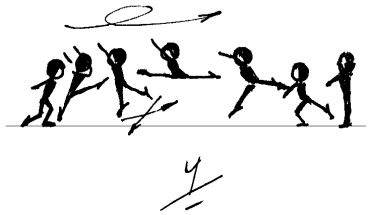
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		C 698 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP 		
C 706 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP 	**C 707 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 			

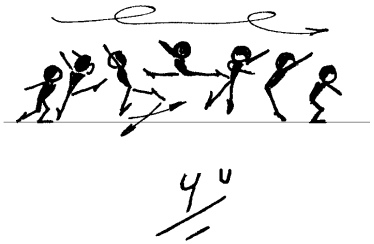
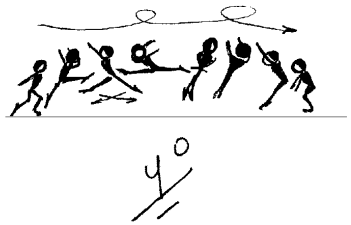
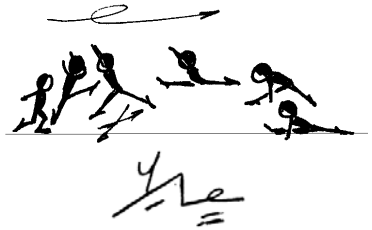
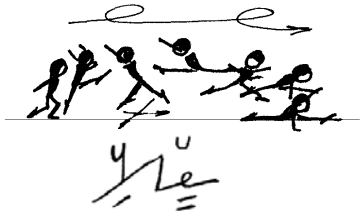
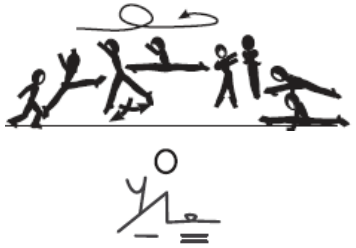
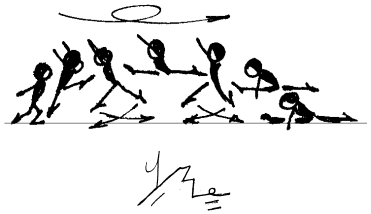
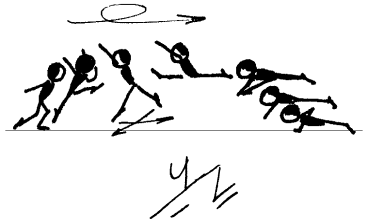
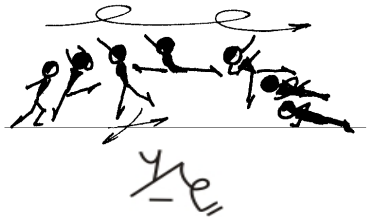
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *SPLITJUMP FAMILY (SPLIT JUMP)*				
		C 713 SPLIT JUMP 	**C 714 1/2 TURN SPLIT** 	**C 715 1/1 TURN SPLIT JUMP** 
			C 724 SPLIT JUMP TO SPLIT	**C 725 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT** 
				C 735 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 
				C 745 SPLIT JUMP TO PUSH UP 

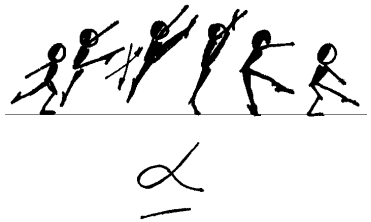
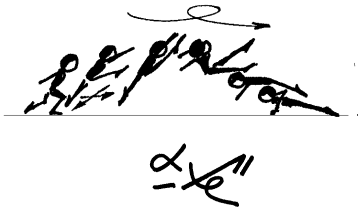
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 716 1 1/2 TURN SPLIT JUMP 				
C 726 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 	**C 727 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT** 			
	C 737 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 			
C 746 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP 		**C 748 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP** 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *SPLITJUMP FAMILY (SWITCH LEAP)*				
			C 754 SWITCH SPLIT LEAP 	**C 755 SWITCH SPLIT LEAP** **½ TURN** 
				C 765 SWITCH SPLIT LEAP **TO SPLIT** 

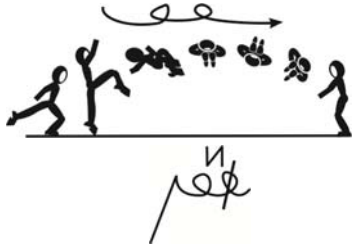
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT 				
C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP 				

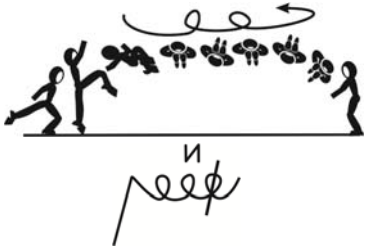
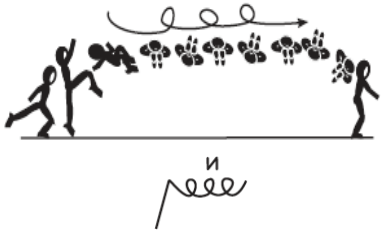
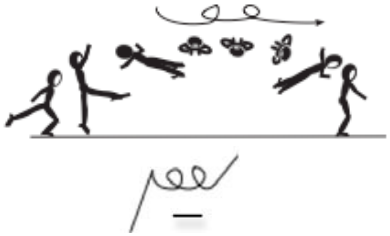
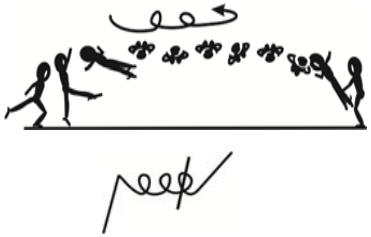
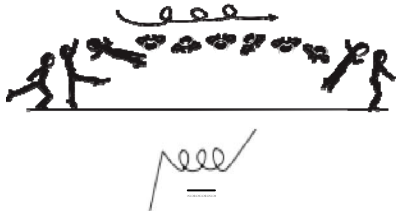
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)*				
				C 795 SCISSORS LEAP 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 796 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 	**C 797 SCISSORS LEAP 1/1 TURN** 			
C 806 SCISSORS LEAP TO SPLIT 	**C 807 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT** 	**C 808 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT** 		
	C 817 SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV) 			
	C 827 SCISSORS LEAP TO PUSH UP 	**C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP** 	**C 829 SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)** 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)*				
	C 832 SCISSORS KICK 			**C 835 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP** 

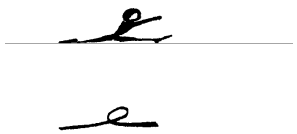
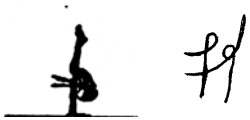
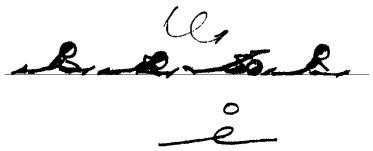
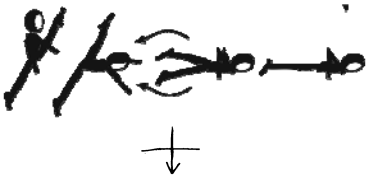
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 836 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP 				

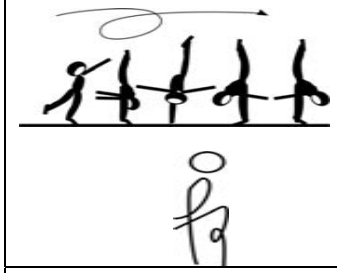
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *OFF AXIS JUMP*				
			C 874. 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	**C 875. 1 1/2 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP** 
				C 885. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP

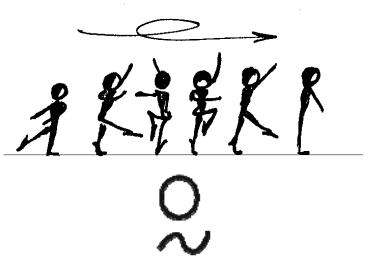
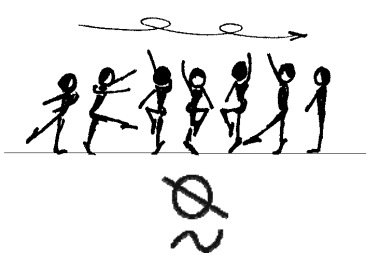
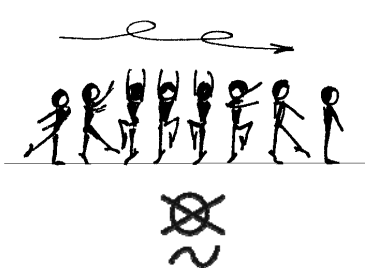
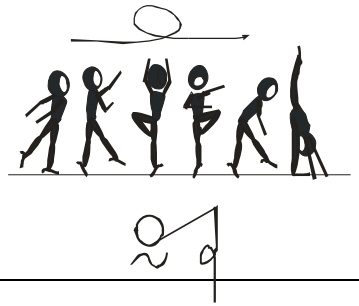
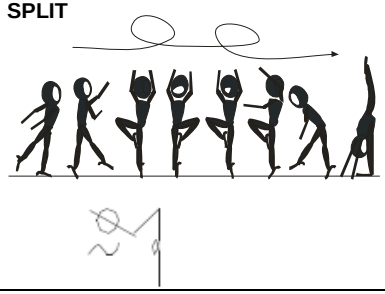
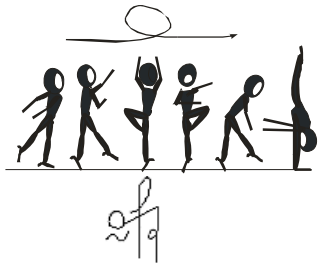
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 876. 2/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP 		**C 878. 2 1/2T WISTS OFF AXIS TUCK JUMP** 		**C 880 3/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP** 
C 886. 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP 		**C 888. 2 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP** 		**C 890. 3/1 TWISTS OFF AXIS JUMP** 
	C 897. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO SPLIT (DECKER-BRETEIL) 			
		C 908 OFF AXIS JUMP 2/1 TWISTS TO PUSH UP (GARAVEL) 		

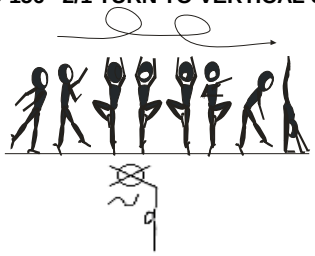
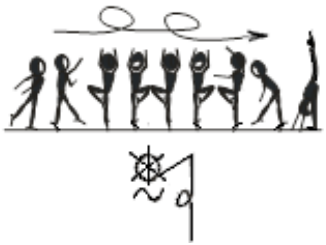
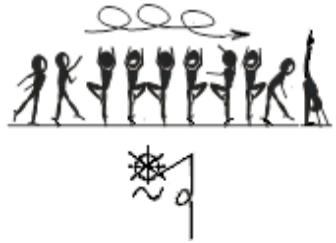
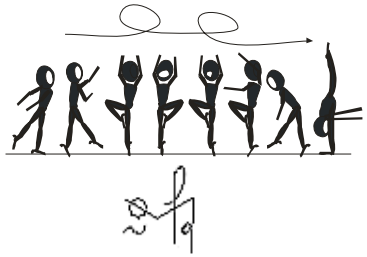
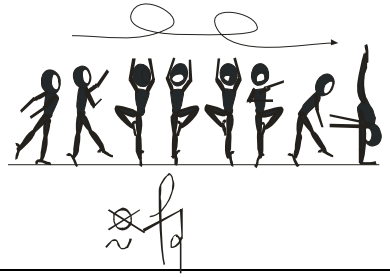
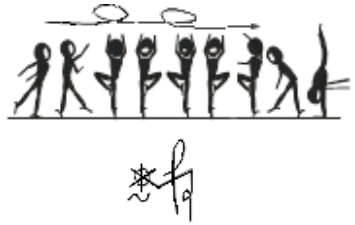
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : *BUTTERFLY JUMP*				
			C 914 BUTTERFLY B	

