

GIMNASIA AERÓBICA

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2025-2028

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG. en Febrero 2024
Fecha de Publicación : 14 de Octubre 2024

VERSION ESPAÑOLA DESARROLLADA POR LA UPAG



CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTACIÓN FIG. DE GIMNASIA AERÓBICA 4

IMPRESOS 5

PARTE 1 – INFORMACIÓN GENERAL 6

CAPÍTULO 1 – Información General (Campeonato Mundial Sr.) 6

1.1	EL CÓDIGO DE PUNTOS	6
1.2	COMPETENCIAS	6
1.3	PROGRAMA DE COMPETENCIA	6
1.4	CRITERIO DE PARTICIPACIÓN	6
1.5	CATEGORÍAS	7
1.6	PROCEDIMIENTOS DE REGISTRO PARA CAMPEONATOS MUNDIALES	7
1.7	CAMBIOS DE NOMBRE	7
1.8	RONDAS CLASIFICATORIAS Y FINALES	7
1.9	ORDEN DE COMIENZO	8
1.10	INSTALACIONES	8
1.11	CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS	8
1.12	PISO DE COMPETENCIA /ASIENTOS DE LOS JUECES	9
1.13	LONGITUD DE LA MÚSICA	9
1.14	ACOMPañAMIENTO MUSICAL	10
1.15	RESULTADOS	10
1.16	PREMIOS	10
1.17	“ GIMNASIA AERÓBICA”	11
1.18	NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD	11

CAPÍTULO 2 - Jurado/ Jueces 12

2.1	JURADO SUPERIOR	12
2.2	JUECES	13

PARTE 2 – JUZGAMIENTO

CAPÍTULO 3 JUZGAMIENTO / EVALUACIÓN –JUEZ PRINCIPAL 14

3.1	CÓDIGO DE VESTUARIO	14
3.2	FUNCIÓN	15
3.3	CRITERIO DE DEDUCCIONES	15
3.4	DEDUCCIONES HECHAS POR EL JUEZ PRINCIPAL	17
3.5	ELEMENTOS ACROBÁTICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS	18
3.6	DEDUCCIONES EXTRAS HECHAS POR EL JUEZ PRINCIPAL	19

CAPÍTULO 4 EVALUACIÓN – DIFICULTAD (JURADO - D) 20

4.1	ELEMENTOS DE DIFICULTAD	20
4.2	REGLAS BÁSICAS PARA EJECUTAR ELEMENTOS DE DIFICULTAD	20
4.3	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD / ACROBÁTICOS (Conexión)	21
4.4	FUNCIÓN	21
4.5	CRITERIO	21
4.6	DEDUCCIÓN: -0.5 por elemento/ por combinación	22
4.7	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS	22

CAPÍTULO 5 EVALUACIÓN – EJECUCIÓN (JURADO - E) 25

5.1	EJECUCIÓN (Jurado - E)	25
5.2	FUNCIÓN	25
5.3	EVALUACIÓN	25
5.4	ERRORES	25
5.5	DEDUCCIONES	25
5.6	EJEMPLOS DE ERRORES GENERALES	26
5.7	EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS	26



GRUPO A	27
GRUPO B	27
GRUPO C	28
CAPÍTULO 6 EVALUACIÓN – ARTÍSTICA (JURADO - A)	30
6.1 ARTÍSTICA (JURADO - A)	30
6.2 FUNCIÓN	30
6.3 CRITERIO	30
6.4 ESCALA Y USO	30
6.5 NIVEL DE RUTINA	31
6.6 TAQUIGRAFIA PARA ARTE (recomendación)	31
6.7 EVALUACIÓN / DETALLES DE CADA CRITERIO	31
CAPÍTULO 7 EVALUACIÓN – LÍNEA Y TIEMPO	38
7.1 JUECES DE LÍNEA	38
7.2 JUECES DE TIEMPO	38
CAPÍTULO 8 PUNTUACIÓN	39
8.1 PRINCIPIO GENERAL	39
8.2 TABLA DE PUNTUACIÓN	40
8.3 PUNTUACIÓN	40
PARTE 3 – APÉNDICES	41
APÉNDICE 01 – AEROBIC DANCE Reglas y Pautas FIG.	41
Información General	41
Juez Principal	42
EJECUCIÓN (10 puntos)	43
ARTÍSTICA (10 puntos)	44
APÉNDICE 02 – AERO STEP Reglas y Pautas FIG.	46
Información General	46
Juez Principal	47
EJECUCIÓN (10 puntos)	48
ARTÍSTICA (10 puntos)	49
APÉNDICE 03 – CAMPEONATOS MUNDIALES JUNIOR	51
DIVISIÓN JUNIOR	51
APÉNDICE 04 – COMPETENCIA MUNDIAL YOUTH	53
DIVISIÓN YOUTH	53
APÉNDICE 05 – DESARROLLO NACIONAL	55
Desarrollo Nacional (Recomendación)	55
APÉNDICE 06 – SHORTHAND SYMBOLS	57
Principles of the shorthand system	57
Difficulty Elements	58
APÉNDICE 07 – DESCRIPCIÓN DE PASOS BÁSICOS	59
APÉNDICE 08 – DESCRIPCIÓN ELEMENTOS DE DIFICULTAD	60
APÉNDICE 09 – TABLA DIFICULTAD	101
APÉNDICE 10 – GLOSARIO	104



INTRODUCCIÓN DEL CÓDIGO FIG. DE PUNTUACIÓN DE LA GIMNASIA AERÓBICA 16º Ciclo 2025 – 2028

Por Tammy Yagi-Kitagawa, Presidente FIG. del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica (FIG. AER TC)

El TC AER de la FIG. se complace en proporcionar este Código de Puntos 2025/2028 al EC de la FIG. y a las Federaciones Miembros de la FIG., propuesto para su implementación el 1 de enero de 2025.

El Código de Puntos ha tenido en cuenta las sugerencias formuladas por:

- Autoridades FIG.
- Unión Continental de Gimnasia Aeróbica FIG. TC
- Miembros de Federaciones FIG.
- Jueces, Entrenadores y Gimnastas Internacionales

Los cambios más importantes se reflejan en...

- Formato revisado del COP.
- Renombramiento de "Age Group" a "Youth".
- El espacio de competencia es de 10 x 10 para todas las divisiones de todas las categorías.
- La duración de la rutina para todas las categorías:
 - SR y JR; 1' 25" (± 5 segundos)
 - Youth y ND; 1' 15" (± 5 segundos)
- Algunos cambios y aclaraciones en el Código de vestimenta.
- Se agregaron algunos elementos de dificultad y se revisaron algunas agrupaciones (incluidos los valores y la cantidad de elementos).
- Renombramiento de "Requisito mínimo" a "Requisito técnico".
- Reducción a 8 elementos para todas las categorías.
- 1 elemento del Grupo C, Familia 7 es obligatorio para la categoría IF.
- Reducción a 1 combinación de elementos en todas las categorías.
- No se permite a los gimnastas masculinos aterrizar en split por razones médicas, independientemente de la categoría.
- El coeficiente cambia de nombre a divisor y se ha analizado y modificado.
- La variación de acrobático no se contará como elemento acrobático.
- La Artística también se evalúa con deducción (reducción) además de la escala.
- Se revisaron los criterios para la Artística.
- No obligatorios para júnior y juvenil.
- Se revisó la inscripción para IM/IF

En nombre del FIG. AER TC.



IMPRESOS

Deseo agradecer al actual Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG. por su incansable labor en la creación de este nuevo Código de Puntuación. Todos los miembros del Comité de Gimnasia Aeróbica de la FIG contribuyeron a la revisión de este Código de Puntuación.

- Tammy YAGI-KITAGAWA	Presidente	JPN
- Jorge FILLON	1er Vicepresidente	ARG
- Maria Cristina CASENTINI	2do Vicepresidente	ITA
- Desislava BOGUSHEVA	Miembro	BUL
- Vladislav OSKNER	Miembro	RUS
- Ana MACANITA	Miembro	POR
- Maria Eduarda DE OLIVEIRA POLI	Miembro	BRA
- Dora DEMETER-HEGYI	Atleta Representativo	HUN
- Jorge FILLON	Traducción	ARG
- Laura VIVEROS	Traducción	MEX

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG. también desea agradecer a Gerald BIDAULT (FIG.) por el excepcional trabajo realizado para crear el “Código de puntos interactivo” en el sitio web de la FIG., que incluye un código de puntos con dibujos, taquigrafía y vídeos.

Dibujos:	Gerald BIDAULT	FIG. IT Department	FIG.
Edición:	Alexandre COLA	FIG. Sport Events Manager	FIG.

Este Código de Puntos deberá ser aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG. (FIG. EC) para su uso a partir del 1 de enero de 2025.

Se recuerda que este Código de Puntuación, que también contiene algunos aspectos técnicos, debe leerse en conjunto con los Estatutos y Reglamentos Técnicos de la FIG. vigentes. En caso de contradicción entre el Código de Puntuación y el Reglamento Técnico, prevalecerá este último.

La versión en inglés es el texto oficial.

Copyright:
El Código de Puntuación es propiedad de la FIG.
Se prohíbe estrictamente cualquier traducción o reproducción del Código sin el consentimiento previo por escrito de la FIG.



INFORMACIÓN GENERAL

CAPITULO 1: - INFORMACIÓN GENERAL (Campeonato Mundial SR.)

1.1 EL CÓDIGO DE PUNTOS

PROPÓSITO GENERAL:

Como principio, este COP es para la **división Sénior** – WCH (18 años y mayores) proveyendo los medios para garantizar la más objetiva evaluación de rutinas en Gimnasia Aeróbica, a nivel internacional. Para reglas específicas de las Divisiones **Junior y Juvenil**, refiérase a los Apéndices 3 y 4, además del COP. Si no está mencionado en las secciones referidas de las reglas específicas, el COP para la categoría de Sénior aplica.

1.2 COMPETENCIAS

ESTATUS

La competencia oficial FIG. de Gimnasia Aeróbica es el “Campeonato Mundial” de Gimnasia Aeróbica.

1.3 PROGRAMA DE COMPETENCIA

A. PERÍODOS

El Campeonato Mundial de Gimnasia Aeróbica será cada dos años en los años pares.

B. CALENDARIO DE COMPETENCIA

Para la distribución general de los Campeonatos Mundiales de Gimnasia Aeróbica, ver RT.

El calendario de competencia debe ser aprobado por el CT FIG. de GAER y publicado en el Plan de Trabajo.

1.4 CRITERIO DE PARTICIPACIÓN

A. DERECHOS GENERALES

Los Campeonatos Mundiales en Gimnasia Aeróbica están abiertos a competidores que:

- Hayan sido inscritos por su Federación Nacional afiliada a la FIG.
- Cumplan con los requerimientos de los Estatutos válidos de la FIG y Regulaciones Técnicas.

B. EDAD (Ver RT.)

Para competencias oficiales Sénior de la FIG., el participante debe tener un mínimo de 18 años en el año de la competencia.

C. NACIONALIDAD (Ver RT.)

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

El CE FIG es el que trata con los cambios de nacionalidad.



1.5 CATEGORÍAS

NUMERO DE CATEGORÍAS

El Campeonato Mundial de Gimnasia Aeróbica contempla las siguiente categorías:

⇒ AEROBIC GYMNASTICS

Categorías		Composición	Símbolo
IM	Individual Masculino	1 competidor hombre	
IF	Individual Femenil	1 competidora mujer	
PM	Pareja Mixta	1 competidor hombre / 1 competidora mujer	
TR	Trío	3 competidores (mujeres/hombres/mixto)	
GR	Grupo	5 competidores (mujeres/hombres/mixto)	

⇒ AEROBIC Dance & AEROBIC Step con reglas específicas FIG (Ver Apéndice 3 y 4)

Categorías		Composición	Símbolo
AD	Aero Dance	8 competidores (mujeres/hombres/mixto)	
AS	Aero Step	8 competidores (mujeres/hombres/mixto)	

1.6 PROCEDIMIENTOS DE REGISTRO PARA CAMPEONATOS MUNDIALES

Ver RT.

1.7 CAMBIO DE NOMBRE

Ver RT.

1.8 RONDAS CLASIFICATORIAS Y FINALES

A. NUMERO DE PARTICIPANTES EN LAS RONDAS CLASIFICATORIAS

El número máximo de participantes para las Rondas Clasificatorias para Sénior es:

- 3 por federación para IF, IM
- 2 por federación para PM y TR.
- 1 por federación para GR, AD & AS

B. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LAS FINALES

Los mejores 8 scores de todas las categorías (máximo 2 por federación para IF, IM, PM, TR, y solo 1 por federación para GR, AD & AS) pueden participar en las Finales. (Ver RT)

C. REGLAS PARA ROMPER LOS EMPATES (Ver RT sección 6)

En el caso de un empate en cualquier lugar en las clasificatorias o finales, el empate será roto basado en el siguiente criterio, en este orden:

1. El Score total más alto en Ejecución
2. El score total más alto en Artística
3. El score total más alto en Dificultad
4. Si aún existiera un empate, el empate no será roto.

D. RANKING (CLASIFICACIÓN) POR EQUIPO: (Ver RT sección 6)

El Team Ranking es determinado con las 5 categorías de Aerobic Gymnastics (IM/IF/MP/TR/GR)

En caso de empate en puntos en cualquier lugar en la Clasificación por Equipos, la clasificación será determinada por el siguiente criterio:

1. El mejor GR clasificado
2. El mejor TR clasificado
3. La mejor MP clasificada.
4. Si aún existiera un empate, el empate no será roto.



1.9 **ORDEN DE COMIENZO**

PROCEDIMIENTO PARA LOS SORTEOS (RT sección 1 & 6)

1. Un sorteo decidirá el orden de paso para las rondas clasificatorias y finales.
2. El sorteo se llevará a cabo dentro de las dos semanas después de la fecha límite de la Entrada Definitiva
3. Las federaciones serán informadas por el Secretario General, por lo menos un mes antes, en anticipación, de la hora y lugar de los sorteos y tendrán derecho a estar presente en el sorteo.
4. Los medios serán informados y se les permitirá mandar representantes, y la autoridad local del lugar, donde se efectuará el sorteo, será invitada para que mande representantes.
5. El sorteo se llevará a cabo por una persona neutral o por medio de una computadora
6. El sorteo decidirá el orden en el cual cada equipo o gimnasta será sorteado y determinará el orden en el cual el equipo o gimnasta comenzará a competir en la competencia.

7. **“Reglas de los 10 minutos”:**

Un gimnasta SOLO puede competir en máximo de 3 categorías, incluyendo AD & AS: Por la salud y seguridad de los gimnastas, la FIG ha aceptado que los gimnastas compitiendo en múltiples clasificatorias/finales requieren 10 minutos para recuperarse antes de competir de nuevo. Este periodo de recuperación equivale a la ejecución de 4 rutinas de competición (Ver RT).

El sorteo será ajustado de acuerdo con este principio. Si el gimnasta o grupo compite 7º en una rotación y es sorteado en posiciones 1 – 3 en la próxima rotación, la nueva posición de comienzo se convertirá en la 4ª. Si el gimnasta o grupo compite último en una rotación y es sorteado en posiciones 1 – 4 en la próxima rotación, la nueva posición de comienzo será la 5ª. Este ajuste, si es necesario, será hecho por el Presidente del CT y una vez que los gimnastas clasificados son determinados, el proveedor de scores producirá un sorteo ajustado y lista de inicio. Este principio aplica para todas las siguientes rotaciones y también durante otras competiciones finales, así como también para los Juegos Mundiales (Clasificatorias).

1.10 **INSTALACIONES**

A. **ÁREA DE ENTRENAMIENTO**

Un salón de entrenamiento está disponible para todos los competidores por lo menos dos días antes del comienzo de la competencia. Este salón está provisto de un piso de competencia completo y de equipo de sonido adecuado. Acceso al piso de competencia es provisto por un calendario de rotación establecido por los organizadores y aprobado por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica

B. **ÁREA DE ESPERA**

Es el área que está directamente conectada con el Pódium y que sólo puede ser utilizada por los competidores y sus entrenadores de los dos siguientes a competir. Esta área no puede ser utilizada por ninguna otra persona.

1.11 **CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS**

Las circunstancias extraordinarias son descritas como sigue:

- Si se pone una música incorrecta. (música equivocada, música distorsionada, interrupción, etc.)
- Problemas musicales debidos a un mal funcionamiento del equipo.
- Molestias causadas por una falla general en el equipo - luces, escenario, lugar de competencia.
- La introducción de cualquier objeto extraño dentro del área de competencia por cualquier individuo u otros medios ajenos al competidor.
- Circunstancias extraordinarias ajenas al competidor que causen un Walk-Over.

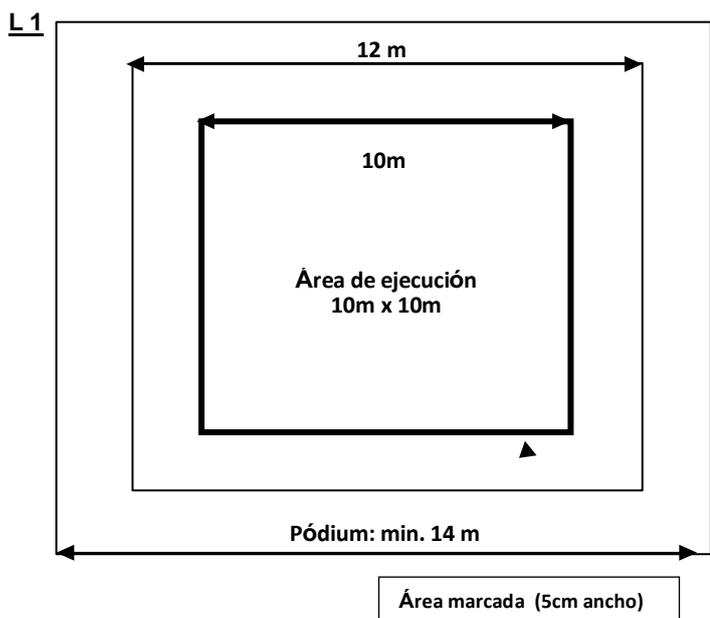
Es responsabilidad del competidor detener la rutina inmediatamente si se presenta alguna circunstancia extraordinaria de las arriba mencionadas. Una protesta después de terminar la rutina no será aceptada.

Bajo la decisión del Juez Principal, el competidor puede reiniciar la rutina después de que el problema haya sido corregido. Cualquier puntuación previa será descartada.

Cuando se presenten otras situaciones no comprendidas en las citadas anteriormente, éstas serán resueltas mediante una revisión de las circunstancias por el Jurado Superior. Su decisión es final.



1.12 PISO DE COMPETENCIA /ASIENTOS DE LOS JUECES



A. PÓDIUM (Ver RT.)

La altura del Pódium está descrita en la Regulación Técnica. El pódium debe estar cerrado en la parte de atrás con un escenario y es obligatorio (con excepción para los Juegos Mundiales y Copas del Mundo).

B. PISO DE COMPETENCIA Y ÁREA DE COMPETENCIA (Ver RT)

El tamaño del piso de competencia está descrito en la Regulación Técnica. Debe tener claramente marcada un área de competencia de 10m x 10m para todas las categorías. El ancho de la cinta (5cm) está incluido dentro de las medidas del área de competencia (Ver normas de los Aparatos).

Solo pisos con un Certificado válido actual pueden ser utilizados en las competencias.

C. ASIENTOS

L2 Campeonatos Mundiales

Los Paneles de Jueces están sentados directamente enfrente del Pódium.

Los Jueces de Línea están sentados diagonalmente, en las esquinas.

El Jurado Superior está sentado sobre un pódium, inmediatamente detrás de los paneles de jueces.

Keys:

Línea (L) – Artística (A) –Ejecución (E) – Dificultad (D) – Tiempo (T) –Juez Principal (JP) – Secretaria (Sec) – Superior Ejecución (SE) – Superior Artística (SA) – Superior Dificultad (SD) – Asistente Jurado Superior (AJS) – Presidente Jurado Superior (PJS)

JUECES PANEL A																
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	JP	Sec	D 1	D 2	A 4	E 4	A 5	E 5	A 6	E 6

JUECES PANEL B																
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	JP	Sec	D 1	D 2	A 4	E 4	A 5	E 5	A 6	E 6

JURADO SUPERIOR Y SUPERVISORES							
SE	SE	AJS	PJS	SD	SD	SA	SA

D. RESTRICCIONES

Los competidores, entrenadores y toda persona no autorizada están restringida de entrar al área de espera durante la competencia, con excepción de cuando sean llamados por un oficial del comité organizador o la FIG.

Los entrenadores tienen que permanecer en el área de espera, con un **comportamiento adecuado**, mientras sus competidores están compitiendo.

Los entrenadores, competidores y toda persona no autorizada están restringida de entrar al área de jueces.

**El ignorar cualquiera de estas restricciones puede conducir a la descalificación del competidor por parte del Jurado Superior.

Durante la ejecución de las rutinas, el entrenador de los gimnastas (o cualquier otro miembro de la delegación) no puede comunicarse con los gimnastas o jueces de ninguna manera (ver comportamiento indisciplinado en JP).

1.13 LONGITUD DE LA MÚSICA

La longitud de la música de la rutina es como sigue, con una tolerancia de +/- 5 segundos (con incrementos de 1 segundo). El tiempo empieza con el primer sonido audible de la música (la señal de inicio/sonido beep no está incluida) y termina con el último sonido audible. Para Junior y Juvenil, ver parte 5, apéndices).

- Todas las categorías: 1 minuto 25 segundos (± 5 segundos)



1.14 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

A. EQUIPO

La calidad del equipo de sonido debe ser de estándares profesionales e incluir, aparte del equipo regular, los siguientes artículos:

- Bocinas separadas para los competidores
- Reproductor de música (dependiendo del equipo del COL: reproductor CD, PC, etc.)

B. GRABACIÓN

Para poder simplificar el manejo de la música y limitar los problemas técnicos durante las competencias, la FIG recomienda una reducción en la variedad de los varios formatos musicales y solo utilizar formatos musicales digitales (archivo Mp3, USB).

Sin embargo, consulte las Directivas y el Plan de Trabajo de la Competencia; siga las instrucciones del CO para el formato del archivo de música (por ejemplo: formato Mp3).

Música de una sola rutina debe ser grabada en el formato de archivo que el CO solicite. Se deben traer dos copias de su música a la competencia, claramente marcadas de la siguiente forma:

- Nombre de la nación (abreviatura oficial del país)
- Nombre y apellido del gimnasta (IM/IF), y los apellidos en el caso de PM/TR/GR/AD/AS
- Categoría (IM, IF, PM, TR, GR, AD, AS) (Senior, Junior, Juvenil)

A los miembros de la delegación se les solicita tener una copia de repuesto de las USB de sus músicas para sus sesiones de entrenamiento y en caso de problemas técnicos.

C. CALIDAD

La grabación debe reunir los estándares profesionales en cuanto a reproducción de sonido.

D. DERECHOS DE MÚSICA

La FIG. y el comité organizador no pueden garantizar que la música elegida para una rutina sea difundida.

Junto con la entrada Nominativa, una lista de toda la música, título, artista y compositor usados debe ser enviada al organizador de la competencia y para Campeonatos Mundiales debe ser enviada a la Secretaría de la FIG.

1.15 RESULTADOS

A. EXHIBICIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE RESULTADOS

Para cada ejercicio, los puntajes totales (A, E, D), penalizaciones, puntaje final y lugar, deben ser exhibidos al público. Después de las Rondas Clasificatorias, cada federación participante debe recibir una copia completa de los resultados, pero no de los resultados detallados. Al final de la competencia, un juego completo de todos los resultados detallados debe ser dado a cada federación participante. (Ver RT, Sección 1)

B. RECLAMOS (INQUIRIES)

(Ver RT, Sección 1).

C. RESULTADOS FINALES

Para cada final no se acarrean los resultados de las rondas clasificatorias. El puntaje obtenido en la Final determina la clasificación.

1.16 PREMIOS (Ver RT sección 1)

A. CEREMONIAS

Ver regulaciones especiales para las ceremonias de premiación de medallas.

Toda la organización detallada debe ser aprobada por el oficial responsable de la FIG.

B. PREMIOS

Medallas son otorgadas a los tres primeros lugares.

Diplomas son dados a cada finalista

Un certificado de participación es dado a todos los competidores y oficiales.



1.17 **“GIMNASIA AERÓBICA”**

A. **DEFINICIÓN**

La Gimnasia Aeróbica es una disciplina competitiva basada en la ejecución continua de una variedad de PMA (Patrones de Movimiento Aeróbico) con música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales. La rutina debe demostrar perfecta ejecución de todos sus componentes

B. **CONTENIDOS DE LA COMPOSICIÓN**

La rutina debe integrar los siguientes movimientos a la música.

- Patrones de Movimiento Aeróbico
- Elementos de Dificultad / Elementos Acrobáticos
- Transiciones y Enlaces
- Colaboraciones / Interacciones (PM, TR, GR, AD, AS)

La rutina debe mostrar un equilibrio entre todos los componentes. Todos los movimientos deben ser precisos y con una forma definida. Es esencial mostrar un uso balanceado de todo el espacio durante toda la rutina. Temas que muestren violencia y racismo, así como también aquellos con connotaciones religiosas y sexuales, van en contra de los ideales olímpicos y del Código de Ética de la FIG.

1.18 **NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD**

La clasificación de nuevos elementos de dificultad sólo puede ser hecha por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica que los evaluará una vez por año. Las solicitudes deben ser enviadas a la Secretaría de la FIG. Deben ser recibidas por escrito y acompañadas por un video antes del 15 de enero.

Los elementos para evaluar deben cumplir las siguientes directivas:

- No ser una variación de un elemento existente, excepto para el incremento en giros (máximo 3 revoluciones) en el grupo B.
- Tener un nombre escrito y descripción
- Ser filmado desde dos ángulos de cámara (de frente y de lado)
- Reunir los requerimientos técnicos de “reconocimiento como elemento válido”.
- Deben ser ejecutados sobre un piso de competencia o sobre una colchoneta de no más de 15cm de alto.

Si no se reúnen los requerimientos arriba mencionados, el CT AER FIG se rehusará a clasificar los elementos de dificultad.

La notificación de la clasificación será dada a la federación solicitante.

El CT AER FIG publicará los Nuevos Elementos, una vez por año solamente, a través de las Newsletters.



CAPITULO 2 - Jurado / Jueces

Todo el Jurado debe poseer brevet FIG actualizado en la disciplina de Gimnasia Aeróbica.

2.1 JURADO SUPERIOR

A. **COMPOSICIÓN:** Composición del Jurado Superior en Campeonatos Mundiales

Posición	Persona a Cargo	Responsabilidad
Presidente del Jurado Superior (PJS)	Presidente del CT	Controla toda la competencia
Supervisor de Dificultad (SD)	2 Miembros del CT	Controlan el puntaje de Dificultad
Supervisor de Ejecución (SE)	2 Miembros del CT	Controlan el puntaje de Ejecución
Supervisor de Arte (SA)	2 Miembros del CT	Controlan el puntaje de Artística
Asistente Jurado Superior (AJS)	1 Miembro del CT	Asiste al Presidente del Jurado Superior

B. **FUNCIONES Y CRITERIO DEL JURADO SUPERIOR**

El Jurado Superior es responsable de controlar el trabajo de todos los jueces y del Juez Principal de acuerdo con las reglas y garantizar la correcta publicación de los puntajes finales. Registra las desviaciones en los puntajes de los jueces.

Si hay repetidas desviaciones, el Jurado Superior tiene el derecho de advertir o reemplazar al juez por un juez reserva.

El JURADO SUPERIOR debe (Ver también Apéndice del CoP):

1. Supervisar la competencia y tratar cualquier violación de disciplina o cualquier otra circunstancia extraordinaria que afecte el buen desarrollo de la competencia.
2. Intervenir cuando hay un grave error de juzgamiento.
3. Continuamente revisar las puntuaciones otorgadas por los jueces y emitir una advertencia a cualquier juez cuyo trabajo sea considerado insatisfactorio o que muestre parcialidad.
4. Remover cuando sea necesario al juez infractor cuando no ha habido una respuesta satisfactoria ante cualquier advertencia.
5. Tomar decisiones finales de Advertencias / Descalificación de entrenadores, gimnastas, incluyendo cuando el Juez Principal consulta.

Las Violaciones a instrucciones del Jurado Superior, del Responsable del Panel de Jueces y del Código pueden resultar en sanciones que son declaradas por el Presidente del Comité de Gimnasia Aeróbica de la FIG.

Violaciones al Código incluyen (Ver también el apéndice del CoP)

- a. Violación intencional del código
- b. Intencionalmente dar una ventaja o una desventaja a uno o más competidores
- c. No adherirse a las instrucciones dadas por el Comité de Gimnasia Aeróbica, Jurado Superior o Responsable del Panel de Jueces
- d. Repetidamente dar puntajes que son muy bajos o altos
No adherirse a las instrucciones para una competencia ordenada y disciplinada
- e. No participar en las reuniones de jueces
- f. Vestuario inadecuado

Sanciones declaradas por el Jurado superior o por el responsable del panel de Jueces:

- a. Advertencia verbal o escrita
- b. Exclusión de la respectiva competencia

Sanciones declaradas por la comisión disciplinaria:

- a. Expulsión como juez de competencias internacionales por un determinado período de tiempo
- b. Quitar el Brevete de juez
- c. Bajar la categoría del Brevet
- d. No aceptar jueces de la federación involucrada por un determinado período de tiempo.
(Ver Reglas de Jueces de la FIG)

El CE de la FIG tiene la autoridad para decidir sobre las reglas para el Jurado Superior y los roles específicos de los miembros del CT durante una competencia.



2.2 JUECES

A. COMPOSICIÓN DEL PANEL DE JUECES (Ver RT/Reglas Generales de Jueces)

Panel de Jueces en los siguientes Grupos de Competencia:

- Grupo 2: Campeonatos Mundiales, Juegos Mundiales
- Campeonatos Continentales, Copas Mundiales (Para otras competencias, ver Reglas Generales de Jueces)

Composición del Panel de Jueces

Posición	Grupo 2	Grupo 3
Juez Principal	1	1
Jurado de Ejecución	6	4
Jurado de Arte	6	4
Jurado de Dificultad	2	2
Jueces de Línea	2	2
Juez de Tiempo	1	1
TOTAL	18	14

B. CRITERIO

Los jueces deben mantener un involucramiento cercano con la Gimnasia Aeróbica y constantemente extender su conocimiento práctico. Los requerimientos básicos para sus actividades son:

- a. Un excelente conocimiento del Código de Puntuación FIG.
- b. Un excelente conocimiento de las Regulaciones Técnicas de la FIG.
- c. Un excelente conocimiento de los elementos de dificultad nuevos.

Los Requisitos para juzgar en competencias oficiales de la FIG:

- a. Estar en posesión de un Brevete FIG válido por el ciclo actual
- b. Estar registrado por su Federación Nacional en la Base de Datos FIG
- c. Tener un excelente conocimiento de la gimnasia aeróbica y demostrar un juicio sólido e imparcial.
- d. Cualquier juez que sea un pariente cercano (ver Código de Ética de la FIG, artículo 2) de una gimnasta competitiva puede no juzgará a esa gimnasta ni a su unidad (pareja, grupo, etc.) y por lo tanto no podrá juzgar esa categoría
- e. Inmediatamente al final de cada competición, la CJP deberá enviar el informe de cualquier discrepancia de todos los trabajos de los jueces al Jurado Superior (si no aplica, entonces al TD)

Obligaciones:

- a. Estar presente en todas las juntas y reuniones
- b. Estar presente en el área de competencia a la hora designada de acuerdo con el calendario

Durante la competencia:

- a. No abandonar el sitio asignado
- b. No tener contacto con ninguna persona
- c. No involucrarse en discusiones con entrenadores, competidores u otros jueces
- d. Vestir el uniforme prescrito (Vestuario Profesional) como describe las Reglas General de Jueces, excepto en aquellas competencias donde el uniforme es suministrado por el Comité Organizador:



Capítulo 3 JUZGAMIENTO / EVALUACIÓN – JUEZ PRINCIPAL

3.1 CÓDIGO DE VESTUARIO

El vestuario del competidor debe demostrar que es específico al perfil de una disciplina Gimnástica. **Una apariencia pulcra y atlética adecuada** deberá ser la impresión total. Debe ser Deportivo y no un Disfraz., (Para AD y AS ver Apéndices 1 & 2.)

3.1.1 VESTUARIO CORRECTO – PERFIL DEPORTIVO (-0.3 de deducción, como total)

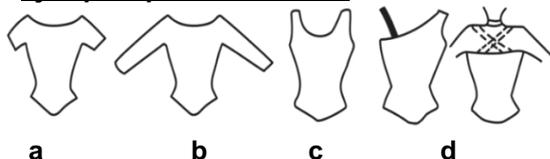
(Ver también la Regla de Vestuario de Competencia & Publicidad)

1. Correcto soporte debe ser utilizado.
2. El cabello debe estar limpio y sujeto, pero no debe tocar la cara o los hombros. Colas de caballo cortas están permitidas.
3. Los competidores deben usar zapatos aeróbicos blancos y calcetines blancos opcionales.
4. El leotardo no debe cambiar durante la rutina. (cambio de colores, área del pecho abierta, etc.)
5. El maquillaje debe ser solo para mujeres y usado escasamente (el maquillaje teatral no está permitido).
6. Los artículos sueltos y adicionales al vestuario no están permitidos (ver Newsletter No. 5 – 2023: diseño 3D, guantes LED, calentadores, cinturones, etc.)
7. La joyería no debe ser usada.
8. No se debe mostrar vestuario roto o rasgado, ni tampoco la ropa interior.
9. La vestimenta no debe ser transparente. Si se utilizan algunas partes hechas de encaje (material transparente) (del tronco hasta el pecho), será necesario forrarlo.
10. La vestimenta debe ser de material no transparente, excepto mangas para mujeres.
11. El área pélvica/entrepierna debe cubrirse con un material no transparente y sin color de piel hasta (hasta) la cadera.
12. No se permiten leotardos que sean casi todos del color de la piel (ver Glosario). Aparece como desnudo en la televisión.
13. No se permite pintura corporal.
14. No se permite el uso incorrecto de magnesio.
15. Sólo se permite cinta adhesiva del color de la piel (sin aparatos ortopédicos ni agarres).
16. No se permiten prendas que representen guerra, violencia, ideologías políticas, sexistas o temas religiosos (Ver FIG.Regla; Concurso de Indumentaria y Publicidad).

3.1.2 VESTUARIO DE COMPETENCIA <MUJERES>

1. Las mujeres deben usar un leotardo de una sola pieza, con mallas de color piel o transparentes, o un Unitardo (un leotardo de una sola pieza, con longitud completa de cuello a tobillo).
2. Diferentes tipos de lentejuelas están permitidas.
3. El escote por delante y por detrás del leotardo debe ser apropiado (no más abajo de la mitad del esternón, por delante, y no más abajo de la línea inferior de los omóplatos, por detrás).
4. El corte del leotardo en la parte superior de las piernas no debe ir más alto que la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca.
5. El vestuario para mujeres puede ser con o sin manga larga (1 o 2 mangas). La manga larga termina a nivel de la muñeca.
6. Material transparente permitido para las mangas, sin que tenga que estar forrado.
7. El leotardo debe cubrir la entrepierna completamente.

Ejemplos para MUJERES:



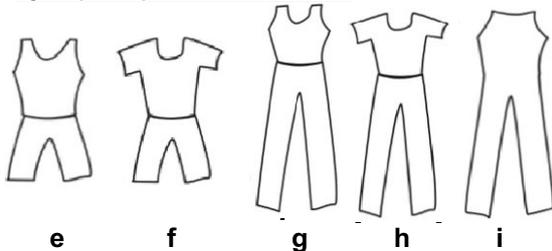
Los ejemplos mostrados “a al c” representan el mismo frente y parte de atrás del leotardo.

El ejemplo “d” es el mismo leotardo mostrando el frente y parte de atrás.

3.1.3 **VESTUARIO DE HOMBRE**

1. Los hombres deben usar dos piezas (pantalón largo o corto (shorts), con una camiseta ajustada al cuerpo o un Unitardo.
2. Los shorts/pantalones no deben ser ajustados.
3. Los shorts/pantalones deben cubrir 1/3 de la longitud del muslo desde la articulación de la cadera.
4. El vestuario no debe tener ninguna apertura ni por delante ni por detrás.
5. El corte de la axila no debe estar por debajo de las escápulas.
6. Cualquier tipo de lentejuelas y mangas largas no están permitidas en el vestuario de hombres
7. Mallones $\frac{3}{4}$, pantalones gimnásticos largos (leotardo + pantalón), 1 pieza de combo-pantalón está permitido.

Ejemplos para HOMBRES:



Los ejemplos mostrados “e al i” representan el mismo frente y parte de atrás de leotardo.

3.1.4 **Emblema Nacional & Publicidad: (- 0.3 deducción)**

(Ver Reglas FIG de Publicidad)

- Un gimnasta debe usar una identificación nacional o emblema sobre su leotardo, de acuerdo con la Regulación FIG más reciente.
- Un gimnasta solo puede usar esos logos de publicidad e identificadores de patrocinios que estén permitidos en las Regulaciones FIG más recientes.

3.1.5 **UNIFORME – CHÁNDAL NACIONAL (ADVERTENCIA – VER RT)**

Todos los competidores deben usar su Chándal Nacional oficial de su país en las ceremonias de Inauguración y Clausura, y para las Ceremonias de Premiación de Medallas.

3.2 **FUNCIÓN**

- Registra **toda la rutina** ejecutada, incluyendo los elementos
- Controla el trabajo de los jueces, como es determinado por las Regulaciones Técnicas
- Deduce del **puntaje total**, por infracciones, de acuerdo con el Código de Puntos.
- Revisa los puntajes de arte y ejecución para lógica, y se aproxima a un juez con una desviación significativa (fuera del rango de tolerancia) de expectativa; o bien, cuando los puntajes son imposibles de justificar y se debe considerar un cambio de nota (al juez se le tiene permitido el negarse a cambiar su puntaje).
- Libera los puntajes: después de darle tiempo al JS para intervenir si es necesario (15 segundos)
- Una vez que los puntajes son liberados al público, ningún cambio es posible, excepto en el caso de la exhibición incorrecta de un puntaje o en el caso de un reclamo.
- Inmediatamente al final de cada competencia, el Juez Principal debe enviar un reporte de cualquier discrepancia sobre el trabajo de todos los jueces al Jurado Superior (si no aplica entonces al TD).

El JP DEBE intervenir:

- Las notas del panel son incorrectas o imposibles.
- Los jueces de dificultad no pueden llegar a un acuerdo sobre la nota de dificultad.
- Un juez de línea no ha visto una falta.

3.3 **CRITERIO DE DEDUCCIONES**

A. **FALTA DE PRESENTACIÓN (- 0.3)**

Entrada y Salida: Los competidores deben caminar con brazos/piernas naturales y presentarse de forma deportiva en la pista de competición sin presentación teatral, limpieza de zapatos, etc.

B. **VESTUARIO INCORRECTO (- 0.3 TOTAL)**

Errores de vestuario se refieren a violación del CÓDIGO DE VESTUARIO; independientemente del número o severidad de las violaciones, una sola deducción de **.0.3** será dada.



C. FALTA DEL EMBLEMA NACIONAL (- 0.3)

Errores de vestuario se refieren a violación del CÓDIGO DE VESTUARIO; independientemente del número o severidad de las violaciones, una sola deducción de **.0.3** será dada.

D. FALTA DE TIEMPO (± 5 seg.): - 0.5 deducción

Categoría (Sénior)	Longitud permitida	Falta
Todas las Categorías: (1'25"+/-5s)	1'20"- 1'30"	Menos de 1'20" o Más de 1'30"

E. APARICIÓN TARDÍA EN EL ÁREA DE COMPETENCIA (- 0.5):

Cuando un competidor falla en aparecer en el área de competencia dentro de 20" después de ser llamado.

<ELEMENTOS ACROBÁTICOS>

Los Elementos Acrobáticos están listados en las siguientes páginas (variaciones de estos **NO** son consideradas como elementos acrobáticos).

- Los Elementos Acrobáticos pueden ser ejecutados con 1 o 2 manos, o desde 1 pie o 2 pies
- Elementos Acrobáticos pueden usarse **sin repetición**.
- Usando elementos acrobáticos como enlaces, también serán considerados como **1 Acro**.
- **PM/TR/GR:** Los elementos acrobáticos durante las colaboraciones con contacto físico están permitidos y no serán considerados como elementos acrobáticos
- **PM/TR/GR:** Si múltiples competidores ejecutan un Elemento Acrobático, deben ejecutar el **mismo Elemento Acrobático, al mismo tiempo**

F. REPETICIÓN DE ELEMENTOS ACROBÁTICOS (- 0.5 cada vez)

Los Elementos Acrobáticos A1 al A5 deben utilizarse **SIN REPETICIÓN**.

G. DIFERENTES ELEMENTOS ACROBÁTICOS (- 0.5 cada vez)

PM/TR/GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo

H. ELEMENTOS ACROBÁTICOS EJECUTADOS EN DIFERENTE TIEMPO / CANON (0.5 cada vez)

PM/TR/GR: Significativamente ejecutando un mismo elemento acrobático en **DIFERENTE TIEMPO**. Si ejecutado en "canon", no será considerado como una repetición, pero si se aplicará una deducción.

<MOVIMIENTOS PROHIBIDOS>

Los movimientos prohibidos están listados en las siguientes páginas.

I. COLABORACIÓN PROHIBIDA (- 0.5)

La altura de la Pirámide de la Colaboración no debe ser más alta que la de dos personas paradas en posición vertical (piernas / brazos estirados arriba de la cabeza) incluyendo las poses de inicio / final.

J. MOVIMIENTOS PROHIBIDOS (- 0.5)

Los Movimientos prohibidos P-1 a P-5 **NO ESTÁN PERMITIDOS** en la rutina (**incluso en las colaboraciones**) para todas las categorías.

La **Propulsión** en Colaboración **está permitida**.

K. ATERRIZAJE PROHIBIDO (- 0.5 cada vez)

Para todos los gimnastas masculinos: Los elementos acrobáticos A-1 al A-5 (incluyendo variaciones) aterrizando en posición de Split **NO ESTÁN PERMITIDOS**, independientemente de la categoría.

L. INTERRUPCIÓN DE EJECUCIÓN (- 0.5)

Es definida cuando un competidor detiene la ejecución de movimientos (rutina) por un período de tiempo entre 2 y 10 segundos y después continúa.

M. DETENCIÓN DE EJECUCIÓN (- 5.0)

Una detención de ejecución es definida cuando un competidor se detiene por más de 10 segundos (aplica en todas las categorías).

N. TEMAS (- 5.0):

Temas que estén en contravención de la Carta Olímpica y Código de Ética.



O. **COMPORTAMIENTO INDISCIPLINADO (- 0.5 cada vez):**

Entrenadores con cualquier comportamiento flagrante, indisciplinado y/o abusivo durante la actuación de sus gimnastas, provocarán que deducciones sean aplicadas al competidor en cuestión.

Por ejemplo:

- Retraso sin excusa o interrupción de la competencia
- Hablar directamente al gimnasta durante su actuación
- Dar señales, gritos (aplausos) o comportamiento similar durante la actuación de sus gimnastas

<PENALIZACIONES DISCIPLINARIAS> **ADVERTENCIA** (valido para todas las fases de la competencia)

Un juez, entrenador, competidor o cualquier otro miembro de la federación podrá recibir solo una advertencia por parte del Jurado Superior o Juez Principal, e independientemente de la categoría, una segunda advertencia resultará en inmediata **DESCALIFICACIÓN**.