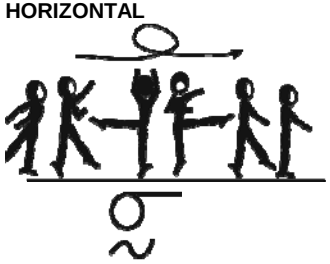
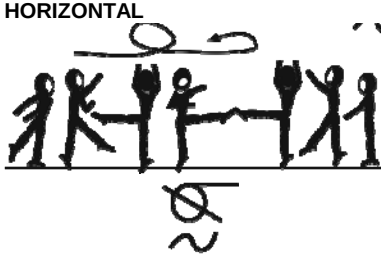
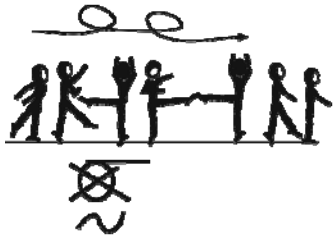
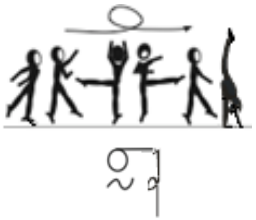
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 916 BUTTERFLY 1/1 TWIST 		**C 918 BUTTERFLY 2/1 TWIST** 		

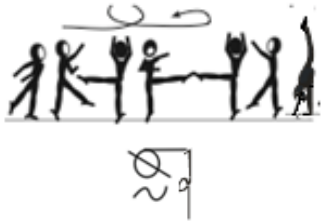
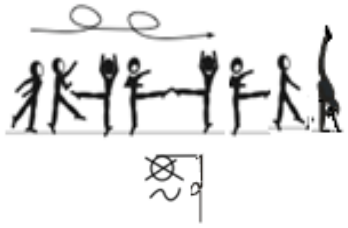
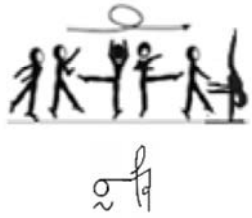
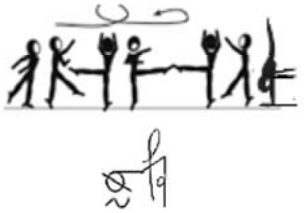
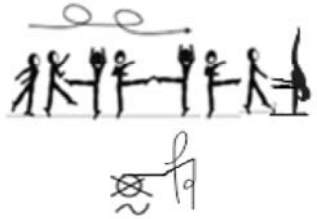
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)*				
D 101 SPLIT 	**D 102 VERTICAL SPLIT**			
		D 113 FREE VERTICAL SPLIT 		
		D 123 SPLIT ROLL 		
D 131 FRONTAL SPLIT		**D 133 SPLIT THROUGH (PANCAKE)** 		

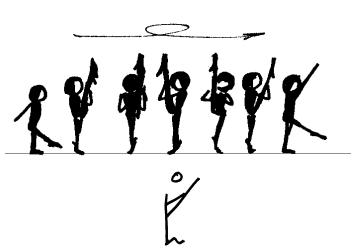
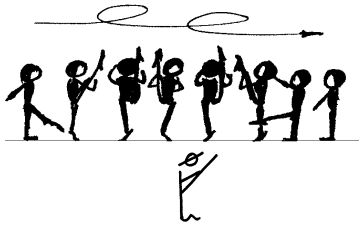
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 116 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN 				

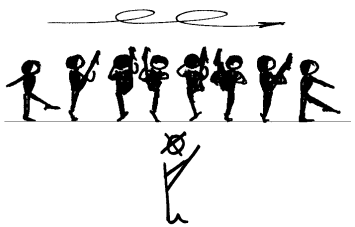
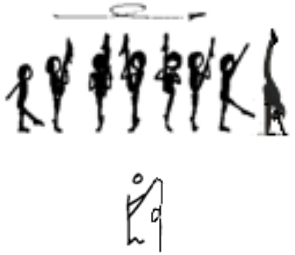
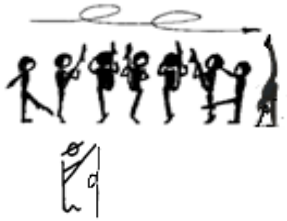
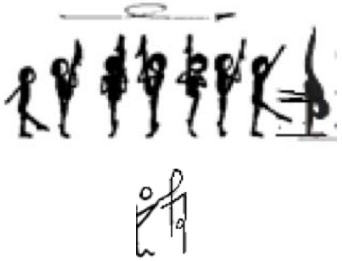
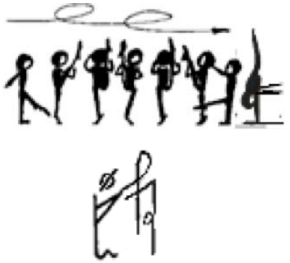
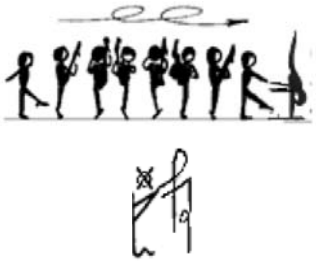
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *TURN FAMILY*				
	D 142 1/1 TURN 	**D 143 1 1/2 TURN** 	**D 144 2/1 TURN** 	
			D 154 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 	**D 155 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT** 
				D 165 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 

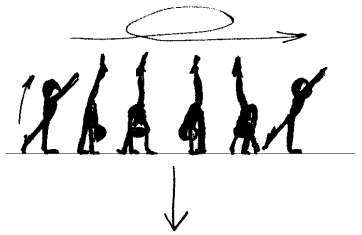
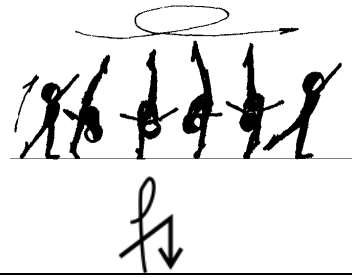
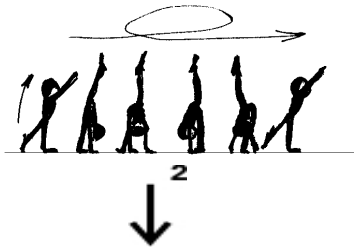
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 146 2 1/2 TURN 		**D 148 3/1 TURN** 		
D 156 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 		**D 158 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT** 		**D 160 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT** 
D 166 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 	**D 167 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT** 		**D 169 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT** 	**D 170 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

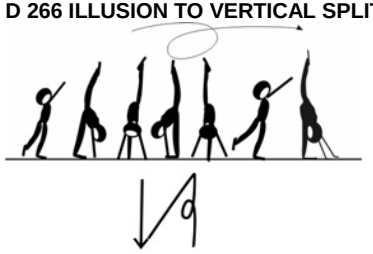
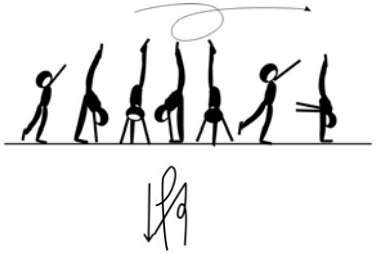
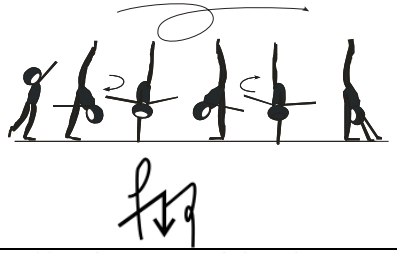
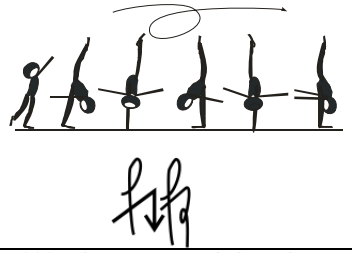
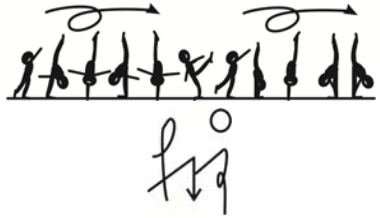
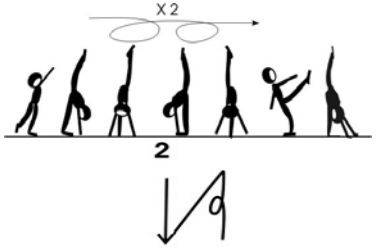
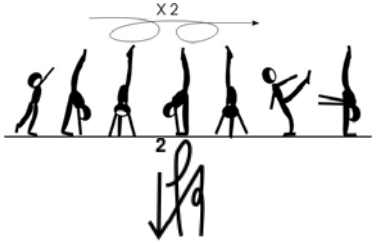
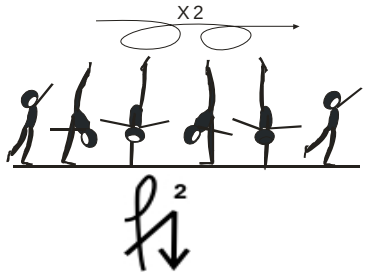
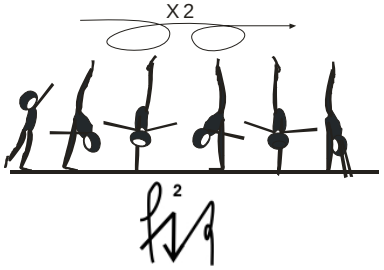
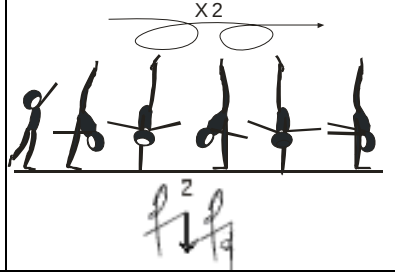
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *TURN FAMILY (LEG AT HORIZONTAL)*				
		D 183 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL 	**D 184 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL** 	**D 185 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL** 
				D 195 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT 

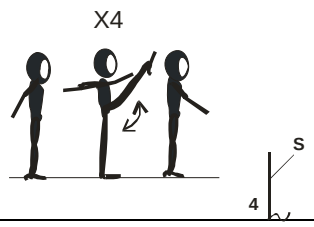
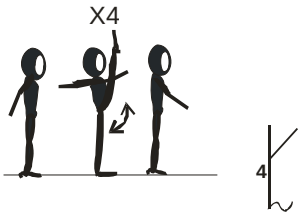
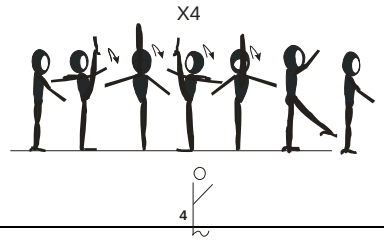
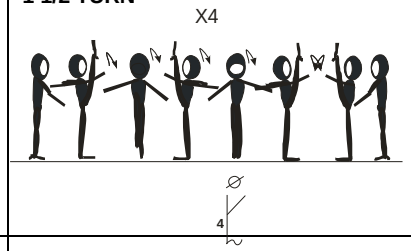
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 196 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT 	**D 197 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT** 			
D 206 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT 	**D 207 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT** 	**D 208 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT** 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *BALANCE TURN FAMILY*				
			D 224 BALANCE 1/1 TURN 	**D 225 BALANCE 1 1/2 TURN** 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 226 BALANCE 2/1 TURN 				
D 236 BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 	**D 237 BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT** 	**D 238 BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT** 		
	D 247 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 	**D 248 BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT** 	**D 249 BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT** 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *ILLUSION FAMILY*				
			D 264 ILLUSION 	
				D 275 FREE ILLUSION 
				D 285 DOUBLE ILLUSION 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 266 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	**D 267 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT** 			
	D 277 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	**D 278 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT** 		**D 280 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN VERTICAL SPLIT (PAREJO)** 
	D 287 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	**D 288 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT** 		
D 296 FREE DOUBLE ILLUSION 		**D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT** 	**D 299 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT** 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : *HIGH LEG KICK FAMILY*				
D 301 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height) 	**D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL** 	**D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN** 	**D 304 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN** 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA

APENDICE IV

Símbolos Taquigráficos

El Sistema Taquigráfico de la FIG

Introducción

De acuerdo con las directivas del Comité Ejecutivo para establecer una uniformidad en las disciplinas gimnásticas de la FIG, se han creado los siguientes símbolos. Cuando sea posible, los símbolos de la Gimnasia Artística Femenina serán utilizados. Los principios del sistema taquigráfico son similares a esta disciplina gimnástica y permite que los elementos específicos de la Gimnasia Aeróbica sean grabados.