<Advertencias>

- Presencia en área prohibida
- Comportamiento impropio en el pódium
- Modales irrespetuosos con jueces y funcionarios
- Comportamiento antideportivo.
- Traje nacional no usado durante las ceremonias de inauguración y clausura
- Traje nacional no usado en la ceremonia de premiación de medallas (50% del premio monetario)

Descalificaciones

- Por serias violaciones a los estatutos FIG., Regulaciones Técnicas y/o COP
- Cuando hay un Walk-over

3.4 **DEDUCCIONES**

DEDUCCIONES HECHAS POR EL JUEZ PRINCIPAL:

Codigo	Detalle	Deducciones
A	Falta de Presentación	-0.3
B	Vestuario Incorrecto	-0.3
C	Emblema Nacional Faltante	-0.3
D	Falta de Tiempo (+/- 5 seg. de tolerancia o más)	-0.5
E	No aparecer en el área de competencia dentro de 20 seg	-0.5
F	Repetición de Elementos Acrobáticos	-0.5 (cada vez)
G	PM/TR/GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	-0.5 (cada vez)
H	PM/TR/GR: Ejecutando los mismos elementos acrobáticos en canon (no considerados como repetición)	-0.5 (cada vez)
I	Colaboración Prohibida (altura de la Pirámide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimientos Prohibidos (P1 – P5)	-0.5 (cada vez)
K	Aterrizaje prohibido Gimnastas masculinos: variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split	-0.5 (cada vez)
L	Interrupción de Ejecución por 2 – 10 segs.	-0.5 (cada vez)
M	Detención de Ejecución por más de 10 segs.	-5.0
N	Temas en contravención con la Carta Olímpica y el Códigode Ética	- 5.0
O	Comportamiento Indisciplinado	-0.5 (cada vez)
W-1	Presencia en Área prohibida	Advertencia
W-2	Comportamiento/modales inapropiados	Advertencia
W-3	Traje Nacional Oficial no usado (Ver RT válida)	Advertencia
D-1	Walk-over	Descalificación
D-2	Serias infracciones a los Estatutos, Regulaciones Técnicasy Código de Puntos FIG	Descalificación



3.5 ELEMENTOS ACROBÁTICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

ELEMENTOS ACROBÁTICOS			
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Los Elementos Acrobáticos pueden ser ejecutados con 1 o 2 brazos/manos desde 1 o 2 pies. ◆ A -1 a A -5 deben ser usados SIN REPETICIÓN ◆ Usando Elementos Acrobáticos como enlaces también serán contados como 1Acro. ◆ PM/TR/GR: Deben ejecutar el <u>mismo elemento acrobático (Mismo # de Acro), al MISMO TIEMPO.</u> ◆ Elementos acrobáticos ejecutados en una Colaboración con contacto físico no serán contados como acrobáticos. 	<p>A-1) ROUND OFF</p>	<p>A-2) Walkover (forward / backward)</p>	
	<p>A-3) Handspring (forward)</p>	<p>A-4) Flic flac</p>	
	<p>A-5) SALTO 360° (HACIA DELANTE, HACIA ATRÁS, LATERAL, CON o SIN MÁXIMO 1/1 TWIST)</p>		
	MOVIMIENTOS PROHIBIDOS		
	<p>MOVIMIENTOS PROHIBIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ P-1) Movimientos estáticos (manteniendo más de 2 segundos) mostrando una <u>extrema</u> flexibilidad (ej.: hiperextensión de la espalda, puente (arco), mostrando dislocación de articulaciones, etc.) ◆ P-2) Parada de Manos sostenida por más de 2 segundos ◆ P-3) Salto de Tigre (Dive roll) con 1/1 twist (giro). ◆ P-4) Mortal (salto) more than 360°. ◆ P-5) Elemento Acrobático realizado con codos. ◆ P-6) Gimnastas masculinos (todas las categorías): ejecutando variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split serán considerados como Aterrizaje prohibido 	<p>P-1) Static Back Hyper Extension and / or showing dislocation of joints</p>	<p>P-2) Static handstand (more than 2-seconds)</p>
<p>P-3) Dive roll with twist</p>			
<p>P-4) Salto more than 360° (with or without twist)</p>		<p>P-5) Acrobatic Elements performed with elbows:</p>	



3.6 DEDUCCIONES EXTRAS HECHAS POR EL JUEZ PRINCIPAL

#	Detalle	Deducción	Sénior						Junior						Juven								
			IM	IW	MP	TR	GR	AD	AS	IM	IW	MP	TR	GR	AD	AS	IM	IW	MP	TR	GR	AD	
A	Falta de Presentación	- 0.3																					
B	Vestuario incorrecto	- 0.3																					
C	Emblema Nacional Faltante	- 0.3																					
D	Falta de Tiempo (+/- 5" de tolerancia o más)	- 0.5																					
E	Aparición tardía (No dentro de 20")	- 0.5																					
F	Repetición de Elementos Acrobáticos	- 0.5 (cada vez)																					
G	PM / TR / GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	- 0.5 (cada vez)																					
H	PM / TR / GR: Ejecutando los mismos elementos acrobáticos en "canon" (no serán considerados como repetición) (AD para Youth)	- 0.5 (cada vez)																					
I	Colaboración Prohibida (Altura de la Pirámide)	- 0.5 (cada vez)																					
J	Movimientos Prohibidos (P1 – P5)	- 0.5 (cada vez)																					
K	Aterrizaje prohibido Gimnastas masculinos: variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split)	- 0.5 (cada vez)																					
L	Interrupción de Actuación por 2 – 10"	- 0.5 (cada vez)																					
M	Detención de Actuación por más de 10"	- 5.0																					
N	Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética	- 5.0																					
O	Comportamiento indisciplinado	- 0.5 (cada vez)																					
P	AD: Más sets de combinación de acrobáticos que el número permitido	- 0.5 (cada vez)																					
Q	AD: Más elementos acrobáticos que el número permitido en un set de combinación	- 0.5 (cada vez)																					
R	AD-JUVENIL: Ejecutando combinación de acrobáticos (A + A) AS: AS: Más de 3 colaboraciones	- 0.5 (cada vez)																					
S	AS: Ejecutando elementos de Dificultad/Acrobáticos (incluyendo variaciones)	- 0.5 (cada vez)																					
T	Youth: realiza mas de 2 acrobaticos	- 0.5 (cada vez)																					
U	Junior: realiza A-5 con giro Youth: realiza A-5 sin colaboracion	- 0.5 (cada vez)																					
W-1	Presencia en área prohibida	Advertencia																					
W-2	Comportamiento/modales inadecuados	Advertencia																					
W-3	No llevar chandal nacional (ver T.R. vigente)	Advertencia																					
D-1	Walk-over	Descalificación																					
D-2	Grave incumplimiento de los estatutos de la FIG.	DEscalificación																					



4.1 ELEMENTOS DE DIFICULTAD

GRUPO A (ELEMENTOS DE PISO)			
FAMILIA 1 Fuerza Dinámica		FAMILIA 2 Fuerza Estática	FAMILIA 3 Círculos de Pierna
Nombre base	Push up	Support	Flair
	A-Frame	V-Support	Helicopter
	Straddle Cut	Planche	
	Explosive High-V		
	Explosive Capoeira		

GROUP B (ELEMENTOS AÉREOS)			
FAMILIA 4 Salto (Jump/Leap) Dinámico (Obligatoria para IM)		FAMILIA 5 Salto (Jump) de Forma	FAMILIA 6 Split Leap/Jump
Nombre base	Air Turn	Tuck	Switch Split
	Axel	Cossack	Scissors Leap
	Free Fall	Pike	Sagittal Split
	Gainer	Straddle	
	Scale		
	Butterfly		
	Off Axis		

GROUP C (ELEMENTOS DE PARADO – DE PIE)			
FAMILIA 7 Giros/Rotaciones (Obligatoria para IF)		FAMILIA Flexibilidad (No permitida para IM)	
Nombre base	Passé Turn	Split	
	Horizontal Turn	Vertical Split	
	Illusion	Balance	

4.2 REGLAS BÁSICAS PARA EJECUTAR ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Todas las Categorías	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo 8 elementos de Dificultad. • Mínimo 4 familias deben ser ejecutadas. • Un máximo de 2 Elementos de cada familia. • Máximo 1 elemento de cada Nombre Base. • Máximo 2 veces en posición Wenson (cualquier fase del elemento que incluya forma "Wenson" contará como "Posición Wenson"). • Máximo 3 elementos aterrizando a posición de PU y/o Split del Grupo B (Para IM, de todas las categorías, no aterrizajes a Split)
IM	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatorio ejecutar, por lo menos, 1 elemento de la Familia 4 (Grupo B) • No tienen permitido ejecutar Familia 8 (Grupo C)
IF	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatorio ejecutar, por lo menos, 1 elemento de la Familia 7 (Grupo C).
PM /TR /GR	<ul style="list-style-type: none"> • Deben ejecutar el mismo elemento al mismo tiempo.



4.3 COMBINACIÓN DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD / ACROBÁTICOS

Dos o tres Elementos pueden ser combinados (conectados) *directamente sin ninguna detención, vacilación o transición.*

➤ Reglas Básicas para ejecutar Combinaciones de Elementos de Dificultad / Acrobáticos

Todas las Categorías	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 1 Set de Combinación está permitido en toda la rutina. La combinación de elementos de dificultad puede ser de diferente o de la misma familia. Los elementos Acrobáticos pueden combinarse con o sin elementos de Dificultad. Gimnastas IM no tienen permitido aterrizar en posición de Split con elementos acrobáticos (variaciones).
IM / IF	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 3 elementos pueden combinarse en un Set de combinación. Serán contabilizados como 3 elementos.
PM / TR / GR	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 2 elementos pueden combinarse en 1 set de combinación. Serán contabilizados como 2 elementos. Todos los competidores DEBEN ejecutar una combinación de los mismos Elementos de Dificultad / Acrobáticos, y al mismo tiempo.

➤ Evaluación de la Combinación de Elementos de Dificultad / Acrobáticos

Categoría	Evaluación	Ejemplo (D=Dificultad, A=Acrobático)
Todas las Categorías	+0.0 (no valor adicional)	A + A
IM / IW	+ 0.1	D + D / D + A / A + D
IM / IW	+ 0.2	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D / D + A + A / A + D + A / A + A + D
MP / TR / GR	+ 0.1	D + D / D + A / A + D

4.4 FUNCIÓN

El Jurado–D es responsable de evaluar los elementos de dificultad del ejercicio y determinar el correcto Puntaje de Dificultad. El Jurado–D está obligado a validar, reconocer y acreditar cada elemento que es correctamente ejecutado de acuerdo con los requerimientos Técnicos.

Elementos que no reúnan los requerimientos técnicos, y/o elementos con una caída contarán pero **NO recibirán el valor.**

- ◆ Registra toda la rutina (todos los elementos de dificultad y acrobáticos)
- ◆ Contabiliza todos los elementos de dificultad, sets de combinaciones, Nombre Base, posiciones a Wenson, aterrizajes a posición de Push up / Split ejecutados y otorga los valores de acuerdo al CoP.
- ◆ Aplica las deducciones de Dificultad
- ◆ Introduce el Score de Dificultad y las Deducciones de Dificultad.

4.5 CRITERIO

< Registrando los Elementos de Dificultad >

Todos los elementos ejecutados deben ser escritos utilizando la taquigrafía oficial de la FIG, mostrados en la parte 8 (Tablas de Dificultad / Pool de Elementos y Valores), independientemente de que reúnan o no los Requerimientos Mínimos, como se describen las siguientes páginas.

< Evaluando los Elementos de Dificultad >

- El valor es establecido de acuerdo con la Parte 5, Apéndice 5, siempre y cuando el elemento reúna los Requerimientos Mínimos como se establecen. El elemento de Dificultad es reconocido solo si cuenta con un claro **comienzo, una fase principal y un final.**
- Si el elemento no reúne los “Requerimientos Técnicos”, será contabilizado como un elemento, pero el valor no será otorgado.
- Un valor es otorgado solo a los primeros 8 elementos de Dificultad ejecutados.
- Todos los elementos con **1-Toque / Toques Múltiples / Caída** recibirán valor de “0”, pero son contabilizados como elementos.
- Elementos de la Familia 5 y Familia 6, con Turns (giros): la forma/posición debe ser mostrada durante la fase aérea.
- Si cualquier elemento ejecutado que no exista en el CoP debido a rotación incompleta, será contabilizado como un número y recibirá el valor de las rotaciones completadas.
- Todos los elementos con Turns (Giros) deben completar **mínimo ¾ del último Turn (giro)** para recibir el valor. Si no se completa, entonces el elemento será devaluado al siguiente valor más bajo.
- Todos los elementos de la Familia 5, si son ejecutados desde **despegue con un pie**, el elemento será **devaluado -0.1 del valor.**
- **MP/TR/GR:** Si miembros ejecutan diferente elemento debido a rotación incompleta, recibirán el valor del elemento de la más baja rotación, siempre y cuando haya reunido los Requerimientos Técnicos.
- **MP/TR/GR: Familia 5:** Elementos de esta familia con diferente despegue entre los miembros, recibirán valor de “0”.
- **MP/TR/GR:** La Familia **NO es contada** solo cuando 2 elementos diferentes son ejecutados al mismo tiempo.
- **TR / GR:** **NO PUEDEN EJECUTAR ELEMENTOS EN SUPERPOSICIÓN** (3 o más competidores en una columna, desde el punto de vista del Panel de Jueces).
- Cualquier elemento adicional será contabilizado pero **NO contará para la Familia.**



< Evaluando la Combinación >

- ◆ Si todos los Elementos de Dificultad en un set de combinación reúnen los Requerimientos Técnicos, recibirán un valor adicional de +0.1 / +0.2 puntos
- ◆ Más Sets de Combinación del número permitido **NO** recibirán un valor adicional y reciben deducción.
- ◆ Si uno o todos los elementos combinados son ejecutados con 1-Toque / Toques Múltiples / Caída y/o NO reúnen los Requerimientos Técnicos, la combinación no recibirá ningún valor adicional pero serán contabilizados dentro del número de elementos y un Set de Combinación

	Ejemplos	Cuenta elemento	Cuenta familia	Valor	Adicional
1	No reúne los RequerimientosTécnicos	SI	SI	NO	NO
2	Elemento con 1-Toque / Toques Múltiples / Caída	SI	SI	NO	NO
3	Elemento no existe en el COP,pero el nombre base existe	SI	SI	NO	NO
4	PM /TR / GR: Elementos diferentes ejecutados al mismo tiempo	SI (como 1)	NO	NO	NO
5	TR/GR: elementos ejecutados en superposición	SI	SI	NO	NO
6	9no Elemento	SI	NO	NO	NO
7	Todos los 2/3 elementos en una combinación reúnen los Requerimientos Técnicos	SI	SI	SI	+0.1 / +0.2

4.6 DEDUCCIÓN: -0.5 por elemento/ por combinación

Categoría	Razones
Todas las Categorías	Más de 8 elementos de Dificultad
	Menos de 4 familias
	Más de 2 elementos de Dificultad de una misma Familia
	Repetición de elemento de dificultad del mismo Nombre Base
	Más de 2 veces en posición de Wenson (cualquier fase del elemento de dificultad que incluya la forma Wenson contará como Posición Wenson)
	Más de 3 elementos de dificultad aterrizando a posición de Push Up y/o Split del Grupo B
	Gimnastas masculinos ejecutando elementos de Dificultad aterrizando a posición de Split (Grupo B)
	Más de 1 Set de Combinación
	Más de 2 / 3 elementos en una combinación
IM	Familia 4 Faltante (Grupo B)
	Ejecutando elementos de Familia 8 (Group C) Ejecutando elementos de Dificultad aterrizando a posición de Split (Grupo B)
IF	Familia 7 faltante (Grupo C)
PM/TR/GR	Ejecutando diferentes elementos de Dificultad o combinación con diferentes elementos y/o NO AL MISMO TIEMPO

4.7 REQUERIMIENTOS TÉCNICOS

El gimnasta debe incluir en su rutina solo elementos que pueda ejecutar con completa seguridad y con un alto grado de maestría técnica.

- Todos los elementos de Dificultad deben reunir los Requerimientos Técnicos para poder recibir el valor
- Si el elemento **NO reúne los Requerimientos Técnicos**, entonces el elemento no recibirá un valor, pero será contabilizado en el número total de elementos que tienen permitido ejecutar
- Todos los elementos en todos los Grupos deben ser ejecutados sin **1-Toque / MúltiplesToques / Caída** para recibir el valor
- Todos los elementos de Dificultad tienen una “**posición de inicio**”, una “**fase principal**” y una “**posición final**”



REQUERIMIENTOS TÉCNICOS

GRUPO A – ELEMENTOS DE PISO

Familia 1

FUERZA DINÁMICA

Todos los elementos en la Familia 1 deben mostrar una **Fase Aérea**, con excepción de Push up.

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Push up</i>	• Codos en línea con los hombros en la fase de descenso.
<i>A-Frame</i>	• Posición Pike (90° mínimo) y fase aérea.
<i>Straddle Cut</i>	• Hombros más altos que el nivel de la cadera antes del corte, en fase aérea
<i>Explosive High-V</i>	• Se debe mostrar la articulación de la cadera por lo menos a nivel del hombro.
<i>Explosive Capoeira</i>	• La pierna de abajo debe estar por lo menos paralela al piso.

Familia 2

FUERZA ESTÁTICA

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Support</i>	• Mantener por 2 segundos durante el ejercicio.
<i>V-Support</i>	• Mantener por 2 segundos durante el ejercicio.
<i>Planche</i>	• Mantener por 2 segundos durante el ejercicio. • La parte superior del cuerpo (arriba de la cintura) no debe exceder 20° por arriba de la horizontal

Familia 3

LEG CIRCLE

➤ Todos los elementos de la familia 3 deben ser ejecutados con la rotación completa de las piernas.

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Flair</i>	• De la posición de inicio, balancear a un Soporte Frontal Libre sobre ambas manos. • Rotación del cuerpo, en soporte, alternando manos
<i>Helicopter</i>	• Comenzando a partir de la pierna líder cruzando la otra pierna • Los círculos de pierna deben ser mostrados. • Se debe completar mínimo ¾ de rotación. • Las manos/brazos no deben agarrar las piernas durante la rotación.

GRUPO B – ELEMENTOS AEREOS

Familia 4

SALTO DINÁMICO

Para IM: Obligatorio presentar mínimo 1 elemento de esta familia.

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Air Turn</i>	• Ambos pies despegan y aterrizan al mismo tiempo
<i>Axel</i>	• Un pie despegar y el otro pie aterriza con una trayectoria hacia delante.
<i>Free Fall</i>	• Manos y pies deben aterrizar al mismo tiempo
<i>Gainer</i>	• Manos y pies deben aterrizar al mismo tiempo
<i>Scale</i>	• Una forma de "Scale" (cuerpo/pierna paralelos al piso) debe ser mostrada antes del despegue sobre 1 pie • Manos y pies deben aterrizar al mismo tiempo.
<i>Butterfly</i>	• ½ Rotación circular de balanceo de la parte superior del cuerpo debe ser mostrada antes del despegue • El cuerpo no debe exceder 45° por arriba o por debajo de la horizontal durante la fase principal.
<i>Off Axis</i>	• El cuerpo no debe exceder 45° por arriba o por debajo de la horizontal durante la fase principal

Familia 5

SALTO DE FORMA

Todos los elementos de la Familia 5 deben mostrar la **Forma del Nombre Base** en la fase principal.

Todos los elementos en la familia 5 ejecutados con despegue de un pie, el elemento será devaluado

por **-0.1** en su valor

PM/TR/GR: Todos los miembros deben ejecutar el **mismo despegue**

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Tuck</i>	• Rodillas por lo menos paralelas al piso.
<i>Cossack</i>	• Piernas por lo menos paralelas al piso
<i>Pike</i>	• Piernas por lo menos paralelas al piso
<i>Straddle / Frontal Split</i>	• Piernas por lo menos paralelas al piso.



Familia 6 **SPLIT JUMP/ LEAP**

Todos los elementos en la Familia 6 deben ser ejecutados con una "Posición de Split" de mínimo 160° en la fase aérea

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Switch Split Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pierna líder recta, por lo menos a 45° del piso • Una acción de "Switch" debe ser mostrada en la fase aérea.
<i>Scissors Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La pierna líder debe estar, por lo menos, 45° del piso. • Una Acción de "Switch" debe ser mostrada en la fase aérea
<i>Sagittal Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Una Forma de Sagittal Split debe ser mostrada en la fase aérea.

GRUPO C – ELEMENTOS DE PARADO (DE PIE)

Familia 7 **GIROS / ROTACIONES**

Para IF: Obligatorio ejecutar por lo menos 1 elemento de la Familia 7.

Todos los elementos en la Familia 7 deben ser ejecutados sobre la **Bola del Pie sin brincar**, con excepción de la Ilusión.

Elementos En Dedans: Deben ser ejecutados con la rotación hacia la **misma dirección de la pierna de soporte (apoyo)**.

Elementos En Dehors: Deben ser ejecutados con la rotación hacia la **dirección opuesta de la pierna de soporte (apoyo)**.

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Passé Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La pierna libre debe mostrar una posición de Passé durante la habilidad.
<i>Horizontal Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la pierna levantada, a nivel de la horizontal, durante la habilidad.
<i>Illusion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotación completa de la pierna libre.

Familia 8 **Flexibilidad/Balance**

Todos los elementos en la Familia 8 no pueden ser ejecutados por IM.

NOMBRE BASE	REQUERIMIENTOS TÉCNICOS
<i>Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar mínimo 160° entre las piernas, durante la habilidad.
<i>Vertical Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La pierna de soporte (apoyo) siempre debe permanecer en contacto con el piso. • Mantener mínimo 160° entre las piernas, durante la habilidad.
<i>Balance</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 160° entre las piernas, durante la habilidad. • Elementos con giros deben ser ejecutados sobre la bola del pie, sin brincar. • Los balance sin giros deben ser mantenidos por 2 segundos.



CAPÍTULO 5 EVALUACIÓN EJECUCIÓN (JURADO – E)

5.1 EJECUCIÓN (JURADO - E)

Todos los movimientos deben ser ejecutados con máxima precisión (perfección). Cualquier desviación será deducida de 10.0 puntos, con incrementos de 0.1 punto. El Jurado E ingresará las deducciones al sistema de puntuación. Ejemplo: Si la deducción de la rutina fue -1.8, entonces ingresará **1.8**

Si no aplica, entonces el Jurado E calculará e ingresará el Score – E.

5.2 FUNCIÓN

El Jurado–E evalúa las Habilidades Técnicas de toda la rutina, desde el comienzo hasta el final, de los siguientes movimientos (posiciones de inicio y final incluidas):

1. Técnica de las SPMA (pasos y movimientos de brazos)
2. Elementos (Dificultad & Acrobáticos)
3. Transiciones / Enlaces
4. Compañerismos / Colaboraciones
5. Sincronización (PM / TR / GR)

5.3 EVALUACIÓN

MP/TR/GR: Evaluar al ejecutante más débil de cada movimiento como un error.

Forma	<ul style="list-style-type: none">• Mostrando una forma precisa de cada movimiento: (Ej: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc.)
Postura/ Alineación	<ul style="list-style-type: none">• Ejecutar movimientos con cada parte del cuerpo en correcta posición / colocación<ul style="list-style-type: none">- Correcta posición del cuello, hombros y cabeza, en relación con la espina dorsal.- Colocación del tronco (espalda baja, pelvis y contracción de los músculos abdominales).- Posición de los pies en relación con la articulación de la cadera, rodillas y tobillos.- Extensión completa de las piernas (rodillas y pies).
Precisión (Perfección)	<ul style="list-style-type: none">• Cada movimiento (incluyendo posición de inicio y final) debe ser ejecutado con correcta técnica utilizando la capacidad física necesaria.• Cada movimiento tiene una clara posición de inicio y de final.• Los Jumps & Leaps requieren de amplitud (altura).

5.4 ERRORES

➤ **Descripciones:**

Error Pequeño	Desviación Menor de perfecta ejecución	- 0.1
Error Mediano	Desviación significativa de perfecta ejecución	- 0.3
Error Grande	Técnica incorrecta / Tocar el piso / 1 - Toque	- 0.5
CAÍDA / TOQUES MÚLTIPLES	Caerse, o bajar al piso sin control / Múltiples Toques	- 1.0

5.5 DEDUCCIONES

- Todos los movimientos con una “Caída” o “Toques Múltiples” serán deducidos **-1.0**
- Todos los movimientos con “1-Toque” serán deducidos **-0.5**

D.1. Deducciones por Coreografía

- ◆ **Evaluar los movimientos con máxima precisión, mientras se ejecutan SPMA, transiciones / enlaces, y compañerismos / colaboraciones.**

Coreografía	Pequeño	Mediano
Precisión de las SPMA (cada movimiento)	- 0.1	
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3
Compañerismos / Colaboraciones (cada vez)	- 0.1	- 0.3



D.2. DEDUCCIONES POR ELEMENTOS DE DIFICULTAD / ACROBÁTICOS

♦ Evaluar las habilidades técnicas de cada elemento ejecutado

Pequeño	Mediano	Grande	Caída*
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Múltiples errores son sumados, pero la máxima deducción es de: - 0.8 / por elemento *Si ejecutados con una Caída, la máxima deducción será de -1.0 / por elemento.			

D.3. Sincronización (MP, TR, GR)

♦ • Evaluar a todos los competidores realizando todos los movimientos con idéntico rango de movimiento, sincronización precisa y la misma calidad que una unidad.

Deducción por Sincronización	Pequeña
Todos los movimientos	- 0.1 cada vez

5.6 EJEMPLOS DE ERRORES GENERALES

- Evaluar la perfecta ejecución con la máxima precisión de todos los movimientos.
- La Lista de los Ejemplos no es una lista exhaustiva
- • Cualquier error que no esté en la lista de Ejemplos, las deducciones serán hechas como sigue:

Ejemplos	Pequeño	Mediano	Grande
Extra Preparación	0.1		
Ajustar o corregir la posición de la mano(s)	0.1		
Detención / vacilación o paso extra /movimiento entre elementos	0.1		
Incorrecta alineación del cuerpo	0.1	0.3	
Incorrecta posición de los pies	0.1	0.3	
Piernas / pies flexionados o separados	0.1	0.3	
Pies separados (al frente, al lado, atrás)	0.1 (\leq hip width)	0.3 ($>$ hip width)	
Movimientos de brazos descontrolados	0.1	0.3	
Interrupción del flujo de los movimientos	0.1	0.3	
Rotación / giro incompleto	0.1 ($< 45^\circ$)	0.3 ($\geq 45^\circ$)	
Pérdida de balance (equilibrio)	0.1	0.3	
Forma incorrecta	0.1	0.3	0.5
Incorrecta / descontrolada posición de aterrizaje (Pu, Split)	0.1	0.3	0.5
Técnica equivocada			0.5
1- Tocar el piso			0.5
PM/TR/GR: gimnastas chocando unos contra otros			0.5

5.7 EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS

EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Finalizando en Wenson – la pierna no llega inmediatamente	0.1 ($<45^\circ$)	0.3 ($45-60^\circ$)	0.5 ($>60^\circ$)
Posición de Wenson: la pierna levantada está más abajo que la parte superior del tríceps	0.1	0.3	
Elementos con giros: rotación/giro incompleto o extra giro / rotación	0.1 ($<45^\circ$)	0.3 ($\geq 45^\circ$)	
Elementos aterrizando en posición de PU: pies y manos no aterrizan en el piso al mismo tiempo	0.1	0.3	



GRUPO A

FAMILIA 1" FUERZA DINÁMICA (PU, EXPLOSIVE A-FRAME, CUT, EXPLOSIVE HIGH V, EXPLOSIVE CAPOEIRA)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Posición de PU: Hombro no está en línea con la parte superior del brazo	0.1	0.3	
Falta de fase aérea en los elementos aéreos			0.5
A-Frame: La posición Pike es mayor de 60°		0.3	
A-Frame: <u>ver obviamente</u> que ambas manos no abandonan y/o aterrizan en el piso al mismo tiempo		0.3	
Straddle Cut: la posición Straddle no es mostrada (las piernas están abiertas menos de 90°)		0.3	
Straddle Cut: la cadera está más alta que los hombros durante la fase aérea		0.3	
Explosive High V: articulación de la cadera a nivel del hombro / piernas no paralelas al piso	0.1		
Explosive High V: la articulación de la cadera está más abajo del nivel del hombro		0.3	
Explosive High V: Posición Pike (ángulo del tronco y las piernas)	0.1 (0° - 45°)	0.3 (>45°)	
Explosive Capoeira: la pierna de abajo está por debajo de paralelo	0.1		

"FAMILIA 2" FUERZA ESTÁTICA (SUPPORT, V-SUPPORT, PLANCHE)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
La Habilidad no es sostenida por lo menos 2 segundos			0.5
Cuerpo desequilibrado / inestable durante la habilidad	0.1		
Straddle Support: las piernas están abiertas menos de 90°	0.1		
V-Support: las piernas no están en línea vertical	0.1		
High V-Support: Articulación de la cadera a nivel del hombro / piernas no paralelas al piso	0.1		
High V-Support: Articulación de la cadera más abajo del nivel del hombro		0.3	
Planche: parte superior del cuerpo y/o piernas no paralelas (por arriba o por debajo) del piso	0.1 (< 20°)	0.3 (20° - 45°)	0.5 (> 45°)
Horizontal Supports: los brazos no están extendidos		0.3	

"FAMILIA 3" CÍRCULO DE PIERNA (FLAIR, HELICOPTER)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Flairs: La cadera no está levantada durante la fase de extensión		0.3	
Flairs: piernas empujadas hacia adelante a una posición de Straddle			0.5
Flairs con fase aérea – falta de fase aérea			0.5
Helicopter: Comienzo con pierna no cruzando sobre la otra pierna		0.3	
Helicopter: Ejecutado con brazos agarrando las piernas		0.3	
Helicopter: Girando antes de los círculos de piernas		0.3	

GRUPO B

"FAMILIA 4" SALTO DINAMICO (AIR TURN, AXEL, FREE FALL, GAINER, SCALE, BUTTERFLY, OFF AXIS)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Air Turn: Ambos pies no despegan y aterrizan al mismo tiempo	0.1		
Axel: Falta de trayectoria hacia delante		0.3	
Gainer: Pierna líder por debajo del nivel horizontal	0.1 (0° - >45°)	0.3 (≥ 45°)	
Scale: No mostrando la posición de Scale antes del despegue		0.3	
Butterfly: Cabeza por arriba del nivel de la cintura durante la ½ rotación circular de balanceo antes del despegue		0.3	
Butterfly: Posición de la parte superior del cuerpo y piernas por arriba / por debajo de 45° al nivel de la horizontal, durante la fase principal		0.3	
Off Axis: Posición de la parte superior del cuerpo y piernas por arriba / por debajo de 45° al nivel de la horizontal, durante la fase principal		0.3	



“FAMILIA 5” SALTO (JUMP) DE FORMA (TUCK, COSSACK, PIKE, STRADDLE/FRONTAL SPLIT)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Tuck, Cossack, Pike, Straddle: Pierna(s) más abajo del nivel horizontal	0.1 (0°- 10°)	0.3 (> 10°)	
Straddle/Frontal Split: las piernas no están simétricas	0.1	0.3	

“FAMILIA 6” SPLIT LEAP / JUMP (SWITCH SPLIT, SCISSORS LEAP, SAGITTAL SPLIT)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Scissors Leap, Switch Split: la pierna líder está por debajo del nivel de la horizontal	0.1 (0°- >45°)	0.3 (≥ 45°)	
Elementos de Split: el ángulo de las piernas es menor de 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)

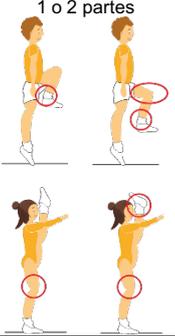
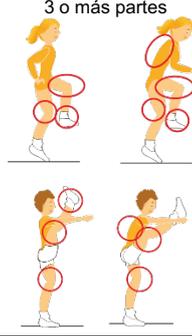
GRUPO C

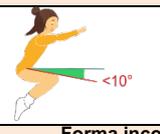
- Las deducciones de los Turns (Giros) son hechas independientemente de que sean ejecutados “en dedans” o “en dehors”

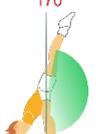
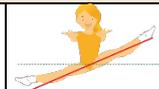
“FAMILIA 7” TURNS (PASSÉ TURN, HORIZONTAL TURN, ILLUSION)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Elementos terminando con pies separados	0.1 (≤ hip width)	0.3 (> hip width)	
Passé Turn / Horizontal Turn: brincando durante el giro / al finalizar		0.3	
Passé Turn / Horizontal Turn: no girando sobre la bola del pie		0.3	
Passé Turn: el pie en la posición de Passé está por debajo del nivel de la rodilla (rótula)		0.3	
Turn with leg at Horizontal: la posición de la pierna no está al nivel de la horizontal	0.1 (0°- 10°)	0.3 (>10°)	
Illusion: Inhabilidad para completar la rotación		0.3	
Illusion: Extra giros (orientación) después de la habilidad		0.3	
Illusion: Rotación de la pierna fuera de la vertical	0.1	0.3	
Illusion: brincando / deslizando durante la habilidad		0.3	

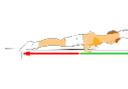
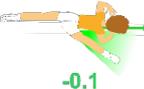
“FAMILIA 8” FLEXIBILIDAD/BALANCE (SPLIT / VERTICAL SPLIT, BALANCE)	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
Free Vertical Split: Mano sobre la pierna de apoyo durante la ejecución			0.5
Elementos Split: Angulo de piernas menor a 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)
Vertical Split: Pie de soporte fuera del piso			0.5
Balance: Mantención menor a 2 segundos			0.5
Balance turn: saltando y / o no sobre el metatarso		0.3	



ERRORES GENERALES			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	
	-0.1	-0.3	
 SPMA (8-ct)	Incorrecta alineación de cuerpo		
	1 o 2 partes		3 o más partes
			
	Posición descontrolada de pies		
	Rotación incompleta/giro extra		
	-45° +45°	+45° or more	
	Hombros no en línea con parte sup. brazo		

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
	-0.1	-0.3	-0.5
Cuerpo/Piernas no paralelas al piso			
			
Tuck	Piernas no paralelas al piso		
			
Pike	Forma incorrecta del cuerpo en el aire		
			
Pike	Piernas no paralelas al piso		
			
Cossack			
Straddle			

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
	-0.1	-0.3	-0.5
Angulo menor a 180°			
			
Fuera de línea vertical			
			
Piernas no simétricas			
			

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
	-0.1	-0.3	-0.5
Pierna líder por debajo del nivel de la horizontal			
			
			
	Articulación de la cadera a nivel del hombro/piernas no paralelas al piso	Articulación de la cadera más abajo del nivel del hombro	
			
Angulo entre piernas y tronco			
			



CAPÍTULO 6 EVALUACIÓN ARTE (JURADO – A)

6.1 ARTE (JURADO – A)

<Componentes de la Rutina>

- SPMA (incluyendo el BLOQUE)
- Comienzo / Final
- Música
- Elementos de Dificultad / Acrobáticos
- Transiciones / Enlaces
- Compañerismos / Colaboraciones (MP/TR/GR)
- Actuación

6.2 FUNCIÓN

El Jurado A evalúa todos los componentes de la Coreografía que encajen perfectamente bien con la música, para poder transformar un ejercicio deportivo en una actuación artística con características creativas y únicas, respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica. Además, el Jurado – A evalúa no solo el **“QUE”** ejecutan los competidores, sino también el **“COMO”** y el **“DONDE”** lo ejecutan.

6.3 CRITERIO

- El Score total de Arte es de máximo 10.0 puntos, usando incrementos de 0.10
 - El jurado de Arte evalúa los 5 siguientes criterios utilizando la Escala provista y la lista de deducciones.
 - El jurado A evalúa la **Creatividad y Originalidad de toda la rutina**, además de cada detalle del criterio
1. **Música:** Selección / Composición / Calidad de Edición / Musicalidad
 2. **Contenido Aeróbico (SPMA / BLOQUE):** Cantidad / Calidad / Variedad
 3. **Contenido General:** Cantidad / Variedad / Espacio
 4. **Rutina Artística:** Construcción / Estructura / Historia
 5. **Actuación:** Presentación Técnica / Artística

6.4 ESCALA Y USO

El score de Arte es desde 0.0 a 10.0 puntos utilizando la escala siguiente.

- El jurado A evalúa con la escala de 1.0 a 2.0 de cada criterio.
- Después, el jurado A reduce de acuerdo con la Tabla de Deducción
- Del score de la escala, las deducciones son restadas para obtener el Score total de Arte

ESCALA (5.0 – 10.0)

Criterio	Pobre				Intermedio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Música	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
Rutina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Actuación Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

TABLA DE DEDUCCIONES (DEDUCIR)

Criterio	Detalles	Deducir
Contenido Aeróbico	Set de PMA faltante	-0.5 (cada set)
	Bloque faltante	-0.5
Contenido gral.	Menos de 3 colaboraciones	-0.5
	Zona / Area faltante	-0.5
Rutina Artística	Introducción (Intro) faltante	-0.5
	Finalizando con Elementos	-0.5
Actuación	Ejecutando con Múltiples Toques / una Caída	-0.5

EJEMPLO DE CÁLCULO:

Criterio	Score
Música	1.9
Cont. Aeróbico	1.8
Cont., General	1.7
Rutina artística	1.7
Actuación	1.8
Escala total	8.9
Deducción total	- 0.5
Score final de arte	8.4



6.5 NIVEL DE RUTINA

Nivel de rutina		LA RUTINA INCLUYE / MUESTRA
Excelente	Nivel sobresaliente	Casi ninguna desviación del criterio de Excelencia
Muy bueno	Muy alto nivel	Pocas desviaciones del criterio
Bueno	Nivel alto	Algunas desviaciones del criterio
Promedio	Nivel medio	Desviaciones significativas del criterio
Pobre	Por debajo del Nivel medio	Muchas desviaciones del criterio

6.6 TAQUIGRAFÍA PARA ARTE (RECOMENDACIÓN)

TAQUIGRAFÍA	MOVIMIENTOS
I	Introducción (Opening)
A	SPMA (para cada set de 8 cuentas)
E	Elementos de Dificultad / Acrobáticos
T	Transición / Enlace / Compañerismo, 1 movimiento o un bloque de Movimientos (1-unid)
C	Colaboración con contacto físico
F	Final

6.7 EVALUACIÓN / DETALLES DE CADA CRITERIO

1. MÚSICA (Max. 2.0 puntos)

La rutina debe ser ejecutada, en su totalidad, con música. Cualquier estilo de música adaptado a la Gimnasia Aeróbica puede ser utilizado.

La Música debe:

- Realzar la rutina
- Dar ventaja
- No tener beats editados y efectos de sonido innecesarios.
- Ser de calidad profesional.
- Tener una fuerte cohesión con todos los movimientos

SELECCIÓN / COMPOSICIÓN / CALIDAD DE EDICIÓN / MUSICALIDAD

< Selección >

Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo. Toda música tiene su propio estilo. El tema del ejercicio no es obligatorio. Debería **apoyar y realzar la actuación**. También debe ser usada para inspirar toda la coreografía, así como también a la expresión de los gimnastas, dándoles una ventaja.

Recomendado usar música con:

- Estructura de 8 cuentas para ayudar a reconocer las SPMA
- No demasiado lenta o rápida (145-160 BPM).

< Composición (Estructura) >

La música usada por los ejecutantes deberá respetar las características principales de la Gimnasia Aeróbica y su naturaleza.

Deberá ser dinámica, variada (**no monótona**), rítmica, original (creativa), contable (con beats o no, pero posible de identificar el apropiado timing/tempo para Gimnasia Aeróbica, con un ritmo que pueda ser contado).

La Introducción (Opening) de la música (sin movimiento) está permitida., El gimnasta debe comenzar a moverse dentro de unos pocos segundos después del sonido audible (el sonido de señal excluido).

< Calidad de Edición >

La grabación y mezclado de la música debe ser **de calidad profesional** y bien integrada, sin ningún corte abrupto, dando la sensación de ser solo una pieza musical, con un claro inicio y final, respetando las frases musicales y la melodía. La música **no** debe terminar con un desvanecimiento.

La música puede ser original, o una versión arreglada, **sin abusar de extra acentos y sin uso excesivo de la base rítmica** usada como fondo (demasiado ruidosa / más ruidosa que la melodía). La música debe estar bien balanceada entre los beats editados y los originales, así como también con la melodía (**ruido versus música**).



<Musicalidad>

Musicalidad es la habilidad del ejecutante(s) para interpretar la música y demostrar no solo el ritmo y velocidad, sino también, mostrar su flujo, intensidad y pasión dentro de la actuación física (movimientos).

Debe haber una fuerte cohesión entre toda la actuación (movimientos) y la elección de la música.

Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida e interpretar la idea dada por la música.

La coreografía debería ser creada con los movimientos para esa música específica y para ese competidor(es) específico(s).

Los gimnastas deben terminar la rutina cuando la música termina.

RESÚMEN - MÚSICA

ESCALA (Selección / Composición & Estructura / Calidad de Edición / Musicalidad)

Puntos Principales	Ejemplos de Desviaciones
✧ Apoyar / realzar la actuación y dar ventaja	Excesiva base rítmica / beat
✧ Música apropiada para Gimnasia Aeróbica evita la monotonía	Excesivo uso de extra efectos de sonido
✧ Técnicamente perfecta, sin innecesarios beats editados	Grabación no profesional / cortes abruptos
✧ Debe haber una fuerte cohesión entre toda la actuación y la elección de la música.	Sonidos editados son más ruidosos que la melodía
✧ Interpretación de la música	No terminar la rutina con la música
✧ Uso de diferentes partes y quedarse con las partes de la música para que sea significativa.	Los movimientos no encajan con la estructura de la música / frase
✧ Todos los movimientos encajan con la música.	Los movimientos no tienen conexiones con la idea de la música
	La música no es adecuada para la categoría /división de edad
	La música es demasiado rápida o lenta
	La música es monótona
	La música es Música de Fondo (BGM)

2. CONTENIDO AERÓBICO – MÁXIMO 2.0 PUNTOS

En el Contenido Aeróbico, se evalúa los **Patrones de Movimiento Aeróbico (PMA)** a través de la rutina, con adecuada intensidad. Los PMA son la base de la Gimnasia Aeróbica y principal característica (Específica del Deporte). Las series de PMA son la base de las rutinas de Gimnasia Aeróbica.

Los PMA deben incluir variaciones de los pasos aeróbicos básicos con movimientos de brazos, para producir combinaciones con coordinación corporal y deben ser reconocibles como continuos patrones de movimientos. Una SPMA significa un set completo de 8 cuentas de movimientos, con patrones de movimiento con adecuada intensidad ejecutados en una frase musical (desde el 1er beat hasta el 8vo beat), para poder permanecer dentro de la música. Si el PMA es ejecutado por menos de 8 cuentas, no será reconocido como una SPMA, y será considerado solamente como un enlace de movimientos.

El Contenido Aeróbico debe tener:

- 32-cuentas consecutivas (4-sets x 8-cuentas) como el Bloque de PMA con técnica de rebote
- 9 Secuencias de PMA incluyendo el Bloque de PMA
- Variedad de Secuencias de PMA

CANTIDAD / CALIDAD / VARIEDAD

< Cantidad >

Secuencias de PMA:

A través de la rutina, SPMA deben ser ejecutadas. Todas las categorías deben incluir **mínimo 9 Sets de PMA**. 1 Set de SPMA = 8-cuentas.