Es con este pensamiento que el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica ha diseñado el sistema taquigráfico oficial para la Gimnasia Aeróbica. El sistema ha sido creado y usado durante muchos años en eventos nacionales e internacionales. Tal como fue expuesto en el Simposio Técnico celebrado en Venecia en marzo de 1998, el sistema ya había sido usado en los cursos internacionales de jueces y al comienzo en el curso Internacional de Jueces de enero de 2001. El conocimiento de estos símbolos será probado como una parte del examen para obtener el brevet FIG como juez de Gimnasia Aeróbica.

Como el deporte continúa desarrollándose y la creación de nuevos elementos se está añadiendo a este dinámico deporte, las convenciones tomadas para el sistema taquigráfico de símbolos permitirán dar consistencia en el ámbito de anotación de la rutina.

El Comité de Gimnasia Aeróbica vigilará y cuidará para que la Gimnasia Aeróbica tome su lugar entre las bien establecidas disciplinas, y en el progreso del nivel del alto rendimiento que ha sido demostrado durante el pasado en más de 100 años de gimnasia.

El Comité de Gimnasia Aeróbica aprecia la ayuda e información de muchos colegas en la producción de este documento.

John Atkinson
Antiguo AER FIG TC Presidente
Vice Presidente Honorario de la FIG

Principios del sistema taquigráfico

1. Posición del cuerpo

Straight	straddle	pike	tuck	cossack
Estirado	abierto	plegado	agrupado	cosaco

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)

1/4 (90) 1/2 (180) 1/1 (360) 1 1/2 (540) 2/1 (720) 2 1/2 (900) 3/1(1080)

1/2 Twist (180) 1/1 Twist (360) 1 1/2 Twist (540) 2/1 Twist (720) 2 1/2 Twist (900) 3/1 Twist (1080)

4. Acciones con la posición del cuerpo

Switch
Tirón

Straddle
Abierto

Balance
Equilibrio

Free, no support
Libre, sin apoyo

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)

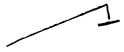
Hinge
Bisagra

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

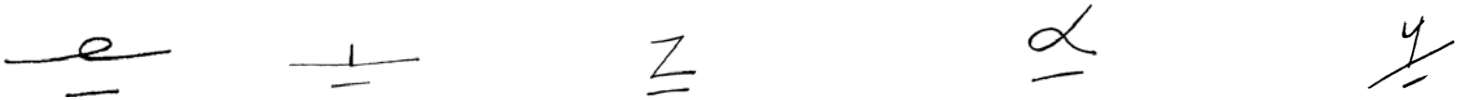
High V support

Lever

Planche

• **Grupo C : Saltos y saltos con desplazamiento**

Air turn | Free fall | Gainer 1/2 twist | Sagital Scale | Tuck | Cossak | Pike | Straddle

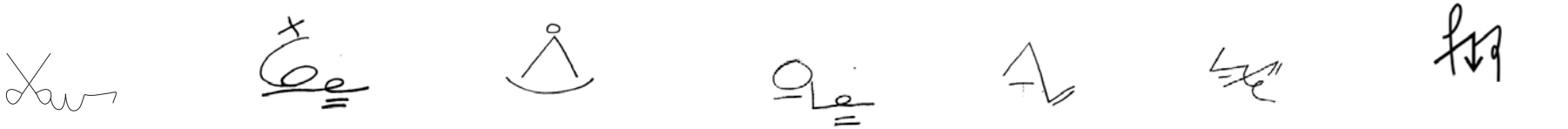


Split leap | Frontal split leap | Switch split leap | Scissors Kick | Scissors leap ½ turn

• **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 ½ twist to PU | Free Illusion to vertical split

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA
APÉNDICE V

COMPETICIÓN MUNDIAL DE GRUPOS DE EDAD

GIMNASIA AERÓBICA FIG ESTRUCTURA COMPETICIÓN MUNDIAL DE LOS GRUPOS DE EDAD

	Desarrollo Nacional	Grupo de Edad 1	Grupo de Edad 2
EDAD	10-12 en el año de competición	12-14 en el año de competición	15-17 en el año de competición
CATEGORÍAS	Individuales (conjuntos), MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
EXCEPCIONES	No 1 arm push up No 1 arm support No 1 arm landing	No 1 arm push up No 1 arm support No 1 arm landing	No 1 arm landing
DURACIÓN MUSICA	1 minuto 15 segundos (+/- 5 seg)		1 minuto 30 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTOS DIFICULTAD ACROBÁTICOS MAXIMOS	6 maximo 2 elementos acrobáticos del A1 al A3 (opcional)	8 máximo 2 elementos acrobáticos del A1 al A6 (opcional)	10 máximo 2 elementos acrobáticos del A1 al A7 (opcional)
NOTA DIFICULTAD	Dividida para 2 todas las categorías		
ESPACIO DE COMPETICION	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW 10 X 10 : MP – TR – GR
ELEMENTOS OBLIGATORIOS (deben realizarse sin combinación)	4 A) PU B) Straddle Support C) Air Turn D) Split through	4 A) Wenson PU B) Straddle Support ½ turn C) Tuck Jump 1/1 turn D) Vertical Split	4 A) Helicopter to split (Sagital) B) Straddle Support 1/1 turn C) Straddle Jump D) Full Turn to Vertical Split
MAXIMO VALOR PERMITIDO	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 (1 element 0.8 point optional)
ELEMENTOS DE SUELO	Maximo 4	Maximo 5	Maximo 5
ATERRIZAJES EN PU	0	Maximo 1	Maximo 2
ATERRIZAJES EN SPLIT	Maximo 0.1	Maximo 1	Maximo 2
LISTA DE ELEMENTOS	1 elemento de cada grupo como mínimo		
LIFTS	0	1 (Opcional)	1
VESTIMENTA	Uso de medias opcional Código de puntuación FIG se permite malla entera tipos short para chicos y chicas.	Código puntuación FIG	Código Puntuación FIG
PANEL DE JUECES	2-A., 2-E., 2-D. 2-L. 1-T, 1-CJP Todas las reglas y regulaciones de juzgamiento según el Reglamento técnico de la FIG y el Código de puntuación de Gimnasia Aeróbica (MÍNIMO DOS JUECES A y E)		

DEDUCCIONES

	Desarrollo Nacional	Grupo de edad 1	Grupo de edad 2
EDAD	**9-11 años en el año de la competición**	**12-14 años en el año de la competición**	**15-17 años En el año de la competición**
DEDUCCIONES (1.0 CADA VEZ)	• Mas de 6 elementos • Falta de elemento obligatorio o en combinación • Falta de Grupo (no realizado) • Mas de 4 elementos de suelo • Elementos de valor mayor de 0.4 • Elementos de 1 brazo • Más de 1 elemento aterrizando en split • Elementos aterrizando en PU o PU de 1 brazo • Repetición de 1 elementos	• Más de 8 elementos • Falta de elementos obligatorios o en combinación • Falta de grupo (no realizado) • Más de 5 elementos en el suelo • Elementos de valor mayor de 0.6 • Elementos de 1 brazo • Elementos aterrizando a 1 brazo • Mas de 1 elemento aterrizando en PU • Mas de 1 elemento aterrizando en Split • Repetición de 1 elemento	• Mas de 10 elementos • Falta de elementos obligatorios o en combinación • Falta de grupo (no realizado) • Mas de 5 elementos en el suelo • Mas de 1 elemento de valor 0,8 • Elementos de más de 0.9 • Elementos aterrizando a PU de 1 brazo • Mas de 2 elementos aterrizando en PU • Más de 2 elementos aterrizando en split • Repetición de1 elemento
CHAIR DEDUCTIONS (0.5)	• Realizar lifts (cada vez) • Realizar acrobáticos del A4 al A7	• Realizar más de 1 lift (cada vez) • Realizar acrobáticos A7	• Realizar más o menos de 1 lift (cada vez)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA
APÉNDICE VI

Guía para Puntuar Aero Dance

AERO DANCE

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICION
Coreografía de grupo (8 competidores: masculino, femenino o mixto), utilizando las secuencias de patrones de movimiento aeróbico a lo largo de la rutina con la integración de al menos de 32 tiempos de un 2º estilo: Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc.. La rutina debe incluir 4 elementos de familias de diferentes grupos, de los grupos C y D del COP de la FIG y puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin uso excesivo), bien integrados en la coreografía..

CATEGORIA:

GRUPO AERO DANCE 8 competidores
(masculino/femenino/mixto)

EDAD
18 años o más en el año de la competición

TIEMPO
1' 30" ± 5"

AREA DE COMPETICIÓN
10m x 10m

MUSICA
Cualquier estilo de música

CODIGO DE VESTIMENTA
- Apariencia atlética, pero diferente de categorías IM, IW, MP, TR y GR.
- Maillot entero, 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.

LIFTS
Debe incluirse 1 lift (Propulsiones están prohibidas)

ARTISTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):
- A. Musica & Musicalidad
- B. Contenido Aeróbico
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Actuación:
- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)
- Habilidad Técnica 7 pts.
- Sincronización 3 pts

ELEMENTOS DE DIFICULTAD (Max 2,4 puntos)
Incluir 4 elementos sólo del grupo C y D del COP FIG (Lista de elementos) sin combinación (valores entre 0.2 a 0,6); sin repetición de los misma familia de elementos
Cualquier elemento del grupo A y B no recibirá el valor de dificultad.
Todos los miembros del grupo deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo.

La nota de dificultad y la deducción de dificultad se divide para 2, independientemente de la composición del grupo. (masculino, femenino o mixto).

DEDUCCIONES DE DIFICULTAD
- Más o menos de 4 elementos: 1.0 cada vez
- Elementos realizados con valor de más de 0.6: 1.0 cada vez
- Repetición de familia: 1.0 cada vez
- Elemento realizados en combinacion: 1.0 cada combinación
- Para otras deducciones, véase el COP de Aerobic de la FIG 2013 – 2016

- No se aplicará deducción por falta de Grupo

CHAIR

LIFT

Cada rutina debe incluir 1 Lift

Definicion: cuando uno o más competidores son levantados, elevados o acarreados del suelo, mostrando una forma precisa
Un lift puede involucrar cualquier combinación de competidores.

En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).

Propulsión está prohibida

Se pueden incluir movimientos prohibidos en los lifts (excepto propulsiones)

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 = DEDUCCION
Rondada + salto = NO DEDUCCION

- Más de 2 elementos acrobáticos en combinación (=sets)
  Deducción de 0.5 cada vez

- Más de 3 series acrobáticas en combinación (=sets)
  Deducción de 0.5 cada vez

JUECES

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

ARTISTICA

CRITERIO

1. COMPOSICION (Complejidad / Originalidad)

A) Musica y Musicalidad:

Selección:
Puede utilizarse cualquier tipo de música. Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación de los elementos necesarios de dificultad y facilitará su ejecución. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música. Para el segundo estilo, se recomienda utilizar una música diferente del tema principal con el fin de ser reconocible como un estilo diferente.

Composición y Estructura:
Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una pieza de música, debe fluir, con un comienzo claro y claro final, con efectos de sonido bien integradas (si están incluidos), respetando las frases musicales que pueden ser 8 cuenta o no, pero debe respetar una estructura. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Si para el segundo estilo se utiliza una música diferente, debe ser 32 conteos de música claramente reconocible y diferente del tema principal y bien integrada con el tema principal

Utilización (Musicalidad):
Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, si no también su flujo, su forma, intensidad y pasión dentro de su rendimiento físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.
El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música.
La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmo, acentos y frase) y el timing.

El segundo estilo debe ser interpretado.

B) Contenido Aerobico:

En el contenido aeróbico, son evaluados los patrones de movimiento aeróbico (AMP) realizados en la rutina.