BLOQUE DE PMA:

Dentro de los sets requeridos de PMA, el Bloque de PMA debe estar incluido en la rutina. El **BLOQUE de PMA** significa **claras y consecutivas SPMA / SETS**, que muestran la identidad de nuestro deporte, usando los pasos aeróbicos tradicionales, con técnica de rebote, junto con movimientos de brazos y ejecutados **sin ningún salto coreográfico** (Ej.: Salto Gato, Air Jack, Hitck Kick, Double Fan Kick, etc.)



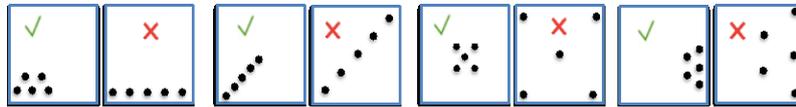
Requerimiento de Cantidad (Sets de SPMA):

CATEGORÍA	1 – BLOQUE PMA	MÍNIMOS SETS DE PMA (incluido el BLOQUE de PMA)
Todas las categorías	4 sets x 8-cuentas = 32-cuentas	9

BLOQUE DE PMA para PM / TR / GR:

Para ser reconocido como el Bloque de PMA, todos los miembros deben ejecutarlo **cercanos unos con otros** (distancia corta), **como una unidad** para **todas las 32-cuentas**.

Si no es ejecutado juntos por todas las cuentas, no será reconocido como el Bloque de PMA.



- Todos los miembros deben ejecutar los **mismos pasos básicos** (asimetría / simetría) **al mismo tiempo**, como una unidad (excepto por un error de sincronización), posiblemente usando cambios de orientación, posicionamiento; cambios de formación y desplazamientos.
- Usando diferentes direcciones (orientación/rotación) y movimientos de brazos (asimetría/simetría) son permitidos.
- El contacto físico entre los gimnastas está permitido mientras se ejecutan los mismos pasos básicos en el Bloque de PMA sin Colaboración.
- Si todos los gimnastas no ejecutan los **mismos pasos básicos al mismo tiempo**/o la **distancia entre los gimnastas no es cercana**, **NO será reconocido** como el BLOQUE de PMA.

Deducción (deducir) del score de la escala, al final:

- Si no hay **9 Sets completos de SPMA** en la rutina, el jurado A **deducirá -0.5 por cada set de PMA faltante**.
- Si no hay el **BLOQUE de PMA** (4 consecutivos sets de PMA), el jurado A **deducirá -0.5**.

< Calidad > (Ver Descripción de los Pasos Básicos, Parte 5, Apéndice 4)

La **Calidad de los PMA** es muy importante y los **movimientos de piernas** deben ser ejecutados con **técnica de Rebote** de los Pasos Aeróbicos Básicos.

Técnica de Rebote:

Técnica de rebote con movimiento vertical del centro de gravedad. Debe utilizar la Fuerza de reacción del piso, y la cadera, rodilla, y articulaciones de los tobillos deben moverse entándem y en coordinación juntos.

Los **movimientos de brazos** deben ser ejecutados con calidad, mostrando precisión y fluidez junto con los pasos básicos.

< Variedad >

Las SPMA (brazos/pasos básicos) deben mostrar variedad sin repetición, evitando el mismo o similar tipo de Secuencias durante la rutina. Todos los pasos básicos deben ser usados a través de la rutina, evitando el excesivo correr, jogging, chassé.

La trayectoria de los movimientos de brazos, de una posición a otra, deberá ser natural con varios movimientos simétricos/asimétricos, con la posibilidad de cambiar el ritmo.

El Bloque de PMA debe tener los tradicionales movimientos aeróbicos sin combinación repetitiva y mostrar coordinación corporal que produzca secuencias complejas y variadas para evitar la monotonía y el permanecer estacionario (quedarse en el mismo lugar).

Ejemplos de variaciones de los 7 pasos aeróbicos básicos

- **Marcha:** ángulo, altura, velocidad, cambio de ritmo, o direcciones. (ejemplos: paso V, paso giro, dos pasos, paso de caja, etc.)
- **Jog:** ángulo, velocidad, cambio de ritmo, y direcciones.
- **Knee Lift:** planos, ángulo, velocidad, cambio de ritmo, en Alto o Bajo Impacto.
- **Kick:** planos, altura, velocidad, cambio de ritmo, en Alto o Bajo Impacto y direcciones. (Patada media, alta, y Patada Vertical)
- **Jumping Jack:** ángulo a nivel de la cadera y velocidad de rodillas, cambio de ritmo, en Alto o Bajo Impacto (squat).
- **Lunge:** planos, ángulo, velocidad, cambio de ritmo, en Alto o Bajo Impacto.
- **Skip:** planos, ángulo y direcciones, velocidad, cambio de ritmo, en Alto o Bajo Impacto.



RESÚMEN - CONTENIDO AERÓBICO

ESCALA (Cantidad / Calidad / Variedad)

Puntos Principales	Ejemplos de Desviaciones
❖ Calidad de los SPMA (brazos/piernas) ❖ Variedad de las SPMA ❖ Uso de la Coordinación.	Movimientos de piernas/brazos no claros, no precisos, no reconocibles, no definidos
	Significativamente repetitivos movimientos de piernas/brazos
	No combinación de brazos con movimientos de piernas
	Acciones de dedos inapropiadas

DEDUCCIÓN (DEDUCIR)

➤ SPMA faltantes (menos de 9 Sets de SPMA)	-0.5 (por cada set)
➤ Bloque PMA faltante	-0.5

3. CONTENIDO GENERAL – MÁXIMO 2.0 PUNTOS

El Contenido General de las rutinas evalúa los siguientes movimientos:

- ◆ Transiciones / Enlaces
- ◆ Interacciones / Colaboraciones / Formaciones (MP/TR/GR)
- ◆ Use of Space

Todos los movimientos o series de movimientos deben ser significativos, encajar con la música o mostrar movimientos únicos dentro de la rutina.

El Contenido General debe tener:

- Mínimo 3 colaboraciones
- Variedad de transiciones / enlaces / compañerismos / colaboraciones y formaciones
- Uso de todo el espacio de competencia al máximo, de una manera balanceada
- Conexiones de movimientos fluidas
- Variedad de cambios de formaciones / posicionamientos (MP/TR/GR).

CANTIDAD / VARIEDAD / ESPACIO

< Cantidad >

Colaboraciones (MP/TR/GR):

La rutina debe incluir un mínimo de 3 colaboraciones sin acciones similares.

Si diferentes colaboraciones son mostradas al mismo tiempo (comenzando al mismo tiempo), serán contadas como 1 colaboración.

Compañerismo:

Una asociación de dos o más personas con o sin contacto/interacción física (tomarse de las manos, toque casual, abrazo, contacto visual, etc.)

Colaboración:

El proceso de dos o más personas trabajando juntas con la ayuda de un compañero o fuerza para ser soportado, jalado o levantado del piso para producir un movimiento / acción.

Deducción (deducir) del score de la escala al final:

- Si hay menos de 3 colaboraciones en la rutina, el jurado A deducirá **-0.5**.

< Variedad >

Rutinas excelentes deben mostrar diferentes tipos de movimientos. Todos esos movimientos deberán incluir diferentes acciones, diferentes formas y diferentes capacidades físicas durante la ejecución de transiciones / enlaces y compañerismos / colaboraciones.

Para evaluar la Variedad del Contenido General, el Jurado A tomará en consideración que todos estos movimientos deben ser **SIN REPETICIÓN** o reiteración de este o similar tipo de movimiento.

El Contenido General debe estar balanceado, mostrando diferente longitud, formas, usando diferentes capacidades físicas y debe ser significativo y darle una ventaja a la rutina.



< Uso del Espacio >

En el uso del Espacio, el Jurado A evalúa la manera en la que los competidores han utilizado efectivamente el espacio de competencia.

Todos los componentes de la rutina deben estar adecuadamente distribuidos en el área de competencia.

Sin dominar en una aérea/zona, los competidores deben usar el espacio de competencia (incluyendo los niveles) al máximo, de una manera balanceada.

En la categoría de GR, solo cubriendo la superficie por la posición del competidor no es suficiente para cumplir con el criterio del uso del espacio.

Los tres niveles (piso, superficie, aire) del espacio de competencia deben ser usados. Más de 32 cuentas en el piso o en la superficie, sin cambiar de nivel, no está recomendado (excepto para el Bloque de PMA).

< Dirección de Desplazamiento / Distancia >

A través de la rutina, desplazamientos con SPMA deben ser mostrados en todas direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, diagonalmente y en círculo), sin repetición de trayectorias similares.

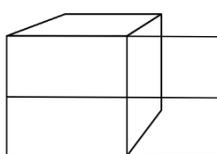
Las distancias de desplazamientos deben ser variadas, con distancias largas vs distancias cortas.

Esto no significa el correr de una esquina a otra o rodar de derecha a izquierda.

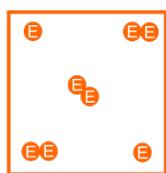
Distribución de manera balanceada

Direcciones de Desplazamiento

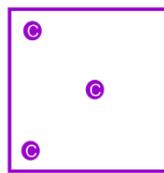
Uso de Área/Zona



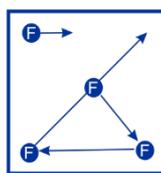
Airbone
Surface
Floor



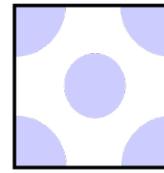
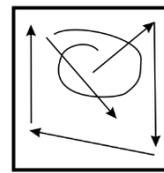
E Elements



C Collaboration



F Floor



< Cambios de Formación >

Para MP/TR/GR, variedad de formaciones y cambios de posicionamiento deben ser mostrados. Las formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la manera en la que cambian de posición a otra formación o en la misma formación mientras están ejecutando SPMA u otros movimientos, así como también, las distancias entre los competidores.

Deducción (deducir) del score de la escala al final:

- Si hay una zona faltante o predominante, el Jurado A **deducirá -0.5**

< Fluidez >

La conexión de/a los movimientos (incluyendo cambios de formación) debe ser **fluida**. Todos los movimientos presentados en la rutina deben estar enlazados sin pausas innecesarias, mostrando agilidad.

Excesiva pausa en contenido general demuestra una reducción de la fluidez de la rutina y no muestra la característica natural de la Gimnasia Aeróbica como deporte.

RESÚMEN - CONTENIDO GENERAL	
ESCALA (Cantidad / Variedad / Uso del Espacio)	
Puntos Principales	Ejemplos de Desviaciones
<ul style="list-style-type: none"> ✧ Compañerismo / Colaboración significativas ✧ Uso del área de competencia ✧ Uso de los Niveles del Espacio de Competencia ✧ Distribución de los movimientos en la rutina ✧ Uso de los niveles de competición. ✧ Colocación balanceada de los movimientos ✧ Variedad de Formaciones / distancias ✧ Conexiones fluidas de los movimientos ✧ Variedad de Transiciones/enlaces 	• No usando el espacio de competencia / o los niveles al máximo
	• Distribución no balanceada de los movimientos
	• Direcciones de desplazamiento, distancias significativamente repetitivas
	• Transiciones / enlaces significativamente repetitivos
	• Colaboraciones / formaciones significativamente repetitivas
	• Falta de fluidez / pausas excesivas
	• Uso sin sentido de Elementos Acrobáticos
Deducción (Deducir)	
➤ Menos de 3 colaboraciones	-0.5
➤ Área / Zona faltante	-0.5



4. RUTINA ARTÍSTICA – MÁXIMO 2.0 PUNTOS

La rutina debería ser como una **pequeña pieza de arte** que debería dar una **impresión memorable**, basada en las características de la Gimnasia Aeróbica.

La coreografía debe tener una fuerte correlación con la historia / idea de la rutina, usando detalles creativos para realzar la temática o estilo de la rutina.

La rutina puede tener un tema, pero la historia de la rutina deberá ser **fácilmente entendible en base a los movimientos** y no solo por la música o el leotardo.

Rutina artística evalúa:

- Como fue hecha la construcción / estructura de la coreografía.
- Que tan significativos y claros son la Intro (Opening) y el Final
- Que tan memorable e impresionante es la rutina
- Que tan bien interpretaron los gimnastas la coreografía con sus movimientos

CONSTRUCCIÓN / ESTRUCTURA

< Construcción / Estructura >

La Coreografía de la rutina deberá representar la **HISTORIA**, respetando las características del ejercicio de la **Gimnasia Aeróbica, de manera deportiva.**

La rutina debe tener una coreografía bien construida / estructurada con **todos los componentes encajando perfectamente con la historia.**

Opening-Introducción / Final-Cierre:

La rutina deberá ser construida con una Introducción (Opening) para desarrollarla hasta el climax y finalizarla con el Final – Cierre, como una historia.

Cada rutina debe incluir un “Opening” de 4-8 cuentas, con o sin movimiento, que encaje con la música para desarrollar la historia y la idea de la rutina.

El “Opening” de la Coreografía comienza con el primer movimiento del competidor(es) y no con la música.

El Jurado-A debe diferenciar entre un Opening/Final significativos versus uno no significativo.

Tanto la Intro (Opening) como el Final no deben ser con Elementos de Dificultad y/o Acrobáticos.

Deducción (deducir) del score de la escala al final:

- Si no hay *Opening* o comienza directamente con un elemento, el Jurado A **deducirá -0.5**
- Si la rutina *termina* directamente con un elemento, el Jurado A **deducirá -0.5**

RESÚMEN - RUTINA ARTÍSTICA	
ESCALA (Construcción / Estructura)	
Puntos Principales	Ejemplos de Desviaciones
✧ La rutina como una pequeña pieza de arte de manera deportiva	• No hay una historia en absoluto
✧ La coreografía tiene una fuerte correlación con la historia / idea de la rutina	• No hay interpretación de la rutina
✧ Incluye movimientos originales / únicos	• Solo algunos movimientos tienen conexión con la historia
✧ Rutinas memorables / impresionantes.	• Rutina ordinaria y no memorable
	• No hay desarrollo / rutina monótona
Deducción (Deducir)	
➤ Introducción faltante	-0.5
➤ Terminando la rutina con elementos	-0.5

5. ACTUACIÓN – MÁXIMO 2.0 PUNTOS

Los gimnastas deben transformar la composición de una rutina muy bien estructurada a una actuación artística, usando su personalidad, carisma, pasión, dinamismo y características únicas.

La actuación de los gimnastas debe ser cautivadora e impresionar a la audiencia, respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica (con un estilo deportivo nítido).



Los gimnastas deben representar su *propia categoría y edad* en el escenario.

En PM/TR/GR, los gimnastas deben trabajar como una unidad, usando colaboraciones / compañerismos para mostrar la belleza del trabajo de equipo.

La **Calidad (maestría/perfección)** de la rutina es esencial; no solo mostrando un alto grado de perfecta ejecución en todos los elementos de dificultad y acrobáticos, sino también en los movimientos de la coreografía (PMA, transiciones, enlaces, compañerismos, etc.), con la correcta técnica de todos los movimientos.

A través de la expresión, transformar los movimientos en una representación artística singular, respetando la disciplina de la Gimnasia Aeróbica con expresiones genuinas y naturales.

Combinar los elementos del arte y del deporte de la Gimnasia Aeróbica en un mensaje atractivo hacia la audiencia, de manera deportiva

La Actuación evalúa:

- Técnica impecable de todos los movimientos para realzar al Arte
- Cautivando a la audiencia con carisma y pasión
- Mostrando trabajo de equipo (MP/TR/GR)
- Respetando las características de la Gimnasia Aeróbica

PRESENTACIÓN TÉCNICA / ARTÍSTICA

< Presentación Técnica (Calidad) >

“No hay **Arte** sin **PERFECTA** Ejecución!”

Los gimnastas deben, por lo tanto, demostrar todos los movimientos con ejecución impecable y fluidez.

MP/TR/GR:

La Sincronización de movimientos entre los miembros es esencial y clave para la Presentación Técnica, sumado a la calidad de cada movimiento.

Una rutina ejecutada con *1Toque / Caída* no realzará la Actuación, independientemente de que sea un error pequeño o grande.

Deducción (deducir) del score de la escala al final:

- Si la rutina es ejecutada con 1 – Toque / Múltiples Toques / Caída, el Jurado A **deducirá -0.5**

< Presentación Artística >

La manera en la que un gimnasta, o grupo de gimnastas se presentan al jurado y al público. Compartiendo sus propias emociones durante la rutina, con la audiencia, mediante expresiones, movimientos con calidad y fluidez

Actitud y rango de emoción que es expresado no solo con el rostro, sino también con el cuerpo del gimnasta de manera deportiva

PM/TR/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.

Los movimientos deben ser distintivos, respetando su categoría de competencia(género)

RESÚMEN - ACTUACIÓN	
ESCALA (Presentación técnica / artística)	
Puntos Principales	Ejemplos de Desviaciones
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perfecta calidad de Movimientos. ❖ Perfecta sincronización ❖ Rutinas impresionantes. ❖ Cautivan a la audiencia. ❖ Carisma & Pasión. ❖ Emociones. ❖ Unicidad. ❖ Personalidad. ❖ Relaciones entre los miembros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina ejecutada con Toque / Caída, afectando la continuidad de la rutina • Baja Calidad / movimientos no claros • Los movimientos no encajan con la categoría de los competidores • Expresiones faciales no naturales • Pérdida / falta de confianza, espíritu, pasión, energía • No hay trabajo de Equipo (PM/TR/GR)
Deducción (Deducir)	
➤ Rutina ejecutada con Múltiples Toques / Caída	-0.5



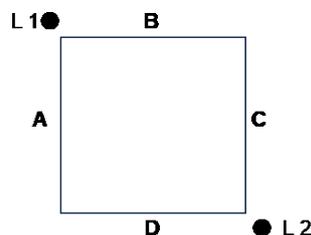
7.1 JUECES DE LÍNEA

7.1.1 FUNCIÓN

Las faltas de línea son verificadas por los jueces de línea que están sentados diagonalmente en 2 de las 4 esquinas del escenario.

Cada juez es responsable de dos líneas.

- L J 1: responsable de A y B
- L J 2: responsable de C y D



7.1.2 CRITERIO Y DEDUCCIONES

La cinta alrededor del escenario es parte del área de competición; por lo tanto, tocar la cinta está permitido

- Si cualquier parte del cuerpo toca el área por fuera de la cinta, una deducción será hecha
- Deducciones por un miembro moviéndose en el aire, fuera de la línea, no serán hechas.
- Los jueces de línea usarán una bandera roja (levantándola a nivel del hombro) para mostrar cuando un competidor pisa o toca fuera de la línea (si aplica).

CRITERIO	DEDUCCIÓN
FALTA DE LÍNEA	CADA VEZ -0.1 por cada competidor

Si cámaras y exhibidores están disponibles, el Jurado L estará sentado al final de la mesa del Panel de Jueces. Cada cámara será colocada diagonalmente en 2 de las 4 esquinas del área de competencia y cada exhibidor mostrará 2 líneas.

7.2 JUECES DE TIEMPO

7.2.1 FUNCIÓN

- El Juez de Tiempo debe registrar el tiempo de cada rutina (empieza con el primer sonido audible (La señal / sonido del beep excluidos) y termina con el último sonido audible).
- Si hay cualquier deducción, el Juez de Tiempo **debe notificar al JP** tan pronto como la actuación del gimnasta (s) en cuestión termine la rutina.
- Si no hay deducciones de Tiempo, el Jurado T permanece sentado.
- Las deducciones de Tiempo serán hechas por el JP

El Juez de Tiempo usará dos cronómetros:

- Cronómetro 1: Tiempo de Rutina
- Cronómetro 2: Interrupción/Detención de Actuación, Aparición tardía/Walk-over

7.2.2 CRITERIO Y DEDUCCIONES (POR EL JP):

TODAS LAS CATEGORÍAS	CRITERIO	DEDUCCIÓN
Falta de Tiempo	Menos de <u>1'20"</u> o más de <u>1'30"</u>	-0.5
Interrupción de Actuación	Se detiene la ejecución de movimientos por un periodo entre <u>2 a 10 segundos</u> y luego continua	-0.5
Detención de Actuación	El competidor detiene la ejecución de movimientos por más de 10 segundos	-0.5
Aparición Tardía	El competidor no aparece en el escenario <u>dentro de 20"</u> después de haber sido llamado	-0.5
Walk-over	El competidor no aparece en el escenario <u>dentro de 60"</u> después de haber sido llamado	Descalificación



8.1 PRINCIPIO GENERAL

8.1.1 Puntuación de Arte / Puntuación de Ejecución

♦ 4 Jueces

La nota más alta y la más baja de los jueces-A se eliminan. Las notas restantes se promedian siempre y cuando las notas medias estén dentro del rango tolerado que se indica abajo; esto resulta en la puntuación final de Arte / Ejecución.

♦ 6 Jueces

Los 2 puntajes (scores) más altos y más bajos de A /E son eliminados. Los restantes puntajes son promediados, siempre y cuando las notas medias estén dentro del rango tolerado que se indica abajo; esto resulta en la puntuación final de Arte / Ejecución.

8.1.2 MÁXIMA TOLERANCIA PERMITIDA (SCORE-A / SCORE-E)

Durante las competencias, la diferencia entre las notas medias tomadas en cuenta no puede ser mayor que la indicada abajo:

Si una mayor tolerancia de la permitida ocurre, entonces el **promedio de los puntajes** será el puntaje final

SCORE FINAL ENTRE	TOLERANCIA PERMITIDA
8.00 y 10.00	0.3
7.00 y 7.99	0.4
6.00 y 6.99	0.5
0.00 y 5.99	0.6

8.1.3 SCORE DE DIFICULTAD (SCORE – D)

Cada Jurado-D ingresa los valores de cada elemento en orden de aparición; el set total de combinaciones y las Deducciones de Dificultad. Enseguida, los dos jueces compararán entre sí y deberán llegar a un acuerdo con el mismo Score–D Final y las Deducciones. (Si no aplica con el sistema de puntuación, después de calcular cada uno por su lado, luego compararán el Score D final).

El Score-D es dividido entre la tasa divisoria (por el Sistema de Puntuación) y dado en 3 dígitos:

Categoría	Tasa divisoria
IM / IF / PM / TR (M) / GR (M)	2.0
TR (mix) / GR (mix)	1.9
TR (F) / GR (F)	1.8

Ejemplos: D- score dividido entre 1.8 $6.6 \div 1.8 = 3.66666... = 3.666$

Las Deducciones de Dificultad NO se dividen

8.1.4 Puntuación Total

Las puntuaciones de Arte, Ejecución y Dificultad se suman y representan la Puntuación Total.

8.1.1 Puntuación Final

Las deducciones hechas por los Jueces de Dificultad, Jueces de Línea y Juez Principal son deducidas de la Puntuación Total para dar la PUNTUACION FINAL.

- ♦ En el caso en el que un juez falle en dar su nota a tiempo o no de ninguna nota, el promedio de las notas dadas reemplazará a la nota faltante.

8.1.5 MÁXIMA DESVIACIÓN ENTRE LOS EXTREMOS

Para Arte y Ejecución:

En caso de una desviación de 1.0 o más entre los extremos, un análisis de todas las puntuaciones de los Jueces será hecho después de la competencia y acciones apropiadas serán aplicadas.

Para Dificultad:

En caso de un desacuerdo entre los dos jueces, después de confirmar con el Jurado Superior de Dificultad, el Jurado Superior de Dificultad (o TD) reportará al Presidente del Jurado Superior. Un análisis será hecho después de la competencia y acciones apropiadas serán tomadas.

8.1.6 RECLAMOS DEL PUNTAJE (ver R.T.)

Reclamaciones para el Puntaje D son permitidas solo para su propia federación.

Reclamaciones para todos los demás puntajes no está permitidas.



8.2 TABLA DE PUNTUACIÓN

ADICIONES / DEDUCCIONES (Ver puntuación de cada sección)

Adiciones	Max. score / juez
Arte	10.000
Ejecucion	10.000
Dificultad (divido entre 2, 1.9 o 1.8)	E.j., Score D abierto 3.500
TOTAL SCORE	23.500

Deducciones por
Jueces D
Jueces de Línea
Juez Principal

8.3 PUNTUACIÓN

- ◆ Arte es evaluada de acuerdo con una escala de un máximo de 10.0 puntos usando incrementos de 0.1
- ◆ Ejecución es evaluada de acuerdo con un juzgamiento negativo, empezando desde 10.0 y sustrayendo puntos por errores de ejecución
- ◆ Dificultad es evaluada de acuerdo con un juzgamiento positivo, añadiendo puntos desde 0.0 y dado en 3 dígitos
- ◆ Las deducciones de Dificultad son hechas del puntaje total para obtener el puntaje final

EJEMPLO DE PUNTUACIÓN (A + E; 6-jueces): IF CON D- SCORE DIVIDIDO ENTRE 2.0

2 Altos / 2 bajos que se eliminan y promedio de 2 scores medios

A-score	9.5	9.3	9.4	9.3	9.2	9.4	9.300
E-score	8.7	8.9	8.6	8.9	8.8	8.5	8.750
D- score			6.5		6.5		3.250

(6.5÷2.0 =3.250)

	Total score	21.300
Deducciones de los Jueces D	1 x 0.5	-0.5
Línea	1 x 0.1	-0.1
Deducciones Juez Principal	Panel	
Movimiento Prohibido	1 x 0.5	-0.5
Vestuario Incorrecto	1 x 0.3	-0.3
	Final score	19.900

EJEMPLO DE PUNTUACIÓN (A + E; 4-Jueces): TR CON D- SCORE DIVIDIDO ENTRE 1.8

1 Alto / 1 bajo que se eliminan y promedio de 2 scores medios

A-score	9.5	9.2	9.4	9.3	9.350
E-score	8.7	8.9	8.6	8.9	8.800
D- score			6.5	6.5	3.611

(6.5÷1.8 =3.611)

	Total score	21.761
Deducciones de los Jueces D	1 x 0.5	-0.5
Línea	1 x 0.1	-0.1
Deducciones Juez Principal	Panel	
Movimiento Prohibido	1 x 0.5	-0.5
Vestuario Incorrecto	1 x 0.3	-0.3
	Final score	20.361

EJEMPLO DE PUNTUACIÓN (A + E; 3- Jueces):GR CON D- SCORE DIVIDIDO ENTRE 1.9

Promedio de los 3 scores

A-score	9.2	9.4	9.3	9.300
E-score	8.7	8.9	8.6	8.733
D- score		6.5	6.5	3.421

(6.5÷1.9 =3.421)

	Total score	21.454
Deducciones de los Jueces D	1 x 0.5	-0.5
Línea	1 x 0.1	-0.1
Deducciones Juez Principal	Panel	
Movimiento Prohibido	1 x 0.5	-0.5
Vestuario Incorrecto	1 x 0.3	-0.3
	Final score	20.054



Apéndice 01 – AEROBIC DANCE Reglas y Pautas FIG.

AEROBIC DANCE (8 competidores)

Esta parte deberá ser leída en conjunción con el COP, Parte 2.
Si no está escrito en esta parte, aplicar COP



INFORMACIÓN GENERAL

- Coreografía grupal de 8 competidores (hombres/mujeres/mixto), utilizando los movimientos aeróbicos *más libremente* que otras categorías.
- La Coreografía debe tener un “TEMA” y debe expresarse dentro de la Coreografía.
- La rutina debe incluir 32 a 64 cuentas de un **2do estilo** (Cualquier Estilo de Baile está permitido) que sea diferente del resto de la Coreografía.
- Uno de los aspectos más importantes es la “**SINCRONIZACIÓN**” de todos los miembros, como una unidad.
- La rutina puede incluir elementos acrobáticos y/o de dificultad, pero NO recibirán ningún valor.

<EDAD>

- **Sénior:** 18 años o más en el año de la competencia
- **Junior:** 15 – 17 años en el año de la competencia
- **Youth:** 12 – 14 años en el año de la competencia

<ÁREA DE COMPETENCIA>

- 10m x 10m

<LONGITUD DE LA MÚSICA>

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"
- Youth: 1' 15" ± 5"

<MÚSICA>

- Cualquier estilo de música (se recomienda usar música famosa o bien conocida)

<COLABORACIÓN>

- Se deben mostrar un mínimo de 3 colaboraciones en toda la rutina

<JUECES>

Sénior: JP (1), Jurado-E (4 - 6), Jurado-A (4 - 6), Jurado-L (2), Jurado-T (1)

< CÓDIGO VESTIMENTA >

- Apariencia atlética.
- Leotardo entero o leotardo de dos piezas (pantalones, mallones largos, cortos y tops) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- Se debe usar soporte correcto.
- La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe estar armonizada.



- No se permite ropa demasiado grande o suelta. La alineación del cuerpo debe ser vista.
- El competidor debe usar zapatos deportivos aeróbicos con buen soporte o zapatos deportivos.
- El cabello debe estar ordenado y sujeto, pero no debe tocar la cara o los hombros. Pequeñas colas de caballo están permitidas.
- No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, pelotas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).
- Está prohibido el atuendo que represente temas de guerra, violencia o religión.
- No se permiten las lentejuelas en el vestuario de los varones.
- Una falda que no caiga más allá del área pélvica sobre el leotardo, medias o un unitardo están permitidos.
- El estilo de la falda (corte o decoraciones) es libre, pero la apariencia de un "tutú" de ballet está prohibido.
- La pintura corporal no está permitida.
- Solo vendaje color piel está permitido (protectores gimnásticos no están permitidos)
- El área pélvica/entrepierna debe estar cubierta con material no transparente; material no en color piel, hasta los huesos de la cadera.
- Los leotardos que son casi todos de color piel no están permitidos, pues parecen como desnudez en la TV.

JUEZ PRINCIPAL

<FUNCIÓN>

Ver también Parte 2

<ELEMENTOS ACROBÁTICOS>

La rutina puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin uso excesivo), bien integrados en la Coreografía.

Sénior / Junior

No hay limitación para ejecutar un *Elemento Acrobático* **suelto** en toda la rutina

Youth:

Solo puede ejecutar los Acrobáticos del

A1 – A4. El A5 está *prohibido*, excepto si

se ejecuta en **Colaboración**, pero debe aterrizar con ayuda/soporte por parte del compañero (s).

Si el A5 es ejecutado sin Colaboración, será considerado como un Movimiento Prohibido.

Si todos los 8 miembros ejecutan un Elemento Acrobático, este debe ser ejecutado **al mismo tiempo. y debe ser el MISMO ELEMENTO**

<COMBINACIÓN DE ELEMENTOS ACROBÁTICOS>

Sénior / Junior:

- Un máximo de 2 Elementos Acrobáticos en combinación (= set) pueden ser ejecutados, pero deben ejecutarse al mismo tiempo.
- Ejemplos:
- Round off + flic flac + salto mortal = DEDUCCIÓN
- Round off + Mortal = NO DEDUCCION
- La combinación de 2 Elementos Acrobáticos (A+ A) está permitida 3 veces para *Sénior* y 2 veces para *Junior* en toda la rutina

Youth:

La combinación de Elementos Acrobáticos **NO ESTÁ PERMITIDA**.

<COLABORACIÓN PROHIBIDA>

- La altura de la Pirámide de la Colaboración no debe ser más alta que la de dos personas paradas en posición vertical, si se incluye en posición estática.

<ATERRIZAJE PROHIBIDO>

Junior / Youth:

- Usando el Acrobático (A5) en una Colaboración, aterrizando sin el soporte/ayuda del compañero (s).



< DEDUCCIÓN >

Realizar deducciones y sanciones por parte del Presidente del Panel de Jueces:

Código	Detalle – Aerobic Dance	Deducciones
A	Falta de presentación	- 0.3
B	Vestuario incorrecto	- 0.3
C	Falta de emblema nacional	- 0.3
D	Falta de tiempo (\pm 5 sec. de tolerancia o más)	- 0.5
E	Aparición tardía (no dentro de los 20 seg.)	- 0.5
G	Youth: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	- 0.5 (cada vez)
H	Youth: Ejecutando mismos elementos acrobáticos pero NO al mismo tiempo	- 0.5 (cada vez)
I	Colaboración prohibida	- 0.5 (cada vez)
J	Movimiento prohibidos (P-1 a P-5)	- 0.5 (cada vez)
K	Aterrizaje prohibido: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastas masculinos: Elementos Acrobáticos (incluyendo variaciones) aterrizando en posición de Split • Junior / Youth: A5 en Colaboración, aterrizando sin ayuda/soporte por parte del compañero (s) 	- 0.5 (cada vez)
L	Interrupción de Actuación por 2 a 10"	- 0.5 (cada vez)
M	Detención de Actuación por másde 10"	- 5.0
N	Temas en contravención de la Carta Olímpica y del Código deÉtica	- 5.0
O	Comportamiento Indisciplinado	- 0.5 (cada vez)
P	Más Elementos Acrobáticos queel número permitido en un Set de Combinación	- 0.5 (cada vez)
Q	Más Sets de Combinaciones deAcrobáticos que los permitidos	- 0.5 (cada vez)
R	Youth: Ejecutando combinaciónde Elementos Acrobáticos (A+A)	- 0.5 (cada vez)
W-1	Presencia en Área Prohibida	Advertencia
W-2	Modales/Comportamiento incorrectos	Advertencia
W-3	Traje nacional no usado (Ver RT. válidas)	Advertencia
D-1	Walk - Over	Descalificación
D-2	Serias violaciones a los estatutos de la FIG, RT, COP	Descalificación

EJECUCIÓN (10 Puntos)

< <FUNCIÓN> (Ver también Parte 2)

Todos los movimientos deben ser ejecutados con máxima precisión (perfección). Cualquier desviación será deducida de 10.0 Puntos, con incrementos de 0.1 punto.

Se debe evaluar al competidor con la equivocación más grande o débil como un Error.

El Jurado-E evalúa las *Habilidades Técnicas* de toda la rutina, desde el comienzo hasta el final, de los siguientes movimientos (posiciones de comienzo / final incluidas):

- Sincronización (clave para AD)
- Técnica de las SPMD (incluyendo al 2do estilo)
- Transiciones & Enlaces
- Compañerismos: Colaboraciones e Interacciones
- Elementos (opcionales de Dificultad & Acrobáticos)



<ERRORES>

Descripciones

Error Pequeño	Pequeña desviación de ejecución perfecta	- 0.1
Error Mediano	Significativa desviación de ejecución perfecta	- 0.3
Error Grande	Técnica equivocada / Tocar el piso / 1-Toque	- 0.5
CAÍDA	Caerse o bajar al piso sin control /Toques Múltiples	- 1.0

<CRITERIO Y DEDUCCIONES>

Deducciones para Elementos de Dificultad / Acrobáticos (Opcionales)

Evaluar las Habilidades Técnicas de cada elemento ejecutado

Pequeño	Mediano	Grande	Caída
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
-0.8 / por Elemento sumando los errores			
Si hay Caída, la máxima deducción será de -1.0 /por elemento			

Deducciones por Coreografía

Evaluar la perfecta ejecución, con la máxima precisión, mientras se están ejecutando SPMD, 2do Estilo, transiciones y Compañerismos.

Coreografía	Pequeño	Mediano
Precisión de Secuencias Dance (cada cuenta de 8)	- 0.1	- 0.3
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3
Compañerismos / Colaboraciones (cada vez)	- 0.1	- 0.3

Deducciones por Sincronización (sin límite)

Evaluar a todos los competidores ejecutando todos los movimientos con idéntico rango de movimiento, timing preciso y misma calidad.

Deducción de Sincronización	Pequeña
Todos los movimientos	- 0.1 cada vez

ARTE (10 Puntos)

Criterio	Pobre				Promedio		Buena		Muy Buena		Excelente
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Música	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
ContenidoDance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
ContenidoGeneral	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rutina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
ActuaciónArtística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUCCIÓN (Deducir)

CRITERIO	DETALLE S	DEDUCIR
Contenido dance	Falta de 6 Sets de PMA en estilo Dance	-0.5 (cada set)
	Falta del 2do Estilo Musical	-0.5
Contenido general	Zona/área faltante	-0.5
Rutina Artística	Falta de Tema	-0.5
	Opening / Intro faltante	-0.5
Actuación	Ejecutado con una Caída	-0.5

EJEMPLO DE CÁLCULO:

Criterio	Score
Música	1.9
Contenido Dance	1.8
Contenido General	1.7
Rutina Artística	1.7
Actuación	1.8
Total Escala	8.9
Deducción Total	- 0.5
Score Final de Arte	8.4



<FUNCIÓN> (Ver también Parte 2)

El Jurado-A evalúa que todos los componentes de la Coreografía coincidan (encajen) perfectamente bien con la música y el tema, para poder transformar un ejercicio deportivo en una representación artística con características creativas y únicas, respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica en estilo Dance.

<Componentes de la Rutina>

- SPM en estilo Dance
- 2do Estilo
- Elementos Dificultad / Acrobáticos(opcionales)
- Transiciones / Enlaces
- Compañerismos / Colaboraciones
- Formaciones / Espacio

<TEMA>

La rutina debe tener un "TEMA. Deberá darle una historia a la coreografía. El Tema deberá ser expresado con los movimientos y la música (respetando la manera deportiva de la Gimnasia Aeróbica). El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

Una rutina sin un Tema, recibirá una deducción en Arte de -0.5.

<SPMA>

Con respecto a la especificidad de la Gimnasia Aeróbica, las SPMA deberán ser ejecutadas más libremente. Esto no significa mover el cuerpo sin control. El cuerpo debe estar en control con una variedad de movimientos a lo largo de la rutina.

Utilizando todo el cuerpo y cabeza, y moviéndose como en un Baile. Esto no deberá ser como un movimiento robótico ni como un Baile en un Estilo Dance, o ejecutado como otras categorías (IV/IF/PM/TR/GR) de Gimnasia Aeróbica.

La rutina debe incluir un mínimo de 6 sets de PMA (excluyendo al 2do estilo).

< 2do ESTILO >

Debe incluir **32 a 64 cuentas de un "2do Estilo"** (Cualquier Estilo de Dance está permitido) que sea diferente del resto de la coreografía. El 2do estilo debe estar bien integrado y no deberá estar separado de la coreografía.

Esto será evaluado bajo el mismo sistema que el Bloque de sets de PMA

1. Música (Máximo 2.0 Puntos)

Selección / Composición & Estructura / Edición / Musicalidad (2.0 pts.)

2. Contenido Step (Máx. 2.0 Puntos)

Cantidad / Calidad / Variedad

3. Contenido General (Máx. 2.0 Puntos)

Complejidad / Variedad / Espacio

4. Rutina Artística (Máx. 2.0 Puntos)

Construcción / Estructura / Tema

5. Actuación (Máx. 2.0 Puntos)

Presentación Técnica / Artística



Apéndice 02 – AEROBIC STEP

Reglas y Pautas FIG

AEROBIC STEP (8 competidores)

Esta parte deberá ser leída en conjunción con el COP, Parte 2.
Si no está escrito en esta parte, aplicar COP



INFORMACIÓN GENERAL

- Grupo de coreografía (8 competidores: masculino, femenino o mixto), utilizando los pasos aeróbicos básicos y movimientos de brazos, con el equipo (Step), realizados con música. La rutina NO puede incluir ningún elemento de Dificultad ni Acrobático.
- La coreografía debe tener un “TEMA” que debe expresarse dentro de la coreografía.
- La rutina debe usar el Step (plataforma) al máximo, a lo largo de toda la rutina, subiendo y bajando del Step con pasos aeróbicos básicos, en combinación de movimientos de brazos.
- La rutina debe incluir el Bloque de Step, consistente en 3 sets consecutivos de 8 cuentas (24-cuentas) de subir y bajar del Step, ejecutados por todos los miembros, en el mismo Step (plataforma), sin moverse o cambiar de Step.
- Uno de los aspectos importantes es la **SINCRONIZACIÓN** de todos los miembros, como una unidad.
- Elementos de Dificultad / Acrobáticos (incluyendo variaciones) **no están permitidos**.

<EDAD>

- Sénior: 18 años o más en el año de la competencia
- Junior: 15 -17 años en el año de la competencia

< ÁREA DE COMPETENCIA >

- 10m x 10m

<LONGITUD DE LA MÚSICA>

- Sénior / Junior: 1' 20" ± 5"

<MÚSICA>

- Cualquier estilo de música (se recomienda usar música famosa o bien conocida).

<COLABORACIÓN>

- Un máximo de 3 colaboraciones en la rutina.
- Elementos de Acro no permitidos pueden ser incluidos en la Colaboración SOLO con ayuda y cuidado en la ejecución y aterrizaje

<JUECES>

Sénior: JP (1), Jurado-E (4 - 6), Jurado-A (4 - 6), Jurado-L (2), Jurado-T (1)



<CÓDIGO DE VESTIMENTA>

- Apariencia atlética.
- Leotardo entero o leotardo de dos piezas (pantalones, mallones largos, cortos y tops) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe estar armonizada.
- No se permite ropa demasiado grande o suelta. La alineación del cuerpo debe servir.
- El competidor debe usar zapatos deportivos aeróbicos con buen soporte o zapatos deportivos.
- El cabello debe estar ordenado y sujeto, pero no debe tocar la cara o los hombros. Pequeñas colas de caballo están permitidas.
- No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, pelotas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).
- Está prohibido el atuendo que represente temas de guerra, violencia o religión.
- No se permiten las lentes en el vestuario de los varones.
- Una falda que no caiga más allá del área pélvica sobre el leotardo, medias o un leotardo están permitidos.
- El estilo de la falda (corte o decoraciones) es libre, pero la apariencia de un "tutú" de ballet está prohibido.
- La pintura corporal no está permitida.
- Solo vendaje color piel está permitido (protectores gimnásticos no están permitidos)
- El área pélvica/entrepierna debe estar cubierta con material no transparente; material no en color piel, hasta los huesos de la cadera.
- Los leotardos que son casi todos de color piel no están permitidos, pues parecen desnudez en la TV

JUEZ PRINCIPAL

<FUNCIÓN>

Ver Parte 2

< COLABORACIÓN>

- Máximo 3 colaboraciones son permitidas en la rutina
- Si diferentes colaboraciones son mostradas al mismo tiempo (comenzando al mismo tiempo) serán contadas como 1 Colaboración.

<COLABORACIÓN PROHIBIDA>

- La altura de la pirámide de la colaboración no debe ser más alta que la de dos personas paradas en posición vertical si se incluye en posición estática.