Complejidad/Variedad:

Con el fin de diferenciar la danza aeróbica de sólo una rutina de baile, secuencias de AMP deben mostrarse durante toda la rutina. AMP es la base de la danza aeróbica y principal característica. Los AMP deben incluir muchas variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación del cuerpo y debe ser reconocible como patrones de movimiento continuo.

Creatividad:

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

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

Se recomienda mostrar alto nivel de creatividad en las secuencias de AMP, especialmente mediante el uso del estilo de música y los acentos, pero sin repeticiones y en forma deportiva.

El segundo estilo debe ser claramente diferente del resto de la coreografía y debe mostrar el alto grado de creatividad

Intensitad:

La intensidad es una medida de la energía y dinamismo de la rutina y la mayoría de la intensidad de la rutina depende de movimientos de AMP. Por lo tanto, deben realizarse secuencias de AMP sin pausas innecesarias y con energía y vigor para mantener un nivel de alta intensidad desde el principio hasta el final. Pero esto no significa trotar o correr alrededor para cubrir el espacio de la competición. Se permiten pequeñas pausas siempre que coinciden con la música y el estilo de la coreografía. En el segundo estilo no es necesario mostrar un alto nivel de intensidad, dependiendo del estilo de la coreografía

C) General Content:

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

- 2º estilo de movimientos
- Transiciones / Enlaces
- Interacciones físicas
- Lifts
- Movimientos de otras disciplinas (si se incluyen)

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

Complejidad/Variedad:

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

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrá en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración tipos de movimientos iguales o similares. Estos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos y capacidades físicas diferentes.

Creatividad:

Una composición creativa de la rutina (movimiento) significa que se ha construido y se realiza creando significativas nuevas ideas, formas, interpretaciones, originalidad, progresividad evitando monotonía, y junto con el uso de la música y una ejecución excelente, hacen los movimientos únicos, con características únicas y creativas.

La originalidad en el segundo estilo es un factor esencial.

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

Fluidez:

La conexión desde/hacia movimientos debe ser suave y fluida.

Todos los movimientos que se presentan en la rutina deben enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizadas con facilidad, sin mostrar cansancio (laborioso/vacilante) o pesadamente, mostrando agilidad.

D) Uso del espacio y formaciones:

El área de competición debe utilizarse eficazmente y de forma equilibrada. Los desplazamientos deben demostrarse en todas direcciones y distancias.

Trayectorias de desplazamiento:

Se espera que los gimnastas utilicen el espacio de la competición de manera equilibrada mediante secuencias de AMP, (no sólo por correr o trotar alrededor)

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

Distribución y equilibrio:

Todos los componentes de la rutina deben ser adecuadamente distribuidos en el área de competición durante toda la duración de la rutina. El área completa de competición debe utilizarse eficazmente a lo largo de la rutina con una buena y equilibrada la estructura de la coreografía (no sólo las esquinas y el centro del espacio de competición)

Formaciones:

Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP u otros movimientos y las distancias entre los competidores.

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

Los cambios de formación deben ser fluidos, mostrando la originalidad y la complejidad.

E). Arte:

Arte es la capacidad de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística de los gimnastas. Todos los miembros del grupo deben demostrar por lo tanto, expresión y asociación además la ejecución impecable de todos los movimientos.

Calidad:

Los competidores deben dar una impresión limpia y atlética con movimientos de alta calidad (claros y mostrando la forma). Impresión de atlética que es apropiada para Aerobic Dance.

Expresion:

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

Compañerismo:

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

Evaluación:

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

ESCALA para Evaluación ARTISTICA

Criterios	Inaceptable		Pobre		Satisfactorio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Musica / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Aeróbico	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espacio / Formaciones	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Arte	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EJECUCION

EVALUACION

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
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 (AMP, transiciones, enlaces, interacciones y lifts) y sincronización.

La capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

Capacidades físicas

Forma, postura y alineación

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

Precisión

- Cada elemento tiene un claro principio y un claro final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.

Fuerza, potencia y flexibilidad

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

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

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

Deducciones **se realizan por cada error como sigue**			
pequeño	Medio	Grande	Ejecución inaceptable o caída
0.1	0.2	0.3	0.5

A.2 Coreografía

La habilidad para demostrar movimientos con un máximo de precisión mientras se ejecutan AMP, Transitions & Links, Lifts e Interacciones físicas

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

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 por sincronización	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Maximo 3.0

DIFICULTAD

Los elementos de dificultad serán evaluados según el Apéndice II del COP de gimnasia aeróbica.

- ✧ La rutina debe incluir 4 elementos sólo del grupo C y D del COP de la FIG (lista de elementos) de diferentes familias
- ✧ Cualquier elemento del grupo A y B no recibirá valor de dificultad
- ✧ Todos los competidores tienen que realizar el mismo elemento en el mismo tiempo
- ✧ Los elementos no deben realizarse en combinación
- ✧ La nota de dificultad y las deducciones calcularán según el COP de la FIG, se dividirá para 2 tanto para grupos de mujeres, hombres o mixtos

DEDUCCIONES:

- ✧ Más o menos de 4 elementos — 1.0 por cada elemento adicional o faltante
- ✧ Repetición de elemento (familia) — 1.0 por elemento
- ✧ Elementos con valor más de 0,6 — 1.0 por elemento
- ✧ Elementos realizados en combinación — 1.0 por combinación

✧

CHAIR

Las deducciones del Chair son las siguientes:	
Presentation fault	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
Lift faltante o de más	0.5 puntos cada vez
Más de 2 elementos acrobáticos realizados en combinación	0.5 puntos cada vez
Combinación de acrobacias más de 3 (series) en la rutina	0.5 puntos cada vez
Lift prohibido (propulsión)	0.5 puntos cada vez
Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas	0.5 puntos cada vez
Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código de Ética	2.0 puntos
Parada del ejercicio	2.0 puntos
Presencia en zona prohibida, inadecuados comportamiento/modales	Advertencia
No llevar chándal nacional (ver TR 2009 Art.10.4)	Advertencia
No llevar ropa de competición en la ceremonia de premiación (ver TR 2012, Art.10.4)	Advertencia
Walk-over	Descalificación
Violaciones graves de los estatutos de la FIG, TR y COP	Descalificación

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013 – 2016

GIMNASIA AEROBICA
APÉNDICE VII

Guía para puntuar Aero Step

Aerobic Step

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICION
Grupo de coreografía (8 competidores: masculino, femenino o mixto), utilizando los pasos básicos de aeróbicos y movimiento de brazos con el equipamiento (step), realizados con música. La rutina puede incluir elementos de la COP de la FIG, realizados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o consecutivamente), pero no recibirán ningún valor de dificultad. No está permitido realizar elementos acrobáticos

CATEGORIA:

GRUPO DE AEROBIC STEP: 8 competidores

(masculino, femenino o mixto)

EQUIPAMIENTMENT
Step (plataforma)

EDAD
18 años o más en el año de la competición

TIEMPO
1' 30" ± 5"

AREA DE COMPETICIÓN
10m x 10m

MUSICA
Cualquier estilo de música

CODIGO DE VESTIMENTA
- Apariencia atlética, pero diferente de categorías IM, IW, MP, TR y GR.
- Maillot entero, 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.

LIFTS
Debe incluirse 1 lift (Propulsiones están prohibidas)

ARTISTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):
- A. Musica & Musicalidad
- B. Contenido Aeróbico
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Actuación:
- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

▪ Habilidad Técnica	7 pts.
▪ Sincronización	3 pts

JUECES
Chair (1), Artistico (4), Ejecución (4), Linea (2), Tiempo (1)

ARTISTICA

La rutina debe utilizar el STEP (plataforma) al máximo en toda la rutina con pasos básicos de aeróbic-step (paso-arriba/paso abajo, V-paso, elevación de rodilla, patada, paso toque, Tap-Tap-subida-bajada, Paso con giro, gire el paso, cruzar sobre la parte superior, Lunge, etc.) a lo largo de la rutina en combinación con movimientos de brazos.

Los movimientos deben ser adecuados para el step (plataforma) e involucrar al máximo de pasos en el step y con menos coreografía sobre la superficie.

El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

El trabajo debe estar sincronizado o en canon y el equipo debe utilizar el Step (plataforma) al máximo.

La Coreografía debe mostrar, el cambio de las formaciones con o sin el step (plataforma). Apilar los steps (plataformas) no está permitido salvo en la pose final, si se incluye.

LIFT
Cada rutina debe incluir un lift. Las personas elevadas pueden utilizar la plataforma para ser elevadas

Definición: cuando uno o más competidores son levantados, elevados o acarreados del suelo, mostrando una forma precisa
Un lift puede involucrar cualquier combinación de competidores.

En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).

Propulsión está prohibida

Se pueden incluir movimientos prohibidos en los lifts (excepto propulsions)
Propelling is prohibited.

CRITERIO

1. COMPOSICION (Complejidad / Originalidad)

A) Musica y Musicalidad:

Seleccion:
Puede utilizarse cualquier tipo de música (entre 130-140bpm). Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación de los elementos necesarios de dificultad y facilitará su ejecución. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música.

Composición y Estructura:
Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una pieza de música, debe fluir, con un comienzo claro y claro final, con efectos de sonido bien integradas (si están incluidos), respetando las frases musicales que pueden ser 8 cuenta o no, pero debe respetar una estructura. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Utilización (Musicalidad):
Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, si no también su flujo, su forma, intensidad y pasión dentro de su rendimiento físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.
El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música.
La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmo, acentos y frase) y el timing

B) Contenido con el uso del Step
En el contenido con el uso del step, se evalúan los patrones de movimiento aeróbico (AMP), realizada utilizando el step (plataforma) a través de la rutina. Todos los movimientos básicos son posibles realizar con el step (plataforma).

Complejidad /Variedad:

Secuencias de AMP utilizando el step (plataforma) deben ser demostrados a lo largo de la rutina e implican máximo de acciones sobre el step y la menor coreografía o transiciones/enlaces sobre la superficie sin usar el step (no más de ocho tiempos). AMP son la base del aerobic step y principal característica

La complejidad de las acciones de step deben demostrarse mediante los criterios de coordinación (brazos y piernas) que requieren alto nivel de coordinación del cuerpo

AMP debe incluir muchas variaciones de acciones sobre el step con movimientos de brazos sin repeticiones consecutivas, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas y deben ser reconocible como patrones de movimiento continuo.

Creatividad:

Secuencias de AMP sobre el step deben utilizarse para mejorar actuación y respetando la naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica. Las secuencias de AMP sobre el step deben tener alta correlacion con el tema y el estilo de la música. Debe haber una razón por qué incluir ese movimiento o los brazos, sin perder el estilo de la coreografía. Movimientos de cabeza y el torso pueden ser otra posibilidad de incluir en AMP. La creatividad en AMP debe reconocerse mediante el estilo de música y acentos, pero sin repeticiones y en forma deportiva.

Intensitad:

La intensidad (apropriada para Aerobic Step) es una medida de la energía y dinamismo de la rutina y la mayoría de la intensidad de la rutina depende de movimientos de AMP sobre el step. Por lo tanto, deben realizarse secuencias de AMP sobre el step sin pausas innecesarias y con energía y vigor para mantener un nivel de alta intensidad desde el principio hasta el final. Se permiten pequeñas pausas siempre que coinciden con la música y el estilo de la coreografía

C) ContenidoGeneral:

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

- Transiciones / Enlaces
- Interacciones físicas
- Lifts

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

Complejidad/Variedad:

Debe haber transiciones (cambios de steps) de un step a otro (cuantos más mejor) para mostrar el carácter específico de la coreografía de step), pero deben estar bien integrados en la rutina.
La complejidad de la rutina será evaluada en su totalidad.

Elementos de dificultad pueden incluirse en la rutina, pero no recibirán el valor de dificultad y serán considerados como movimientos de decoración. Se pueden realizar por cualquier combinación de los miembros del grupo (excepto acrobáticos y movimientos prohibidos)

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrá en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración de los tipos de movimientos iguales o similares. Estos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos.

Creatividad:

Una composición creativa debe presentar nuevas ideas, formas, interpretaciones, originalidad, progresividad, evitando la monotonía. Con la plena utilización de la música y una ejecución excelente, la **rutina se convierte en única**.

La creatividad de las rutinas de Step puede demostrarse:

- Originalidad en las acciones con el step, y con diferentes orientaciones y aproximaciones al step
- Originalidad en las transiciones/enlaces
- Originalidad en los cambios de formación y cambios del step
- Originalidad en los partnerships (interacciones físicas, lifts, formaciones y cambios de formación, etc.)
- Originalidad en la interacción entre los miembros del grupo y uso del step (posicion del step, uso del step)

Fluidez:

Todos los movimientos (acciones sobre el step coreografía, transiciones, enlaces, partnerships, etc.), deben estar perfectamente conectados entre sí y con el estilo y el ritmo de la música, utilizando el step al máximo. Los movimientos deben realizarse facilmente. El transporte de la plataforma debe ser dinámico y suave

D) Uso del espacio de competición y formaciones:

El área de competencia debe utilizarse al máximo, con una distancia equilibrada entre los miembros del grupo con o sin el uso del step:

- Diferentes formaciones
- Cambio de posición entre los miembros
- Diferentes distancias entre los miembros del grupo (cortas vs largas)
- Cambios de nivel
- Diferentes orientaciones

Distribucion y equilibrio:
Todos los componentes de la rutina deben ser adecuadamente distribuidos en el área de competencia a través de la duración de la rutina, con estructura de la coreografía equilibrada bien (no sólo las esquinas y el centro del espacio de competencia)

Formaciones:
Formaciones incluyen las posiciones relativas de los miembros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP sobre el step u otros movimientos, así como la distancia entre los competidores.

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

Orientacion:
Cambios de orientación deben incluirse en las series coreográficas Esto significa que el cuerpo debe estar orientado hacia varias direcciones (teniendo en cuenta la orientación del pecho, no de la cara).

E) Arte:
Arte es la capacidad de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística de los gimnastas. Todos los miembros del grupo deben demostrar por lo tanto, expresión y asociación además la ejecución impecable de todos los movimientos.

Calidad:
Los competidores deben dar una impresión limpia y atlética con movimientos de alta calidad (claros y mostrando la forma). Impresión de atlética que es apropiada para Aerobic Step.

Expresion:
Cómo un grupo de gimnastas generalmente se presentan al jurado y al público. Actitud y rango de la emoción que se expresa no sólo en las caras, sino también con los cuerpos de los gimnastas. La capacidad de 'exhibir' un estilo a lo largo de la ejecución y junto con otros compañeros. La capacidad de controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos. A través de la expresión, la capacidad para transformar los movimientos y la coreografía, en un singular conjunto artístico

Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante la toda la rutina, con expresiones faciales genuinas y agradables, llegando a la audiencia con su originalidad y creatividad, mostrando confianza en sí mismo.

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

Evaluación:
Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aero STEP.

ESCALA PARA EVALUACIÓN ARTÍSTICA

Criterios	Inaceptable		Pobre		Satisfactorio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Musica / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espacio / Formaciones	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Arte	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EJECUCION

EVALUACION

La evaluación se puntuará según el COP de la FIG de gimnasia aeróbica y el Apéndice II. El puntaje de ejecución es sobre 10 puntos, la evaluación se compone de 2 subcriterios.

Función

La puntuación de ejecución se basa en:

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

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

1. Habilidades técnicas (7 pts)

La capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

Los movimientos deben realizarse correctamente con gran nivel técnico de cada competidor

Capacidades físicas

Forma, postura y alineación

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

Precisión

- Cada elemento tiene un claro principio y un claro final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.
- Los deportistas deben demostrar posiciones exactas de comienzo y de final, correctas acciones de step, buen equilibrio de las acciones de subida y bajada del step, buen equilibrio de los 4 niveles de trabajo, control y precisión en la ejecucion

Fuerza, potencia y flexibilidad

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

2. Sincronización (3pts)

la habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad: -0.1 punto por cada vez. La deducción máxima por sincronización es 3.0 puntos.

Deducciones por Ejecución:

A.1. COREOGRAFÍA:

Habilidad para demostrar movimientos con la maxima precision al realizer AMP (en el step), transiciones, enlaces, lifts e interacciones físicas.

Deducciones de coreografía			
Desviación de perfección	Pequeña	Media	Caída
AMP (cada unidad de 8 tiempos)	0.1	0.2	0.5
Transiciones y enlaces (cada vez)	0.1	0.2	0.5
Lifts & interacciones físicas (cada vez)	0.1	0.2	0.5

A.2. SINCRONIZACIÓN:

Sincronización es la habilidad de ejecutar los movimientos como una unidad (entre los miembros), con idéntico rango de movimiento, empezar y acabar en el mismo tiempo y tener la misma calidad. Incluye también los movimientos de brazos. Cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones por Sincronismo	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Máximo 3.0

A.3. ELEMENTOS DE DIFICULTAD (si se incluyen):

La ejecución de los elementos de dificultad para evaluar la habilidad técnica en el caso de que se realicen (ver Apéndice II)

Máxima deducción por un elemento: -0.5

Deducciones por elementos			
Pequeño	Medio	Grande	Inaceptable/caída
0.1	0.2	0.3	0.5

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)
- Cualquier salto usando el step para el despegue o el aterrizaje (del grupo C del COP de Aeróbic de la FIG, ej. straddle jump, Cossack jump, tuck jump, split jump, etc.)
- Saltar de un step a otro step
- Realizar cualquier giro sobre el step (del Grupo D del COP de Aeróbic de la FIG ej. turns, balance turns, illusion, etc.)
- Elementos Acrobáticos y elementos prohibidos listados en el COP de Aeróbic de la FIG 2013-2016

Deducciones del Chair

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

Movimientos acrobáticos y prohibidos	0.5 puntos cada vez
Lift faltante o de más	0.5 puntos cada vez
Lift prohibido (propulsión)	0.5 puntos cada vez
Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas	0.5 puntos cada vez
Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código de Ética	2.0 puntos
Parada del ejercicio	2.0 puntos
Presencia en zona prohibida, inadecuados comportamiento/modales	Advertencia
No llevar chándal nacional (ver TR 2009 Art.10.4)	Advertencia
No llevar ropa de competición en la ceremonia de premiación (ver TR 2012, Art.10.4)	Advertencia
Walk-over	Descalificación
Violaciones graves de los estatutos de la FIG, TR y COP	Descalificación

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

ANEXO a los CÓDIGOS de PUNTUACIÓN (CdP)

(GAM / GAF / GR / TRA / AER / ACRO)

Documentos incluidos:

A) Reglamento que rige la labor del jurado superior y la de los supervisores en las competiciones FIG, así como la del jurado de apelación y órgano de control de la competición.

B) Reglamento de los jueces de referencia

C) Reglamento de uso de IRCOS (*Instant Replay and Control System*)

Los presentes reglamentos han sido actualizados y aprobados por el Comité ejecutivo (CE) y por la Comisión presidencial en octubre/noviembre de 2012.
Deben ser anexados al CdP. En caso de contradicción entre los presentes reglamentos y el Código de puntuación (CdP), los presentes reglamentos tienen preferencia.

Introducción

Con el fin de armonizar y de simplificar los numerosos aspectos de las disciplinas FIG, el Comité ejecutivo (CE) de la FIG ha decidido suprimir una serie de procedimientos que figuran en el Código de puntuación (CdP) para ponerlos bajo la autoridad del CE. La reagrupación de estas reglas en un documento único permite al CE ser más flexible y reactivo en el caso de ser necesario. El hecho de que el presente reglamento se aplique a todas las disciplinas permite mejorar la comprensión y la armonización. El presente reglamento concierne al ciclo 2013-2016. Sólo puede modificarse por decisión del CE. El presente reglamento debe ser anexado al CdP. En caso de contradicción entre el presente reglamento y el CdP, el presente reglamento tiene preferencia.

Abreviaciones y definiciones

Abreviaciones y definiciones utilizadas en el presente documento:

FIG	Federación internacional de gimnasia
CE	Comité ejecutivo
CT	Comité técnico
COL	Comité de organización local
RT	Reglamento técnico
SJR	Sistema de jueces de referencia
Juez R	Juez de referencia
RE	Juez de referencia de ejecución
RA	Juez de referencia de artística
RD	Juez de referencia de dificultad
Nota R	La nota de referencia calculada haciendo la media de las notas de los dos jueces R
Nota del jurado E	La nota de ejecución de un ejercicio tras haber deducido la nota E más alta y la más baja (en ART y GR = media de las notas restantes; en TRA = suma de las notas restantes)
Nota E	Nota final de ejecución de un ejercicio (con o sin intervención de la nota R)
Nota del jurado A	La nota de artística de un ejercicio tras haber deducido la nota A más alta y la más baja
Nota A	Nota final de artística de un ejercicio (con o sin intervención de la nota R)
Amplitud	Diferencia entre la nota del jurado E y la del RE o entre la nota del jurado A y la del RA
Desviación	Diferencia entre las notas de los dos jueces R
PEJ	Programa de evaluación de los jueces
JA	Juez árbitro
CIS	Sistema de información de los comentaristas
IRCOS	Sistema instantáneo de control y de ralentí

A) Reglamento que rige la labor del jurado superior y la de los supervisores en las competiciones FIG, así como la del jurado de apelación y órgano de control de las competiciones.

1. Jurado de apelación y órgano de control de las competiciones

El jurado de apelación y órgano de control fue creado por el CE de la FIG. Órgano político y de control, se encarga de supervisar todas las competiciones FIG. Los miembros se aseguran de que las competiciones se desarrollan de acuerdo con las reglas en vigor, con el Reglamento técnico (RT) y con los Estatutos de la FIG. No interfiere directamente pero llama la atención del responsable acerca de un problema y le pide que se encargue de él (CT, COL, empleados FIG).

El jurado de apelación y órgano de control de las competiciones está formado por dos miembros del Comité ejecutivo, nombrados por la Comisión presidencial (uno de los cuales desempeña la función de presidente) y por una tercera persona competente, que no haya sido implicada en ninguna decisión del jurado de la competición o del jurado superior. El presidente técnico o cualquier otra persona habilitada pueden ser llamadas como consejeras. Los pormenores sobre las tareas y competencias han sido decididos por el CE como sigue:

El jurado de apelación y órgano de control de las competiciones supervisa desde principio a fin el desarrollo de la competición, así como todas las fases anteriores. De este modo, el jurado de apelación:

- Supervisa el sorteo de los jueces y vela para que el sorteo de los gimnastas se lleve a cabo correctamente.
- Supervisa el orden de rotación y de paso de los equipos.
- Se asegura que haya colaboración entre el director de los concursos y el director del sitio organizador, colabora con Longines (Swiss Timing) y con el resto de la red de infraestructuras operativas, con el fin de garantizar el buen desarrollo de la competición.
- Vela por que los protocolos de competición en relación a las diversas ceremonias, conferencias de prensa y sesiones de orientación estén bien organizados.
- Supervisa la composición de los jurados, así como la conducta de los jueces
- Puede solicitar un análisis del vídeo inmediatamente después de la competición, no precisamente para modificar las notas, sino más bien para comprobar la conducta de los jueces. En caso de graves divergencias puede proponer al CE estudiar el caso.

2. Composición del jurado superior

En las competiciones oficiales FIG y en los Juegos Olímpicos, los comités técnicos (CT) constituyen el jurado superior. Actúan como supervisores en las disciplinas olímpicas y asumen responsabilidades en la gimnasia aeróbica y la acrobática.