<MOVIMIENTOS PROHIBIDOS>

- Apilar los Steps (plataformas) no está permitido, excepto en la pose final, si se incluye una. Esto significa que una vez que los Steps han sido apilados, estos no pueden ser movidos hasta que la rutina haya terminado
- La propulsión de los Steps (aventarlos en el aire) y/o de los competidores, está prohibido
- Violentamente manejar el Step (patearlo y/o aventar el Step (s) a otro competidor (es) en el aire, está prohibido).
- Saltar de un Step a otro.
- Los movimientos prohibidos no están permitidos. (P1 a P5)

<ATERRIZAJE PROHIBIDO>

- Elementos Acrobáticos en la Colaboración aterrizando sin ayuda/soporte del compañero (s)
- **Gimnastas Masculinos: Variaciones de acrobáticos aterrizando en posición de Split**
- Variaciones de acrobáticos aterrizando en posición de Push Up

<ELEMENTOS>

- Ejecutando elementos de Dificultad/Acrobáticos no está permitido, incluyendo variaciones



<DEDUCCIÓN>

Las deducciones y penalizaciones son hechas por el Juez Principal:

Código	Detalle – Aero Step	Deducciones
A	Falta de Presentación	- 0.3
B	Vestuario Incorrecto	- 0.3
C	Falta del emblema nacional	- 0.3
D	Falta de Tiempo (+/- 5" de tolerancia o más)	- 0.5
E	Aparición tardía (no dentro de 20")	- 0.5
I	Colaboración Prohibida (altura de la Pirámide)	- 0.5 (cada vez)
J	Movimientos Prohibidos	- 0.5 (cada vez)
K	Aterrizaje prohibido: • Elementos Acrobáticos en la Colaboración aterrizando sin ayuda/soporte del compañero (s)	- 0.5 (cada vez)
L	Interruption of performance for 2-10 sec.	- 0.5 (cada vez)
M	Detención de actuación por más de 10 segundos	- 5.0
N	Temas en contravención de la Carta Olímpica y del Código de Ética	- 5.0
O	Comportamiento indisciplinado	- 0.5 (cada vez)
R	Más de 3 colaboraciones	- 0.5 (cada vez)
S	Ejecutando elementos de dificultad / acrobáticos (incluyendo variaciones)	- 0.5 (cada vez)
W-1	Presencia en área prohibida	Advertencia
W-2	Comportamiento/ modales inadecuados	Advertencia
W-3	Traje Nacional no usado (Ver RT válidas)	Advertencia
D-1	Walk – Over	Descalificación
D-2	Serias violaciones a los estatutos de la FIG, RT, COP	Descalificación

EJECUCIÓN (10 Puntos)

<FUNCIÓN> (Ver también Parte 2)

Todos los movimientos deben ser ejecutados con máxima precisión (perfección). Cualquier desviación será deducida de 10.0 Puntos, con incrementos de 0.1 punto.

Se debe evaluar al competidor con la equivocación más grande ó más débil como un Error

El Jurado-E evalúa las **Habilidades Técnicas** de toda la rutina, desde el comienzo hasta el final, de los siguientes movimientos (posiciones de comienzo / final incluidas):

- Sincronización (clave para AS)
- Técnica de como "subir y bajar" del Step
- Transiciones & Enlaces
- Compañerismos y Colaboraciones
- Colocación de los Steps en el piso

<ERRORES>

Descripciones:

Error Pequeño	Pequeña desviación de ejecución perfecta	- 0.1
Error Mediano	Significativa desviación de ejecución perfecta	- 0.3
Error Grande	Técnica equivocada / Tocar el piso / 1-Toque	- 0.5
Caída – Múltiples toques	Caerse o bajar al piso sin control / múltiples toques	- 1.0



<CRITERIO Y DEDUCCIONES>

Deducciones por Coreografía

Evaluar la perfecta ejecución, con la máxima precisión, mientras se están ejecutando Secuencias de Step, transiciones y Compañerismos.

Coreografía	Pequeño	Mediano	Caída
Precisión de las Secuencias de Step (cada cuenta de 8)	- 0.1	- 0.3	
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3	
Compañerismos / Colaboraciones (cada vez)	- 0.1	- 0.3	
Manejo del Step (Banco)			1.0

Deducciones por Sincronización (sin límite)

El trabajo debe ser sincronizado o en "canon".

- Evaluar a todos los competidores ejecutando todos los movimientos con idéntico rango de movimiento, timing preciso y misma calidad

Deducción de Sincronización	Pequeña
Todos los otros movimientos	-0.1 (cada vez)

ARTE (10 Puntos)

Criterio	Pobre				Media		Buena		Muy Buena		Excelente
Música	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
Cont. General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rutina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Actuación	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUCCIÓN (Reduce)

Criterio	Detalles	Deducción
Contenido Step	Falta de 9 Sets de Stepping (acciones de subir y bajar del Step)	-0.5 (cada Set)
	Falta del Bloque de Step (3 Sets consecutivos)	-0.5
Cont. General	Zona/área faltante	-0.5
Rutina Artística	Falta de Tema	-0.5
	Opening / Intro faltante	-0.5
Actuación	Ejecutado con una Caída	-0.5

EJEMPLO de cálculo:

Criterio	Score
Música	1.9
Contenido Step	1.8
Contenido General	1.7
Rutina Artística	1.7
Actuación	1.8
Total Escala	8.9
Deducción Total	- 0.5
Score Final de Arte	8.4

<FUNCIÓN> (Ver también Parte 2)

El Jurado-A evalúa que todos los componentes de la Coreografía coincidan (encajen) perfectamente bien con la música y el tema, para poder transformar un ejercicio deportivo en una representación artística con características creativas y únicas, respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica y del Step Aeróbico.

<Componentes de la Rutina>

- Secuencias de Subir y bajar del Step(Banco)
- Bloque de Step
- Transiciones & Enlaces
- Compañerismos & Colaboraciones
- Formaciones & Espacio

< TEMA >

La rutina debe tener un TEMA. Deberá darle una historia a la coreografía. El Tema debe ser expresado con los movimientos (acciones de subir y bajar del banco) y la música (respetando la manera deportiva de la Gimnasia Aeróbica). El equipo debe presentar la coreografía como una unidad. Una rutina sin Tema, Deducción de Arte de .0.5 aplicará.



<Secuencias de Step (Acciones de Subir y Bajar del Step)>

Se debe subir y bajar del Step con Pasos Aeróbicos Básicos (paso subo / paso bajo, paso-V, Elevación de Rodilla, Patada, Paso Toque, Paso Giro, Lunge, Toque-arriba, toque-abajo, etc.) a lo largo de la rutina, en combinación con movimientos de brazos.

Esto no significa mostrar repeticiones de las mismas acciones de subir y bajar, como en una clase de fitness.

Para ser reconocida como una Secuencia de Step, todos los miembros deben ejecutar las acciones de subir/bajar del Step al mismo tiempo, pudiendo cambiar del Step usado. Las acciones de subir/bajar del Step pueden ser con diferentes Orientaciones y acercamientos al Step.

La rutina debe incluir un mínimo de **9 Sets de "Stepping"** (subir y bajar del Step – incluyendo el Bloque de Step = 3 sets consecutivos), con una variedad de "stepping" (subir y bajar del banco) a lo largo de toda la rutina.

<BLOQUE DE STEP (3 Sets consecutivos de Secuencias de Step)>

La rutina debe incluir 3 Sets consecutivos de 8- cuentas (24 cuentas) subiendo y bajando del Step con los mismos pasos ejecutados por todos los miembros en sus propios Steps, sin moverse para usar otro Step durante todo el Bloque de Step. Este será evaluado igual que el Bloque de PMA.

<FORMACIONES>

Los movimientos de la coreografía deben ser adecuados para el Step y ejecutar el máximo de acciones de subir y bajar del Step, con la menor coreografía posible en la superficie.

La coreografía debe mostrar el cambio de formaciones con variedad, con o sin el Step. También incluye diferentes formas de cargar el Step de un lugar a otro.

Los compañerismos/colaboraciones entre los miembros del grupo y el Step (posicionamiento del Step, uso del Step) deberán ser mostradas, pero máximo 3 Colaboraciones en toda la rutina.

6. Música (Máximo 2.0 Puntos)

Selección / Composición & Estructura / Edición / Musicalidad (2.0 pts.)

7. Contenido Step (Máx. 2.0 Puntos)

Cantidad / Calidad / Variedad

8. Contenido General (Máx. 2.0 Puntos)

Complejidad / Variedad / Espacio

9. Rutina Artística (Máx. 2.0 Puntos)

Construcción / Estructura / Tema

10. Actuación (Máx. 2.0 Puntos)

Presentación Técnica / Artística



Apéndice 03 – CAMPEONATOS MUNDIALES JUNIOR

DIVISIÓN JUNIOR

Todas las reglas que no sean mencionadas en el Apéndice 1, el COP (Parte 1 – 4) aplicará.

CRITERIO	JUNIOR	
EDAD	15 – 17 en el año de competencia	
CATEGORÍAS	IF/ IM/ PM / TR / GR / AD / AS (AD & AS: 8 competidores)	
ESPACIO DE COMPETENCIA	Todas las categorías: 10 X 10	
PROGRAMA DE COMPETENCIA	CLASIFICATORIAS: <IM / IF>: 3 por Federación <PM / TR>: 2 por Federación <GR / AD / AS>: 1 por Federación	FINALES: <Todas las Categorías> Los mejores 8 scores de cada categoría (máximo 2 por federación)
LONGITUD DE MÚSICA	1 Minuto 25" (+/- 5")	
ELEMENTOS DIFICULTAD	Máximo 7 Elementos. Mínimo 4 Familias.(IM / IF: mismas reglas que Senior)	
ELEMENTOS ACROBÁTICOS	Máximo 2 elementos Acrobáticos A1-A5 (sin giros)	
TOTAL COMBINACIONES PERMITIDAS	1 Set de Combinación de máximo 2 Elementos está permitido: (D+D / D+A / A+D / A+A)	
VALOR	0.2 – 0.7	
DIVISOR DE DIFICULTAD	El puntaje total de dificultad: se divide por 2	
ELEMENTOS ATERRIZANDO A PISO (GRUPO B)	Máximo de 3 elementos aterrizando a posición de Push up y/o Split del Grupo B (excepto para Gimnastas Masculinos de todas las Categorías: NO aterrizajes a Split)	
COLABORACIONES	Mínimo 3 colaboraciones Elementos acrobáticos no permitidos pueden ser incluidos en las Colaboraciones SOLO si son con ayuda/soporte de compañero (s) a la hora de aterrizar. Si el aterrizaje NO está soportado/ayudado, se aplicará una deducción por parte del JP	
VESTUARIO	COP FIG	
PANEL DE JUECES	4–6 Jurado A / 4–6 Jurado E / 2 Jurado D / 2 Jurado L 1 Jurado Tiempo / 1 Juez Principal De acuerdo a las reglas de Jueces FIG, las RT FIG, y el CoP de Gimnasia Aeróbica	



CATEGORÍAS	DEDUCCIONES DIFICULTAD – JUNIOR (-0.5 Cada vez)
Todas las Categorías	Elementos con valor 0.8 o más
	Más de 7 Elementos de Dificultad
	Menos de 4 familias
	Más de 2 elementos de dificultad de una misma Familia
	Repetición de elemento de dificultad del mismo Nombre Base
	Más de 2 veces en posición de Wenson (cualquier fase del elemento de dificultad que incluya forma Wenson será contado como posición Wenson)
	Más de 3 elementos de dificultad aterrizando en posición de Push up y/o Split (Grupo B)
	Gimnastas masculinos ejecutando elementos de dificultad aterrizando en posición de Split (Grupo B)
	Más de 1 Set de combinación (D+D / D+A / A+D / A+A)
	Más de 2 elementos en una combinación
IM	Falta de la Familia 4 (Grupo B)
	Ejecutando elementos de la Familia 8 (Grupo C)
IF	Familia 7 faltante (Grupo C)
PM / TR / GR	Ejecutando diferentes elementos de Dificultad o combinación con diferentes elementos y/o no al mismo tiempo.

Código	DEDUCCIONES JP – JUNIOR	Deducciones
A	Falta de Presentación	- 0.3
B	Vestuario incorrecto	- 0.3
C	Emblema Nacional Faltante	- 0.3
D	Falta de Tiempo (+/- 5" de tolerancia o más)	- 0.5
E	Aparición tardía (No dentro de 20")	- 0.5
F	Repetición de Elementos Acrobáticos	-0.5 (cada vez)
G	PM / TR / GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	-0.5 (cada vez)
H	PM / TR / GR: Ejecutando los mismos elementos acrobáticos en "canon" (no serán considerados como repetición)	-0.5 (cada vez)
I	Colaboración Prohibida (Altura de la Pirámide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimientos prohibidos (P-1 al P-5)	-0.5 (cada vez)
K	Aterrizaje prohibido <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastas masculinos: variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split) • A5 en la Colaboración aterrizando sin ayuda /soporte del compañero (s) 	-0.5 (cada vez)
L	Interrupción de Actuación por 2–10"	-0.5 (cada vez)
M	Detención de Actuación por más de 10"	- 5.0
N	Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética	- 5.0
O	Comportamiento indisciplinado	-0.5 (cada vez)
T**	Ejecutando más de 2 elementos acrobáticos	-0.5 (cada vez)
U**	Ejecutando el A5 (Salto mortal 360°) con Twist (Giro)	-0.5 (cada vez)
W-1	Presencia en área prohibida	Advertencia
W-2	Comportamiento / modales inapropiados	Advertencia
W-3	Traje nacional no usado (Ver R.T. válidas)	Advertencia
D-1	Walk-over	Descalificación
D-2	Serias desviaciones de los Estatutos FIG, R.T., COP	Descalificación
G	Gimnastas masculinos: Elementos acrobáticos aterrizando en posición de Split (incluyendo variaciones)	-0.5 (cada vez)

****DEDUCCIONES ADICIONALES DEL JP PARA JUNIOR****



Apéndice 04 – COMPETENCIA MUNDIAL YOUTH

DIVISIÓN YOUTH

Todas las reglas que no sean mencionadas en el Apéndice 1, el COP (Parte 1 – 4) aplicará.

CRITERIO	YOUTH	
EDAD	12 – 14 en el año de competencia	
CATEGORIAS	IF/ IM/ PM / TR / GR / AD (AD: 8 competidores)	
ESPACIO DE COMPETENCIA	Todas las categorías: 10 X 10	
PROGRAMA DE COMPETENCIA	CLASIFICATORIAS: <IM / IF>: 3 por Federación <PM / TR>: 2 por Federación <GR / AD>: 1 por Federación	FINALES: <Todas las Categorías> Los mejores 8 scores de cada categoría (máximo 2 por federación)
LONGITUD DE LA MÚSICA	1 Minuto 15" (+/- 5")	
ELEMENTOS DE DIFICULTAD	Máximo 7 Elementos. Mínimo 4 Familias. IM: Familia 4 / IF: Familia 7 NO SON OBLIGATORIAS (Todos Iso gimnastas masculinos: mismas reglas que Senior)	
ELEMENTOS ACROBÁTICOS	2 Elementos Acrobáticos del A1 al A4 (opcionales) sin repetición.	
TOTAL DE SETS DE COMBINACIÓN PERMITIDOS	1 Set de Combinación de máximo 2 Elementos está permitido: D+D / D+A / A+D / A+A	
VALOR	0.2 – 0.6	
DIVISOR DE DIFICULTAD	El Score de Dificultad, para todas las Categorías, se dividirá entre 2.0	
ELEMENTOS ATERRIZANDO A PISO (GRUPO B)	Máximo de 2 elementos aterrizando a posición de Push up y/o Split del Grupo B / elementos acrobáticos (excepto para Gimnastas Masculinos de todas las Categorías: NO aterrizajes a Split)	
COLABORACIONES	Mínimo 2 colaboraciones (colaboración faltante= deducción en Arte)	
	Elementos acrobáticos no permitidos pueden ser incluidos en las Colaboraciones SOLO si son con ayuda/soporte de compañero (s) a la hora de aterrizar. Si el aterrizaje NO está soportado/ayudado, se aplicará una deducción por parte del JP	
VESTUARIO	COP FIG. (Maquillaje ligero para las gimnastas mujeres)	
PANEL DE JUECES	4–6 Jurado A, 4–6 Jurado E, 2 Jurado D, 2 Jurado L, 1 Jurado Tiempo, 1 Juez Principal. De acuerdo con las Reglas FIG de Jueces, R.T. FIG y COP de Gimnasia Aeróbica	



DIFICULTAD	DEDUCCIONES DIFICULTAD – YOUTH (-0.5 Cada vez)
Todas las Categorías	Elementos con valor 0.7 o más
	Más de 7 Elementos de Dificultad
	Menos de 4 familias
	Más de 2 elementos de dificultad de una misma Familia
	Repetición de elemento de dificultad del mismo Nombre Base
	Más de 2 veces en posición de Wenson (cualquier fase del elemento de dificultad que incluya forma Wenson será contado como posición Wenson)
	Más de 2 elementos de dificultad aterrizando en posición de Push up y/o Split (Grupo B)
	Gimnastas masculinos ejecutando elementos de dificultad aterrizando en posición de Split (Grupo B)
	Más de 1 Set de combinación (D+D / D+A / A+D / A+A)
	Más de 2 elementos en una combinación
IM	Ejecutando elementos de la Familia 8 (Grupo C)
PM / TR / GR	Ejecutando diferentes elementos de Dificultad o combinación con diferentes elementos y/o no al mismo tiempo

Código	DEDUCCIONES JP – YOUTH	DEDUCCIONES
A	Falta de Presentación	- 0.3
B	Vestuario incorrecto	- 0.3
C	Emblema Nacional Faltante	- 0.3
D	Falta de Tiempo (+/- 5" de tolerancia o más)	- 0.5
E	Aparición tardía (No dentro de 20")	- 0.5
F	Repetición de Elementos Acrobáticos	-0.5 (cada vez)
G	PM / TR / GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	-0.5 (cada vez)
H	PM / TR / GR: Ejecutando los mismos elementos acrobáticos en "canon" (no serán considerados como repetición)	-0.5 (cada vez)
I	Colaboración Prohibida (Altura de la Pirámide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimientos Prohibidos (P1 – P5)	-0.5 (cada vez)
K	Aterrizaje prohibido <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastas masculinos: variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split • **Variaciones de Acrobáticos aterrizando en posición de Push up • Elementos Acrobáticos en la Colaboración aterrizando sin ayuda /soporte del compañero (s) 	-0.5 (cada vez)
L	Interrupción de Actuación por 2–10"	-0.5 (cada vez)
M	Detención de Actuación por más de 10"	- 5.0
N	Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética	- 5.0
O	Comportamiento indisciplinado	-0.5 (cada vez)
T**	Ejecutando más de 2 elementos acrobáticos	-0.5 (cada vez)
U**	Ejecutando el A5 sin Colaboración	-0.5 (cada vez)
W-1	Presencia en área prohibida	Advertencia
W-2	Comportamiento / modales inapropiados	Advertencia
W-3	Traje nacional no usado (Ver R.T. válidas)	Advertencia
D-1	Walk-over	Descalificación
D-2	Serias desviaciones de los Estatutos FIG, R.T., COP	Descalificación

****DEDUCCIONES ADICIONALES DEL JP PARA YOUTH****



Apéndice 05 – DESARROLLO NACIONAL

DESARROLLO NACIONAL (Recomendación)

Todas las reglas que no sean mencionadas en el Apéndice 1, el COP (Parte 1 – 4) aplicará.

CRITERIO	DESARROLLO NACIONAL	
EDAD	9 – 11 en el año de competencia	
CATEGORIAS	IF/ IM/ PM / TR / GR	
ESPACIO DE COMPETENCIA	Todas las categorías: 10 X 10	
PROGRAMA DE COMPETENCIA	Será decisión del Comité Organizador Local	
LONGITUD DE LA MÚSICA	1 Minuto 15" (+/- 5")	
ELEMENTOS DE DIFICULTAD	Máximo 7 Elementos. IM: Familia 4 / IF: Familia 7 NO SON OBLIGATORIAS. (Todos los gimnastas masculinos: mismas reglas que Senior)	
ELEMENTOS OBLIGATORIOS	F-1: Push-Up (A101)	F-2: Straddle Support (A212)
	F-6: 1/1 Air Turn (B403) (C	F-7: 1/1 Turn (C702)
ELEMENTOS ACROBÁTICOS	2 Elementos Acrobáticos del A1 – A2 (opcionales) y sin repetición.	
TOTAL DE SETS DE COMBINACIÓN PERMITIDOS	1 Set de Combinación de máximo 2 Elementos está permitido: (D+D / D+A / A+D / A+A) Los elementos obligatorios NO pueden combinarse	
VALOR	0.1 – 0.4	
DIVISOR DE DIFICULTAD	El Score de Dificultad, para todas las Categorías, se dividirá entre 2	
ELEMENTOS ATERRIZANDO A PISO (GRUPO B)	Máximo de 1 elemento aterrizando a posición de Push up y/o Split del Grupo B / elementos acrobáticos (excepto para <u>Gimnastas Masculinos de todas las Categorías: NO aterrizajes a Split</u>)	
COLABORACIONES	Mínimo 2 colaboraciones (falta de colaboración = Deducción en Arte) Elementos acrobáticos no permitidos pueden ser incluidos en las Colaboraciones SOLO si son con ayuda/soporte de compañero (s) a la hora de aterrizar. Si el aterrizaje NO está soportado/ayudado, se aplicará una deducción por parte del JP	
VESTUARIO	COP FIG (No maquillaje) Medias opcionales, pantalones cortos (shorts) ajustados al cuerpo están permitidos (para niños y niñas)	
PANEL DE JUECES	2-4 Jurado A / 2-4 Jurado E / 1-2 Jurado D / 2 Jurado L, 1 Jurado Tiempo / 1 Juez Principal De acuerdo con las Reglas FIG de Jueces, R.T. FIG y COP de Gimnasia Aeróbica	



DIFICULTAD	DEDUCCIONES DIFICULTAD – DESARROLLO NACIONAL (-0.5 Cada vez)
Todas las Categorías	Elementos con valor 0.5 o más
	Más de 7 Elementos de Dificultad
	Elementos obligatorios faltantes, o en cualquier combinación no ejecutados al mismo tiempo
	Más de 2 elementos de dificultad de una misma Familia
	Repetición de elemento de dificultad del mismo Nombre Base
	Más de 2 veces en posición de Wenson (cualquier fase de elemento de dificultad que incluya forma Wenson será contado como posición Wenson)
	Más de 1 elemento de dificultad aterrizando en posición de Push up y/o Split (Grupo B)
	Gimnastas masculinos ejecutando elementos de dificultad aterrizando en posición de Split (Grupo B)
	Más de 1 Set de combinación (D+D / D+A / A+D / A+A)
	Más de 2 elementos en una combinación
	Combinación de Elementos Obligatorios
IV	Ejecutando elementos de la Familia 8 (Grupo C)
PM / TR / GR	Ejecutando diferentes elementos de Dificultad o combinación con diferentes elementos y/o no al mismo tiempo.