2.1. Funciones y deberes del presidente de un CT *

El presidente de un CT o su representante actúa como presidente del jurado superior. En el marco de sus responsabilidades y las del jurado superior debe:

- Dirigir la competición conforme se menciona en el RT.
- Convocar y dirigir todas las reuniones de jueces y sesiones de instrucción.
- Aplicar el reglamento de los jueces relativo a la competición en cuestión.
- Aplicar el reglamento de los jueces de referencia durante las competiciones.
- Aplicar las reglas de uso de IRCOS durante las competiciones
- Tratar las solicitudes de evaluación de nuevos elementos
- Asegurarse de que el horario publicado en el Plan de trabajo sea respetado
- Tratar las reclamaciones tal y como se menciona en el presente documento

- En cooperación con los miembros del Jurado superior, acordar amonestaciones o sustituir a cualquier persona que tenga alguna función en un jurado, cuyo trabajo sea considerado insatisfactorio o que haya violado el juramento de jueces.
- Proceder a un análisis del vídeo global (después de la competición) con el CT para identificar errores de puntuación y someter los resultados de la evaluación de los jueces a la Comisión disciplinaria de la FIG para una eventual sanción.
- Supervisar el control de las medidas de los aparatos conforme a las normas de la FIG.
- Nombrar a un juez para la competición, cuando se den circunstancias inusuales o especiales.
- Controlar el trabajo de los supervisores e intervenir si fuera necesario. A excepción de las reclamaciones y de los errores de tiempo o de línea, como norma general, una vez que la nota ha aparecido en el marcador electrónico no puede ser modificada.
- Presentar un informe al CE que debe ser enviado al Secretario general de la FIG lo antes posible pero no más tarde de 30 días después del evento. Este informe debe contener:
    - Comentarios de orden general sobre la competición, incluyendo acontecimientos especiales y conclusiones para el futuro.
    - La lista detallada de todas las intervenciones (cambios de notas antes y después de su publicación)
    - El análisis técnico de las notas de los jueces D
    - El análisis detallado del trabajo de los jueces con propuesta de reconocimiento a los mejores jueces y propuesta de sanción a aquellos que no hayan cumplido con las expectativas.

* Para las peculiaridades de las diversas disciplinas, véase a continuación

2.2 Funciones y deberes de los miembros del CT *

Durante cada una de las fases de la competición los miembros del CT o las personas designadas actúan como miembros del jurado superior y como supervisores. Asumen las siguientes responsabilidades:

- Participar en la dirección de las reuniones de jueces y sesiones de instrucción y guiar a los jueces para que desempeñen correctamente su trabajo en sus respectivos aparatos.
- Aplicar el “Reglamento de jueces” con imparcialidad, consistencia y de acuerdo con las regulaciones y criterios válidos.
- Aplicar el reglamento de los jueces de referencia durante las competiciones.
- Aplicar las reglas de utilización de IRCOS durante las competiciones.
- Controlar la evaluación total y la nota final de cada ejercicio.
- Asegurarse de que se puntúa correctamente a los gimnastas o, de no ser así, intervenir como se especifica en el presente documento.
- Comprobar que los aparatos utilizados durante el entrenamiento, el calentamiento y la competición cumplen con las Normas de los aparatos FIG.
- Realizar un visionado después de la competición y analizar las notas de ejecución (E) y de dificultad (D) de los jueces, incluidas las de los jueces de referencia (jueces R). Estas notas de control sirven de base para la utilización del programa de evaluación de los jueces (PEJ).

* Para las peculiaridades de las diversas disciplinas, véase a continuación

2.3. Procedimientos relativos a las intervenciones (exceptuando las reclamaciones)

La intervención de los supervisores solo puede tener lugar por medio del presidente del jurado superior. En caso de intervención, el presidente del jurado superior debe ponerse en contacto con los jueces respectivos para informarles de la nota atribuida por el supervisor. Los jueces tienen la

posibilidad de modificar su nota. En caso contrario, el presidente del jurado superior tiene la última palabra.

El presidente del jurado superior mantiene un registro de todas las intervenciones y de todos los cambios de nota. Dicho registro debe formar parte del informe del evento.

2.3.1. Nota D

Los supervisores intervienen en la nota D:

- En caso de reclamación interpuesta por el entrenador para su propio gimnasta
- En caso de divergencia entre la nota del supervisor y la nota de los jueces D, como se indica en las especificaciones para cada disciplina.

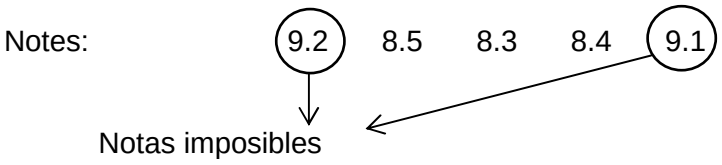
2.3.2. Nota E y nota A – Notas imposibles

Los supervisores de la nota E o de la nota A únicamente intervienen en caso de nota imposible.

Definición de una nota imposible:

a) – Cuando las penalizaciones/deducciones obligatorias* son más altas que la nota del juez individual:

Nota máxima: 10.00 pts. Penalización/deducciones obligatorias (par ej. caída ART): 1.0 pt



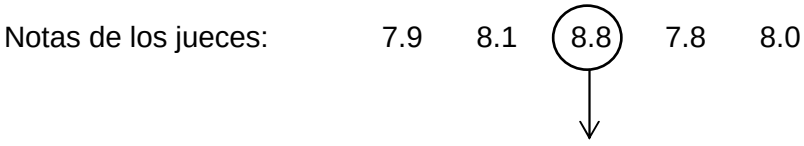
* Ejemplo de penalización/deducción obligatoria: (se trata únicamente de algunos ejemplos, la lista no es exhaustiva.)

- ART – caída 1.0 pt.
- GR – pérdida del aparato 0.3/0.7 pt., terminar sin la música y sin el aparato, 1.0 pt
- TRA – tocar algo que no sea la malla durante el ejercicio 0.5 pt., signos orales o de otro tipo del entrenador 0.3 pt. cada uno;
- ACRO – caída 1.0 pt., tiempo que falta de los elementos de balance 0.3 por segundo;
- AER – caída 0.5 pt., etc.

b) – Cuando es evidente que un juez ha introducido las deducciones en lugar de la nota o viceversa:

2.3.3 Nota E y nota A – Notas posibles

Cuando las notas son muy diferentes:



2.3.4 Nota D/Nota E o nota final (según la disciplina)

a) – Cuando no se ha introducido una penalización o el responsable la ha introducido de forma incorrecta:

Ejemplos:

- Penalización de línea
- Penalización de tiempo
- Penalización de indumentaria
- Deducciones disciplinarias (conducta)

Todas las notas que no se encuentran entre los principios mencionados anteriormente son consideradas como notas posibles, aunque las diferencias entre las notas de los jueces sean tan grandes como se menciona a continuación:

2.3.5 Corrección automática de las desviaciones

a) **ART / GR / TRA / AER / ACRO** (jueces R)
Véase "Reglamento de los jueces de referencia"

2.3.6 Bloqueo de la publicación de notas imposibles en los marcadores electrónicos y en la televisión

Tanto el supervisor respectivo como el presidente del jurado superior pueden impedir la publicación de la nota final y bloquear el sistema de resultados, con el fin de intervenir antes de mostrar al público la nota final. Para ello, el sistema de resultados debe constar de un mecanismo o de una clave bien identificado(a) **stop** que permita al supervisor o al presidente del jurado superior activar lo/la en los 10 (diez) segundos que siguen a la aparición de la última nota.

En caso de que la visualización de la nota no se bloquee en esos 10 (diez) segundos, la nota se visualizará automáticamente. El sistema de resultados se bloquea automáticamente en caso de divergencia no autorizada entre las notas D del jurado y la nota D del supervisor, tal y como se describe a continuación en las especificaciones propias de cada disciplina, al igual que en caso de divergencia de más de 2.00 pts. entre cualquier nota atribuida por un panel determinado.

2.4. Procedimientos relativos a las reclamaciones

2.4.1 Una persona determinada recibe la reclamación en el lugar establecido para cada disciplina.

2.4.2 Dicha persona informa inmediatamente al coordinador del evento y al presidente del jurado superior.

2.4.3 El coordinador del evento informa inmediatamente a Longines (Swiss Timing) y al locutor/a.

2.4.4 El presidente del jurado superior decide en que momento será tratada la reclamación (o bien al final de la rotación o del conjunto para las calificaciones, o bien, en todas las finales, antes de que aparezca la nota del siguiente gimnasta) e informa al coordinador del evento. Este último informa a Longines (Swiss Timing) y al locutor/a.

2.4.5 La reclamación provoca el visionado del vídeo del ejercicio por parte de un panel independiente y neutro compuesto por el presidente del jurado superior y por dos miembros del jurado superior no implicados ni en la generación, ni en la creación y revisión de la nota inicial. El panel también tiene en cuenta la nota otorgada por el supervisor. La decisión del panel es definitiva e inapelable. En caso de que la nota del panel sea la misma que la nota D, la apelación será rechazada. Si la nota del panel es diferente de la nota D, la nota del panel sustituye a la nota D inicial. El presidente del jurado superior informa al coordinador del evento. Este último informa a Longines (Swiss Timing) y al locutor/a.

2.4.6 En el caso de que la nota sea modificada, el presidente del jurado superior informa de ello al supervisor y a los jueces D.

2.4.7 El presidente del jurado superior mantiene un registro de todas las reclamaciones y de todas las decisiones que se han tomado.

2.4.8 La nota modificada debe ser inmediatamente transmitida a Longines (Swiss Timing), al coordinador del evento y al locutor/a.

3. Precisiones relacionadas con la gimnasia artística (GAM y GAF)

Los presidentes de CT también se encargan de:

- Tratar las solicitudes de elevación de la barra, de las anillas o de las paralelas asimétricas, de salida del área de competición y de otro tipo de cuestiones que puedan surgir.

Los miembros de CT también asumen las siguientes responsabilidades

- Los supervisores (uno por aparato para CI, CIV y CII y dos por aparato para CIII) son los primeros que evalúan y supervisan la nota D. La nota D de los supervisores debe introducirse en el sistema de resultados (Longines/Swiss Timing por ejemplo). Los supervisores empiezan a introducir su nota antes de que el sistema de resultados les permita ver las notas finales e individuales de los jueces.
- Registrar en escritura simbólica el contenido del ejercicio completo.
- Calcular la nota D (notas de control) para evaluar a los jurados D.
- Los supervisores de la nota D intervienen en caso de divergencia de más de 0.50 entre la nota del supervisor y la nota D.

Los procedimientos de intervención también incluyen:

La intervención del supervisor por medio del presidente del jurado superior en la nota D y/o eventualmente en las notas E lleva a que un jurado independiente y neutro (es decir, compuesto por personas no implicadas ni en la generación, ni en la creación, ni en la revisión de la nota inicial) realice un visionado del vídeo del ejercicio. El panel está compuesto por el presidente del jurado superior y por dos supervisores independientes no implicados ni en la nota D ni en la E, ni en la supervisión de ninguna de ellas.

4. Precisiones relacionadas con la gimnasia rítmica

Los seis miembros del CT GR actúan como supervisores en los siguientes casos:

- Si dos jurados trabajan simultáneamente:
  - 2 miembros del CT emiten una nota de control en dificultad para un jurado
  - 2 miembros del CT emiten una nota de control en dificultad para el otro jurado
  - 2 miembros del CT emiten una nota de control en ejecución para los dos aparatos o bien el CT puede sortear entre los jueces presentes en la competición una juez de cat. I o II para hacer las veces de supervisora
- Si la competición no se desarrolla en alternancia (las finales por aparatos por ejemplo):
  - 2 miembros del CT emiten una nota de control en dificultad
  - 2 miembros del CT emiten una nota de control en ejecución
- Las notas D y E se introducen en el sistema Longines (Swiss Timing). Los miembros del jurado superior (a excepción del presidente) empiezan a introducir su nota antes de que el sistema les permita ver la nota final y la individual de los jueces.

El supervisor interviene en la nota D sólo en caso de reclamación.

Ubicación del jurado superior (mesa principal)

Supervisor de ejecución (jurado 1 et 2)	Supervisor de dificultad (jurado 1)	Supervisor de dificultad (jurado 1)	Presidente del jurado superior	Supervisor de dificultad (jurado 2)	Supervisor de dificultad (jurado 2)	Supervisor de ejecución (jurado 1 et 2)

5. Precisiones en relación al trampolín

Como supervisores, los seis miembros del CT tienen las siguientes obligaciones:

- Si dos jurados trabajan simultáneamente:
  - (IND/TUM/DMT) En cada jurado, dos miembros del CT son responsables de la nota de control de ejecución y uno de la nota de control de dificultad
  - (SYN). En cada jurado, dos miembros del CT son responsables de la nota de control de ejecución/ en trampolín y un miembro del CT emite una nota de control de dificultad.
- Si la competición no se desarrolla "en alternancia":
  - (IND/TUM/DMT) tres miembros del CT son responsables de la nota de control de ejecución y un miembro del CT de la nota de control de dificultad.
  - (SYN) dos miembros del CT son responsables de la nota de control de ejecución/ para cada trampolín y un miembro del CT emite una nota de control de dificultad.

5.1 Nota D

Los supervisores respectivos deben intervenir por medio del presidente del jurado superior cuando su nota D es diferente de la nota de los jueces D. En TRA, la dificultad debe ser exacta. No se admite ninguna divergencia entre las notas.

5.2 Nota E

No hay jueces de referencia en TRA, en ninguna de las disciplinas.

5.3 Función del juez árbitro

La función del juez árbitro se encuentra definida en el CdP

5.4 Ubicación del jurado superior (mesa principal)

Supervisor de ejecución (jurado 1 y 2)	Supervisor de ejecución (jurado 1)	Supervisor de dificultad (jurado 1)	Presidente del jurado superior	Supervisor de dificultad (jurado 2)	Supervisor de ejecución (jurado 2)	Supervisor de ejecución (jurado 2)

6. Precisiones en relación a la gimnasia aeróbica

Los seis miembros del CT cumplen con los siguientes cometidos:

- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de dificultad.
- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de artística.
- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de ejecución.

6.1 Nota D

Las notas D son otorgadas por los dos jueces D y por el JA. Ellos se ponen de acuerdo en una sola nota. Ésta es definitiva y no hay intervención del jurado superior, salvo en caso de reclamación.

6.2 Nota A y nota E

Se aplica el reglamento sobre los jueces de referencia.

6.3 Ubicación del jurado superior (mesa principal)

Supervisor de ejecución	Supervisor de artística	Presidente del jurado superior	Supervisor de dificultad	Supervisor de dificultad	Supervisor de ejecución	Supervisor de artística

7. Precisiones en relación a la gimnasia acrobática

Los seis miembros del CT cumplen con los siguientes cometidos:

- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de ejecución.
- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de artística.
- Dos miembros del CT actúan como supervisores y son responsables de la nota de control de dificultad.

7.1 Nota D

Los supervisores D deben intervenir por medio del presidente del jurado cuando la nota de los jueces D difiere de la de los supervisores D. En ACRO, la dificultad debe ser exacta. No se admite ninguna divergencia entre las notas.

Los supervisores D deben intervenir por medio del presidente del jurado superior cuando los jueces D no deducen correctamente una falla de tiempo. En caso de desacuerdo entre los jueces D y el supervisor D, la decisión definitiva atañe al presidente del jurado superior.

7.2 Nota A y nota E

Se aplica el reglamento de los jueces de referencia.

7.3 Ubicación del jurado superior (mesa principal)

Supervisor de ejecución	Supervisor de artística	Presidente del jurado superior	Supervisor de dificultad	Supervisor de dificultad	Supervisor de ejecución	Supervisor de artística

Noviembre de 2012

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA

Prof. Bruno GRANDI,
Presidente

André F. GUEISBUHLER,
Secretario general

B) Reglamento de los jueces de referencia

Introducción

El sistema de los jueces de referencia (SJR) se introdujo con la finalidad de poner en marcha un sistema de corrección automático y rápido en caso de problemas con las notas A y E. La decisión de nombrar jueces R tomada por la FIG se inscribe en un esfuerzo que aspira a aumentar la justicia deportiva en las competiciones. La FIG pretende corregir cualquier error grave que se produzca, ya sea intencionado o no, creando una instancia de control totalmente independiente de los jurados tradicionales.

1. Principios

- En gimnasia artística los jueces R se utilizan en ejecución. Los jueces R (2 por jurado) evalúan todos los aparatos en todas fases de la competición en cuestión (C-I, C-II, C-III y C-IV llegado el caso).
- En gimnasia rítmica los jueces R se utilizan en ejecución y en dificultad. Los jueces R (2 por jurado) evalúan todos los aparatos en todas las fases de la competición en cuestión (C-1, C-II y C-III llegado el caso) en individuales y en conjuntos.
- En trampolín no hay jueces R (en ninguna de las disciplinas).
- En gimnasia aeróbica los jueces R se utilizan en ejecución y en artística. Los jueces R (2 en cada jurado E y 2 en cada jurado A) evalúan todos los ejercicios de todas las fases de las respectivas competiciones en individuales, parejas, tríos, grupos, Aerostep y Aerodance.
- En gimnasia acrobática los jueces R se utilizan en ejecución y en artística. Los jueces R (2 en cada jurado E y 2 en cada jurado A) evalúan todos los ejercicios de todas las fases de las respectivas competiciones de dúos y de grupos.

2. Sistema de cálculo detallado y ejemplos

El SJR permite comparar la nota del jurado E con la nota del RE. Cuando la amplitud entre estas dos notas es **superior** a las tolerancias predefinidas (véase cuadro a continuación), la nota «final» E, que se obtiene haciendo la media entre las notas del RE y del jurado E, sustituye la nota del jurado E.

2.1 Gimnasia artística

La nota RE (primera columna) determina la amplitud máxima autorizada (segunda columna) entre la nota RE y la nota del jurado E:

Nota RE	Amplitud autorizada entre la nota RE et la nota del jurado E
9.600 – 10.00	0.05 pt.
9.400 – 9.599	0.10 pt.
9.000 – 9.399	0.15 pt.
8.500 – 8.999	0.20 pt.
8.000 – 8.499	0.30 pt.
7.500 – 7.999	0.40 pt.
0.000 – 7.499	0.50 pt.

Si la amplitud es igual o inferior a la tolerancia admitida, se aplicará la nota del jurado E; si la amplitud es superior a la tolerancia admitida, la nota «final» E se obtendrá calculando la media entre las notas del RE y del jurado E

Cálculo de la nota E «final» (si la *amplitud* es demasiado grande):

E1	E2	E3	E4	E5	**Nota del jurado E**
~~8.9~~	9.0	9.0	8.9	~~9.2~~	**8.967**

RE1	RE2	**Nota RE**
9.1	9.2	**9.150**

Amplitud: **0.183 pt.**

Nota del jurado E		**Nota RE**				**Nota E final**
8.967	+	9.150	=	18.117 / **2**	=	**9.058**

Excepciones:

Si la desviación entre las notas de los dos jueces RE es superior a las tolerancias predefinidas (véase cuadro a continuación), la nota RE no se tendrá para nada en cuenta (es decir, que la nota E se calculará siguiendo el modelo «tradicional» y se aplicará la nota del jurado E).

La nota del jurado E (primera columna) determina la desviación máxima autorizada (segunda columna) entre los dos jueces RE:

Nota del jurado E	desviación admitida entre RE1 y RE2
9.600 - 10.000	0.0 pt.
9.400 – 9.599	0.1 pt.
9.000 – 9.399	0.2 pt.
8.500 – 8.999	0.3 pt.
8.000 – 8.499	0.4 pt.
7.500 – 7.999	0.5 pt.
< 7.500	0.6 pt.

2.2 Gimnasia rítmica

2.2.1 Notas E

La nota RE (primera columna) determina la amplitud máxima autorizada (segunda columna) entre la nota RE y la nota del jurado E:

Nota RE	Amplitud admitida entre las notas RE y las notas del jurado E
9.300 – 10.000	0.10 pt.
8.700 – 9.299	0.20 pt.
8.100 – 8.699	0.30 pt.
7.500 – 8.099	0.40 pt.
0.000 – 7.499	0.50 pt.

Si la amplitud es igual o inferior a la tolerancia admitida, se aplicará la nota del jurado E; si la amplitud es superior a la tolerancia admitida, la nota «final» E se obtendrá calculando la media entre las notas del RE y del jurado E.

Cálculo de la nota E «final» (si la *amplitud* es demasiado grande):

E1	E2	E3	E4	E5	**Nota del jurado E**
~~8.6~~	8.7	8.8	~~8.9~~	8.8	**8.767**

RE1	RE2	**Nota RE**
8.9	9.1	**9.000**

Amplitud:
0.233 pt.

Nota del jurado E		**Nota RE**				**Nota E final**
8.767	+	9.000	=	17.767 / **2**	=	**8.884**

Excepciones:

Si la desviación entre las notas de los dos jueces RE es superior a las tolerancias predefinidas (véase cuadro a continuación), la nota RE no se tendrá para nada en cuenta (es decir, que la nota E se calculará siguiendo el modelo «tradicional» y se aplicará la nota del jurado E).

La nota del jurado E (primera columna) determina la desviación máxima autorizada (segunda columna) entre los dos jueces RE.

Nota del jurado E	Desviación admitida entre RE1 y RE2
9.500 - 10.00	0.1 pt.
9.000 - 9.499	0.2 pt.
8.500 - 8.999	0.3 pt.
8.000 - 8.499	0.4 pt.
7.500 - 7.999	0.5 pt.
<7.500	0.6 pt.

2.2.2 Notas D

Existen dos jueces RD por jurado.

Los dos jueces RD están sentados uno al lado del otro y se ponen de acuerdo en la nota.

La nota RD (primera columna) determina la amplitud máxima autorizada (segunda columna) entre la nota RD y la nota respectiva del jurado D:

Nota RD	Amplitud autorizada entre la nota RD y la nota del jurado D
0.000 – 10.000	0.30 pt.

Si la amplitud es igual o inferior a la tolerancia admitida, se aplicará la nota del jurado D; si la amplitud es superior a la tolerancia admitida, la nota «final» D se obtendrá calculando la media entre las notas del RD y del jurado D.

Cálculo de la nota D «final» (si la *amplitud* es demasiado grande):

D1	D2	D3	D4	**Nota del jurado D**
~~8.6~~	8.7	8.8	~~8.9~~	**8.767**

Nota RD
8.400

Amplitud: **0.367 pt.**

Nota del jurado D		**Nota RD**				**Nota D final**
8.767	+	8.400	=	17.167 / **2**	=	**8.584**

2.3 Gimnasia aeróbica

La nota RE/RA (primera columna) determina la amplitud máxima permitida (segunda columna) entre la nota RE/RA y las notas del jurado E/A respectivas:

Nota RE/RA	Amplitud admitida entre las notes RE/RA y las notas del jurado E/A
9.000 – 10.00	0.10 pt.
8.000 – 8.999	0.20 pt.
7.500 – 7.999	0.30 pt.
0.000 – 7.499	0.40 pt.

Si la amplitud es igual o inferior a la tolerancia admitida, se aplicará la nota del jurado E/A; si la amplitud es superior a la tolerancia admitida, la nota «final» E/A se obtendrá calculando la media entre las notas del RE/RA y del jurado E/A.

Cálculo de la nota E/A «final» (si la *amplitud* es demasiado grande):

E/A 1	E/A 2	E/A 3	E/A 4	**Nota del jurado E/A**
~~8.6~~	8.7	8.8	~~8.9~~	**8.750**

RE/RA 1	RE/RA 2	**Nota RE/RA**
9.0	9.1	**9.050**

Amplitud: **0.300 pt.**

Nota del jurado E/A		**Nota RE/RA**				**Nota E/A final**
8.750	+	9.050	=	17.800 / **2**	=	**8.900**

Excepciones:

Si la desviación entre las notas de los dos jueces RE/RA es superior a las tolerancias predefinidas (véase cuadro a continuación), la nota RE/RA no se tendrá para nada en cuenta (es decir, que la nota E/A se calculará siguiendo el modelo «tradicional» y se aplicará la nota del jurado E/A).

La nota del jurado E/A (primera columna) determina la desviación máxima autorizada (segunda columna) entre los dos jueces RE/RA:

Nota del jurado E/A	Desviación admitida entre RE1/RE2 y RA1/RA2
9.000 – 10.00	0.10 pt.
8.000 – 8.999	0.20 pt.
7.500 – 7.999	0.30 pt.
0.000 – 7.499	0.40 pt.

2.4 Gimnasia acrobática

La nota RE/RA (primera columna) determina la amplitud máxima admitida (segunda columna) entre la nota RE/RA y las notas del jurado E/A respectivas:

Nota RE/RA	Amplitud admitida entre las notas RE/RA y las notas del jurado E/A
9.700 – 10.00	0.00 pt.
9.400 – 9.699	0.00 pt.
8.900 – 9.399	0.10 pt.
8.000 – 8.899	0.20 pt.
7.000 – 7.999	0.30 pt.
< 6.999	0.40 pt.

Si la amplitud es igual o inferior a la tolerancia admitida, se aplicará la nota del jurado E/A; si la amplitud es superior a la tolerancia admitida, la nota «final» E/A se obtendrá calculando la media entre las notas del RE/RA y del jurado E/A.

Cálculo de la nota E/A «final» (si la *amplitud* es demasiado grande):

E/A 1	E/A 2	E/A 3	E/A 4	**Nota del jurado E/A**
~~9.6~~	9.5	9.6	~~9.4~~	**9.550**

RE/RA 1	RE/RA 2	**Nota RE/RA**
9.7	9.7	**9.700**

Amplitud: **0.150 pt.**

Nota del jurado E/A		**Nota RE/RA**				**Nota E/A final**
9.550	+	9.700	=	19.250 / **2**	=	**9.625**

Excepciones:

Si la desviación entre las notas de los dos jueces RE/RA es superior a las tolerancias predefinidas (véase cuadro a continuación), la nota RE/RA no se tendrá para nada en cuenta (es decir, que la nota E/A se calculará siguiendo el modelo «tradicional» y se aplicará la nota del jurado E/A).

La nota del jurado E/A (primera columna) determina la desviación máxima admitida (segunda columna) entre los dos jueces RE/RA:

Nota del jurado E/A	Desviación admitida entre RE1/RE2 y RA1/RA2
9.700 – 10.00	0.00 pt.
9.400 – 9.699	0.10 pt.
8.900 – 9.399	0.20 pt.
8.000 – 8.899	0.30 pt.
7.000 – 7.999	0.40 pt.
< 6.999	0.50

3. Selección de los jueces de referencia

a) Todos los jueces R de las competiciones FIG son propuestos por los distintos CT en base a los siguientes criterios de selección:
- 1: buenos resultados en el examen, en particular en ejecución (y en dificultad para la GR y en artística para AER/ACRO)
- 2: categoría
- 3: no pueden representar a las mismas federaciones que los jueces D

b) Todos los jueces R de las distintas competiciones FIG son nombrados por la Comisión presidencial de la FIG, a propuesta de los distintos presidentes de CT, como muy tarde tres meses antes de la competición.

c) Solo los jueces de categoría I y II que no hayan sido sancionados ni durante el ciclo en curso ni durante el ciclo anterior podrán ser nombrados jueces R.

d) El nombramiento de los jueces R se efectúa en base a tres criterios importantes: experiencia, integridad y honestidad.

e) Si un juez o una federación rechaza el nombramiento de un juez R, el juez en cuestión no podrá ser seleccionado como juez D, ni nombrado juez E o A para la competición en cuestión.

4. Asignación de los jueces R

4.1 En **gimnasia artística** se realiza un sorteo entre los jueces R, que sirve para poder asignarles el lugar que ocuparán en cada una de las fases de la competición

Normas y procedimientos que rigen el sorteo:

a) Ningún jurado puede constar de 2 jueces de la misma federación (a excepción del supervisor). Los jueces R1 y R2 deben representar a federaciones diferentes (véase la sección 1 art. 7.8.2 del RT). Por consiguiente, deben ser observados los puntos que siguen (del punto b al e):

b) Los jueces R no deben representar a las mismas federaciones que los jueces E1-E5.

c) Se puede dar el caso, que en un sorteo, un juez R pertenezca a la misma federación que un juez D1 o D2. En ese caso éste se colocará en el siguiente aparato según "el orden olímpico".

d) Se puede dar el caso, que en un sorteo, un juez E pertenezca a la misma federación que un juez D1, D2, R1 o R2. En ese caso éste se colocará en el siguiente aparato según "el orden olímpico".

e) C-III/Finales por aparatos: los jueces R deben en la medida de lo posible ser neutros. Se puede dar el caso, que en un sorteo, un juez R pertenezca a la misma federación que un

juez D1 o D2 o que no sea neutro. En ese caso éste se colocará en el siguiente aparato según «el orden olímpico».

4.2. En **gimnasia rítmica**, la Comisión presidencial de la FIG decide, a propuesta del presidente del CT, la ubicación de los jueces R.

Normas y procedimientos que rigen la asignación:

a) Ningún jurado puede constar de dos jueces que pertenezcan a la misma federación (véase sección 1 art. 7.8.2 del RT). Por consiguiente, los siguientes puntos b y c deben ser respetados.

b) Los jueces RE1 y RE2, al igual que los jueces RD1 y RD2, deben representar a federaciones distintas.

c) Los jueces RE no deben representar a las mismas federaciones que los jueces E1-E5 y D1-D4. Los jueces RD no deben representar a las mismas federaciones que los jueces E1-E5 y D1-D4. Esta disposición debe ser estrictamente observada en el sorteo de los jueces E y D de cada jurado.

4.3 En **gimnasia aeróbica**, la Comisión presidencial de la FIG decide, a propuesta del presidente del CT, la ubicación de los jueces R.

Normas y procedimientos que rigen la asignación:

a) Ningún jurado puede constar de dos jueces que pertenezcan a la misma federación (véase sección 1 art. 7.8.2 del RT). Por consiguiente, los siguientes puntos b y c deben ser respetados:

b) Los jueces RE1 y RE2, al igual que los jueces RA1 y RA2 deben representar a federaciones distintas.

c) Los jueces R no deben representar a las mismas federaciones que el JA, que los jueces D9-D10, E1-E4 y A5-A8. Esta disposición debe ser estrictamente observada en el sorteo de los distintos jueces de cada jurado.

4.4 En **gimnasia acrobática**, la Comisión presidencial de la FIG decide, a propuesta del presidente del CT, la ubicación de los jueces R.

Normas y procedimientos que rigen la asignación:

a) Ningún jurado puede constar de dos jueces que pertenezcan a la misma federación (véase sección 1 art. 7.8.2 del RT). Por consiguiente, los siguientes puntos b y c deben ser respetados.

b) Los jueces RE1 y RE2, al igual que los jueces RA1 y RA2, deben representar a federaciones distintas.

c) Los jueces R no deben representar a las mismas federaciones que el JA y que los jueces E1-E4. Esta disposición debe ser estrictamente observada en el sorteo de los distintos jueces de cada jurado. Sin embargo, los jueces R pueden representar a la misma federación que los jueces D1 y D2.

5. Representación

La Comisión presidencial de la FIG designa (nombra) a todos los jueces R. También los «etiqueta» según su nacionalidad. Eso significa que aparecen en los marcadores electrónicos, en los listados y resultados de los jueces, en los gráficos para la TV, etc. representando a su federación nacional respectiva (Estados Unidos o Rusia por ejemplo).

6. Publicación y anuncio de las notas R

a) Marcadores electrónicos

- Las notas individuales de los jueces R y la nota R no se publican en los marcadores electrónicos del sitio de la competición (paneles matriciales, paredes de proyección, pantallas de plasma, etc.).

b) Publicaciones (ficheros PDF incluidos)

- Resultados impresos durante la competición (después de cada fase de la competición) para su distribución a las delegaciones, los medios de comunicación, etc.: las notas individuales de los jueces R y las notas R no se indican
- Resultados impresos durante la competición (después de cada fase de la competición) para su distribución a los distintos CT, al Presidente de la FIG, al Secretario general de la FIG y al jurado de apelación y órgano de control de las competiciones: las notas individuales de los jueces R y las notas R se indican
- Resultados impresos al final de la competición/del campeonato («listado exhaustivo de los resultados incluyendo las notas otorgadas por cada juez») para su distribución a las federaciones: las notas individuales de los jueces R y las notas R se indican

  (un asterisco (*) indica que una nota R ha intervenido en el cálculo de la nota del ejercicio)

c) Gráficos para la TV

- Las notas individuales de los jueces R y la nota R no se publica en los gráficos para la TV durante las competiciones con jueces R.

d) Sistema de información de los comentaristas

- Las notas individuales de los jueces R y las notas R solo aparecen en el CIS del jurado superior respetivo, del Presidente de la FIG, del Secretario general de la FIG y del jurado de apelación y órgano de control de la competición.

7. Ubicación de los jueces R

Los jueces R de las distintas disciplinas se ubican para los distintos aparatos o jurados según los esquemas anexos. Dichos esquemas se preparan en colaboración con Longines (Swiss Timing) y son aprobados por los presidentes del CT respetivos.

8. Aplicación del SJR

Ciclo olímpico actual (2013-2016):

- ART/GR/TRA/AER/ACRO: todas las competiciones enumeradas en el párr. A del art. 4.11.4.1 del RT FIG (sección 1)

Nota: *"Otras competiciones pueden utilizar el SJR pero no es obligatorio.*

9. Cálculo de la nota sin los jueces de referencia

En todas las competiciones que tienen lugar sin juez de referencia asignado, se calcula(n) la(s) nota(s) valida(s) siguiendo las reglas del Código de puntuación. El jurado superior solo puede intervenir en caso de nota imposible tal y como se describe en dicho documento.

10. <u>Otros</u>

a) Al finalizar la competición, el CT procede al análisis vídeo de las notas D, E y, llegado el caso, al análisis de las notas A de los jueces, incluyendo los jueces R.

b) Los jueces R tienen los mismos derechos y los mismos deberes que los demás jueces tal y como se menciona en los distintos CdP.

El presente reglamento ha sido actualizado y aprobado por el CE en octubre de 2012. Se anexa a los CdP. En caso de contradicción entre el presente reglamento y el CdP, el presente reglamento tendrá preferencia.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA

Prof. Bruno GRANDI,
Presidente

André F.GUEISBUHLER,
Secretario general

<u>Anexos:</u>
A. Ubicación de los jueces R - ART
B. Ubicación de los jueces R - GR
C. Ubicación de los jueces R – AER
D. Ubicación de los jueces R – ACRO

C) Reglamento de uso de IRCOS

Directivas que rigen el uso restringido de IRCOS durante las competiciones

Con el fin de evitar excesos y abusos en el uso de IRCOS en la evaluación mediante vídeo y con el fin de que la competición se desarrolle dentro del horario preestablecido, el uso de IRCOS se limitará de manera estricta como sigue:

El uso de IRCOS solo se admite en caso de reclamación

Excepciones:

a) IRCOS se encuentra en cualquier momento a disposición del presidente del jurado superior, del jurado de apelación y del órgano de control de la competición así como del Presidente y del Secretario general de la FIG
b) IRCOS se encuentra a disposición de los supervisores una vez hayan introducido sus notas.
c) IRCOS se encuentra a disposición de los jueces D únicamente en caso de intervención del supervisor o del presidente del jurado superior.
d) IRCOS se encuentra a disposición de los jueces D en GAM y GAF en relación a los “saltos 0” cuando lo soliciten.

Argumentación:
NO SE HA introducido IRCOS con el fin de sustituir el sistema de puntuación existente por un sistema basado en la evaluación mediante el vídeo.

IRCOS tiene como objetivos:

Durante la competición:

Herramienta de soporte para: el presidente del jurado superior
el jurado de apelación y el órgano de control de la competición el panel responsable de las reclamaciones los supervisores en caso de notas imposibles y, si fuera necesario, para las notas D los jueces D en caso de intervención por parte del supervisor o del presidente del jurado superior

Después de la competición:

Herramienta que sirve:
Para el control y el análisis de la puntuación
Como soporte didáctico para los entrenadores, los jueces y las academias
A los entrenadores de las federaciones y a cualquier otra persona interesada.

Las presentes directivas en relación al uso de IRCOS han sido actualizadas y aprobadas por el CE en octubre del 2012. Sustituyen las ediciones anteriores y deben de ser anexadas a los CdP. En caso de contradicción entre el presente reglamento y el CdP, el presente reglamento tendrá preferencia.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA

Prof. Bruno GRANDI,
Presidente

André F.GUEISBUHLER,
Secretario general