Código	DEDUCCIONES JP – DESARROLLO NACIONAL (recomendación)	Deducciones
A	Falta de Presentación	- 0.3
B	Vestuario incorrecto	- 0.3
C	Emblema Nacional Faltante	- 0.3
D	Falta de Tiempo (+/- 5" de tolerancia o más)	- 0.5
E	Aparición tardía (No dentro de 20")	- 0.5
F	Repetición de Elementos Acrobáticos	- 0.5 (each time)
G	PM / TR / GR: Ejecutando diferentes elementos acrobáticos al mismo tiempo	- 0.5 (each time)
H	PM / TR / GR: Ejecutando los mismos elementos acrobáticos en "canon" (no serán considerados como repetición)	- 0.5 (each time)
I	Colaboración Prohibida (Altura de la Pirámide)	- 0.5 (each time)
J	Movimientos Prohibidos (P1 – P5)	- 0.5 (each time)
K	Aterrizaje prohibido <ul style="list-style-type: none"> • Gimnastas masculinos: variaciones de acrobáticos aterrizando a posición de Split) • **Variaciones de Acrobáticos aterrizando en posición de Push up • Elementos Acrobáticos en la Colaboración aterrizando sin ayuda /soporte del compañero (s) 	- 0.5 (each time)
L	Interrupción de Actuación por 2–10".	- 0.5 (each time)
M	Stop of performance more than 10 sec.	- 5.0
N	Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética	- 5.0
O	Comportamiento indisciplinado	- 0.5 (each time)
T**	Ejecutar más de 2 elementos acrobáticos	- 0.5 (each time)
U**	Ejecutar elementos acrobáticos (A3 – A5)	- 0.5 (each time)
W-1	Presencia en area prohibida	Warning
W-2	Comportamiento / modales inapropiados	Warning
W-3	Traje nacional no usado (Ver R. T. válidas)	Warning
D-1	Walk-over	Disqualification
D-2	Serias desviaciones de los Estatutos FIG, R.T., COP	Disqualification

****DEDUCCIONES ADICIONALES DEL JP PARA DESARROLLO NACIONAL ****



APPENDIX 06 – SHORTHAND SYMBOLS

Principles of the shorthand system

FORM	
Straight	
Straddle	^
Pike	<
Tuck	∩
Cossack	W

PLACE OF THE BODY	
Airborne (In the air)	—
In Support	⌒
Landing from Airborne	=
Jump (Feet / Foot)	

FORM AND ACTIONS	
Switch	Z
Balance	~
Free Support	ρ
1 Arm / 1 Leg Leg / r take off: 1 on left Arm / landing: 1 on right	1

ROTATION (TURN)	
1/2 turn (180°)	∪
1/1 turn (360°)	○
1 1/2 turns (540°)	⊘
2/1 turns (720°)	⊗
2 1/2 turns (900°)	⊗⊗
3/1 turns (1080°)	⊗⊗⊗

ROTATION (TWIST)	
1/2 twist (180°)	⌘
1/1 twist (360°)	⌘⌘
1 1/2 twists (540°)	⌘⌘⌘
2/1 twists (720°)	⌘⌘⌘⌘
2 1/2 twists (900°)	⌘⌘⌘⌘⌘
3/1 twists (1080°)	⌘⌘⌘⌘⌘⌘



Elementos de Dificultad

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)							
Push Up		High-V		V-Support		Planche Frontal planche	
Wenson PU		Capoeira		Straddle Planche		Flair	
A-Frame		Straddle Support				Helicopter	
Straddle Cut		L-Support					

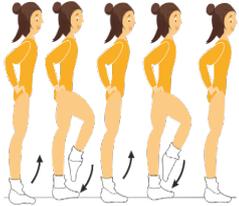
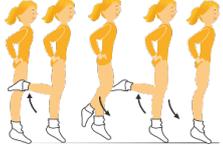
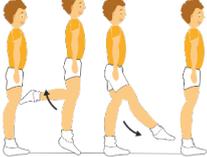
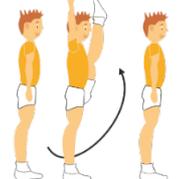
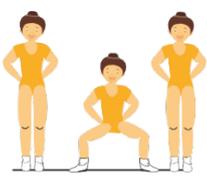
GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)			
Air Turn		Tuck	
Axel		Cossack	
Free Fall		Pike	
Gainer		Straddle	
Scale		Switch Split	
Butterfly		Scissors Leap	
Off Axis		Sagittal Split	

GROUP C (STANDING ELEMENTS)			
Passé Turn		Split	
Horizontal Turn		Vertical Split	
Illusion		Balance	
Free Illusion		Split Through (Pancake)	



APÉNDICE 07 – DESCRIPCIÓN DE PASOS BÁSICOS

Técnica de Rebote: Es una técnica con movimiento vertical del centro de gravedad. Debe utilizar la fuerza de reacción del piso, y las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo deben moverse en tándem y en coordinación juntos.

Nombre	DESCRIPCIÓN (entrelazando con las articulaciones de cadera, rodilla y pie)		Paso optimo
Marcha	<ul style="list-style-type: none"> La pierna se flexiona enfrente del cuerpo, flexión de la cadera y rodilla El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. La parte superior del cuerpo está erecta con una columna vertebral neutral, alineación natural. 	<ul style="list-style-type: none"> La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba ó abajo, o hacia delante o atrás. Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla. 	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo. Cadera neutral o ligera flexión o extensión (+/-10°). Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con ó detrás de la cadera. El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta. 	<ul style="list-style-type: none"> Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón. La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa 	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás y 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
Knee Lift	<ul style="list-style-type: none"> La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones. Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal o en flexión plantar pero se debe mostrar control muscular. Tobillo Elevado puede estar en flexión dorsal o plantar solo si muestra control muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°. La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo. 	
Kick	<ul style="list-style-type: none"> Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud la altura del hombro, aproximadamente 145°. El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla muestra ningún movimiento. El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°. La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. Amplitud: Desde una posición neutral de 150 – 180° flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento. 	
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. El aterrizaje es con los pies más separados que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: Punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. 	<ul style="list-style-type: none"> Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. El aterrizaje es con los pies más separados que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: Punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. 	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> Las piernas/pies comienzan juntas o 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 piso, en alto impacto a ó cercano al piso (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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	



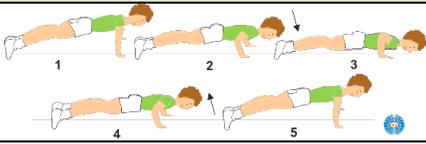
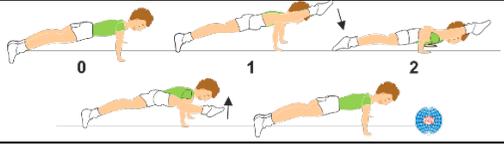
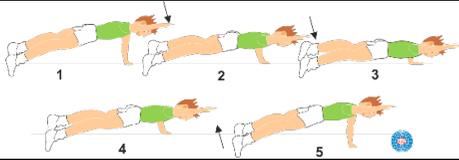
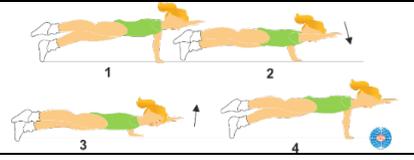
APÉNDICE 08 – DESCRIPCIÓN ELEMENTOS DE DIFICULTAD

GRUPO A – ELEMENTOS

Familia **1**

Fuerza Dinámica

Nombre Base: **PUSH-UP**

No.	Valor	PUSH UP		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte Frontal 2. Ejecutar una Push up con las fases de ascenso y descenso 3. Regresar a soporte frontal 		
No.	Valor	WENSON PUSH UP		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal, con una pierna extendida soportada sobre la parte superior del Tríceps del mismo lado (Wenson). 2. Ambas piernas deben estar rectas. 3. Desde la posición de Wenson, una push up es ejecutada. 4. Terminar en soporte frontal. 		
No.	Valor	1 ARM PUSH UP		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en un brazo. 2. Realice una flexión hacia arriba con la fase descendente y ascendente. 3. Regrese al soporte frontal sobre un brazo. 		
No.	Valor	1 ARM / 1 LEG PUSH UP		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con 1 brazo y 1 pie. 2. Realice una flexión hacia arriba con la fase descendente y ascendente. 3. Regrese al soporte frontal con 1 brazo y 1 pie. 		



No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire. 3. Aterrizar en push up 		
A115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire. 3. Mostrar una Wenson Push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el piso. 		
A116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire. 3. Mostrar una Lifted Wenson Pushup cuando ambas manos hagan contacto con el piso. 		
A126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire, girando 180°. 3. Terminar en Push up 		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire, girando 180°. 3. Mostrar una Wenson Push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el piso. 		



No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON		
A 128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire, girando 180°. 3. Mostrar una Lifted Wenson Pushup cuando ambas manos hagan contacto con el piso. 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire. 3. Mostrar un Split cuando ambas manos y pies contacten el piso 		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Empujando el piso, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpar a posición "pike", mientras está en el aire, girando 180°. 3. Mostrar un Split cuando ambas manos y pies contacten el piso 		

Familia **1**

Fuerza Dinámica

Nombre Base: **STRADDLE CUT**

No.	Valor	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Después de que los brazos se flexionan, ambos brazos y piernas empujan al cuerpo hacia arriba, a una posición aérea. 3. Mientras en fase aérea, las piernas abren lateralmente y cortan hacia adelante para aterrizar en soporte trasero; los pies levantados del piso durante la habilidad. 4. Soporte dorsal (o soporte trasero) 		
No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Ejecutar un Straddle Cut 3. Una fase aérea debe ser mostrada antes del Cut (Corte) 4. Durante el Straddle Cut, en la fase de vuelo, el cuerpo gira (twist) 180° 5. Aterrizar en Split 		



No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	1. Soporte frontal. 2. Ejecutar un Straddle Cut 3. Una fase aérea debe ser mostrada antes del Cut (Corte) 4. Durante el Straddle Cut, en la fase de vuelo, el cuerpo gira (twist) 180° 5. Aterrizar en Push up		

No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	1. Soporte frontal. 2. Ejecutar un Straddle Cut 3. Una fase aérea debe ser mostrada antes del Cut (Corte) 4. Durante el Straddle Cut, en la fase de vuelo, el cuerpo gira (twist) 180° 5. Aterrizar en Wenson.		

No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 150	1.0	1. Soporte frontal. 2. Ejecutar un Straddle Cut 3. Una fase aérea debe ser mostrada antes del Cut (Corte) 4. Durante el Straddle Cut, en la fase de vuelo, el cuerpo gira (twist) 180° 5. Aterrizar en Lifted Wenson		

Familia **1**

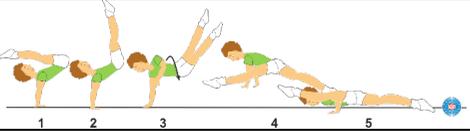
Fuerza Dinámica

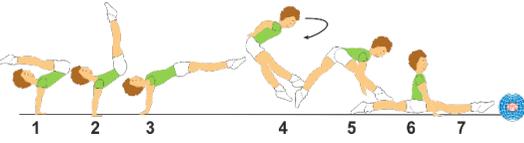
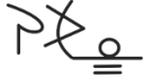
Nombre Base: **EXPLOSIVE HIGH-V**

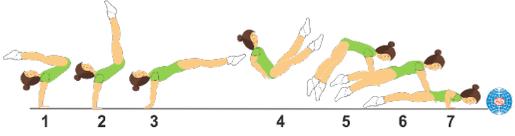
No.	Valor	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP		
A 157	0.7	1. Posición de High -V 2. Extendiendo las piernas hacia arriba, ejecutar un ½ giro (twist), con cuerpo recto y piernas juntas 3. Terminar en Push up		

No.	Valor	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT		
A 158	0.8	1. Posición de High -V 2. Extendiendo las piernas hacia arriba, ejecutar un ½ giro (twist), con cuerpo recto y piernas juntas 3. Terminar en Split		



No.	Valor	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posición de High -V 2. Extendiendo las piernas hacia arriba, ejecutar un ½ giro (twist) 3. Mientras se está girando, el cuerpo se extiende 4. Terminar en Wenson 		

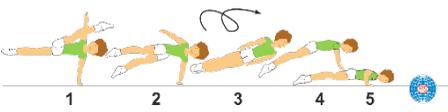
No.	Valor	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE CUT TO SPLIT		
A 167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posición de High V. 2. Extendiendo las piernas hacia arriba y hacia adelante, empujar el piso para levantar la parte superior del cuerpo hacia arriba y hacia adelante, y ejecutar un corte hacia atrás durante la fase aérea a un soporte frontal. 3. Terminar en Split. 		

No.	Valor	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU		
A 170	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posición de High -V 2. Extendiendo las piernas hacia arriba y hacia delante, empujar el piso para levantar la parte superior del cuerpo hacia arriba y hacia delante, ejecutando un Straddle Cut durante la fase aérea a un soporte frontal 3. Terminar en Push up 		

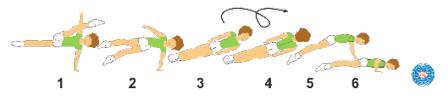
Familia **1**

Fuerza Dinámica

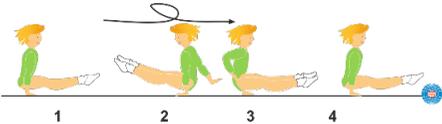
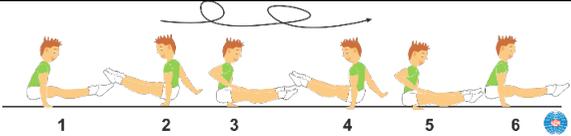
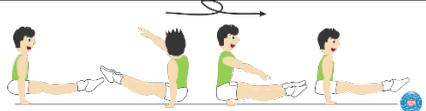
Nombre Base: **EXPLOSIVE CAPOEIRA**

No.	Valor	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¼ TWIST TO PU		
A 174	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte lateral sobre un brazo. 2. Balancear una pierna para mostrar una Capoeira sobre soporte con 1 brazo, con la pierna de abajo por lo menos paralela al piso. 3. Empujar el cuerpo hacia arriba a una posición aérea. 4. Girar (twist) hacia adelante 90°, en fase aérea y terminar en Push up. 		

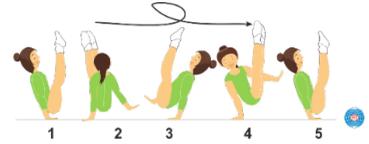
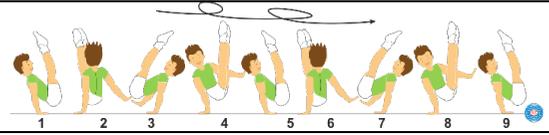
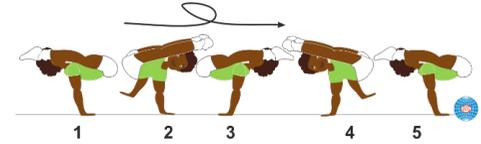
No.	Valor	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¾ TWIST TO PU		
A 176	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte lateral sobre un brazo. 2. Balancear una pierna para mostrar una Capoeira sobre soporte con 1 brazo, con la pierna de abajo por lo menos paralela al piso. 3. Empujar el cuerpo hacia arriba a una posición aérea. 4. Girar (twist) hacia ATRÁS 270°, en fase aérea y terminar en Push up 		

No.	Valor	EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 ¼ TWIST TO PU		
A 179	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte lateral sobre un brazo. 2. Balancear una pierna para mostrar una Capoeira sobre soporte con 1 brazo, con la pierna de abajo por lo menos paralela al piso. 3. Empujar el cuerpo hacia arriba a una posición aérea. 4. Girar (twist) hacia ADELANTE 540°, en fase aérea y terminar en Push up. 		

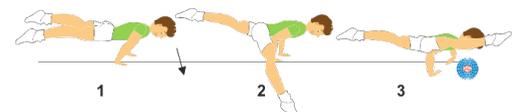


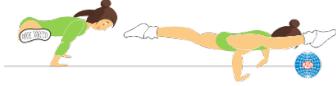
No.	Valor	L-SUPPORT		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a los muslos. 3. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el piso. 4. La cadera está flexionada y las piernas están paralelas al piso. 5. Mantener 2 segundos. 		
L-SUPPORT 1/1 TURN				
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el piso hasta 4 veces. 5. Terminado en la misma dirección con una posición de L-Support. 		
L-SUPPORT 2/1 TURNS				
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. El cuerpo gira 720°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el piso hasta 8 veces. 5. Terminado en la misma dirección con una posición de L-Support. 		
1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN				
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support con 1 brazo. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. Terminado en la misma dirección con una posición de L-Support. 		
STRADDLE SUPPORT				
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en posición de Straddle. 2. El cuerpo es levantado y soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el piso. 3. Ambas manos están colocadas en frente del cuerpo. 4. La cadera está flexionada y las piernas abiertas, con un mínimo ancho de 90°, y paralelas al piso. 5. Mantener 2 segundos. 		

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el piso hasta 4 veces 		
No.	Valor	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. El cuerpo gira 720°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el piso hasta 8 veces. 		
No.	Valor	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support con 1 brazo. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por 2 segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. La colocación del brazo libre es opcional. 		
No.	Valor	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una Straddle Support a un brazo. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por dos segundos: al comienzo, durante o al final del giro. 4. El giro es ejecutado con solo el soporte de un brazo en el lugar. 		
No.	Valor	STRADDLE / L SUPPORT		
A 233	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. Cambiando la mano y la pierna (Straddle – L – Straddle). 3. De regreso a Straddle Support. 		
No.	Valor	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. El cuerpo gira 360° cambiando la mano y la pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro. 3. De regreso a Straddle Support. 		
No.	Valor	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. El cuerpo gira 720° cambiando la mano y la pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro. 3. De regreso a Straddle Support. 4. Mantener por 2 segundos: 		

No.	Valor	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el piso. 2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a la cadera. 3. La cadera está flexionada y las piernas juntas están levantadas a la vertical, cercanas al pecho (V-Support). 4. Mantener por 2 segundos: 		
No.	Valor	V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V-Support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantener por 2 segundos: ya sea al comienzo, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el piso hasta 4 veces. 5. V-Support. 		
No.	Valor	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V-Support. 2. El cuerpo gira 720°. 3. Cambiando manos sobre el piso hasta 8 veces. 4. V-Support. 		
No.	Valor	HIGH V-SUPPORT		
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el piso. 2. El cuerpo está flexionado en forma Pike (pies juntos y el ángulo del tronco y las piernas es de máximo 60°) con la articulación de la cadera por lo menos al nivel de la articulación del hombro, o más alto. 3. Piernas paralelas al piso. 4. Mantener por 2". 		
No.	Valor	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. V-support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Cambiando manos sobre el piso hasta 4 veces. 4. Mantener por 2 segundos: ya sea al comienzo, durante o al final del giro. 5. High V-support. 		



No.	Valor	STRADDLE PLANCHE		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos, con brazos rectos. 2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies. 3. Las piernas están en Straddle. 4. Mantener por 2 segundos. 5. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba del paralelo. 		
No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche.Mantener por 2”. 2. Flexionar los brazos colocando una pierna lateralmente hacia delante 3. Lifted Wenson. 		
No.	Valor	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche.Mantener por 2”. 2. Flexionar los brazos colocando una pierna lateralmente hacia delante, a una Lifted Wenson. 3. Regresar a Straddle Planche; mantener 2”. 		
No.	Valor	FRONTAL SPLIT PLANCHE		
A 274	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos, con brazos rectos. 2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies. 3. Las piernas están en posición de Frontal Split (el ángulo de las piernas entre 180° y 120°). 4. Mantener por 2”. 5. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo. 		

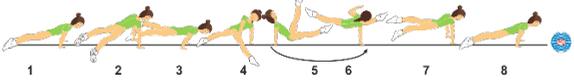
No.	Valor	FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos, con brazos rectos. 2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies. 3. Las piernas están en posición de Frontal Split (el ángulo de las piernas entre 180° y 120°). 4. Mantener por 2". 5. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo. 		

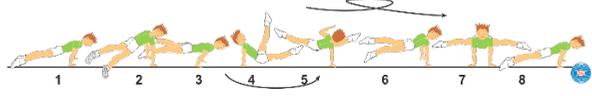
No.	Valor	PLANCHE		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche con piernas juntas. 2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies, la línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba del paralelo. 3. Mantener por 2". 		

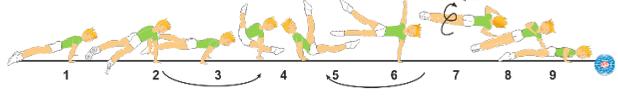
No.	Valor	PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche. 2. Mantener por 2". 3. Flexionar los brazos colocando una pierna lateralmente hacia delante, a una Lifted Wensón 		

Familia **3** Leg Circle

Nombre Base: **FLAIR**

No.	Valor	FLAIR		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. Piernas abiertas para iniciar el balanceo. 2. Desde soporte frontal libre, sobre ambas manos, las piernas hacen círculos, en Straddle, alrededor del cuerpo. 3. Soporte frontal. 		

No.	Valor	FLAIR 1/1 TURN		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. Piernas abiertas para iniciar el balanceo. 2. Desde soporte frontal libre, sobre ambas manos, las piernas hacen círculos, en Straddle, alrededor del cuerpo. 3. Mientras se ejecuta el Flair, se va girando 360° 4. Soporte frontal. 		

No.	Valor	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. Antes determinar el Flair, 1/1 Twist en posición aérea. 3. Soporte frontal. 		



No.	Valor	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. Antes de terminar el Flair, ½ Turn y 1/1 Twist en posición aérea. 3. Soporte frontal. 		
No.	Valor	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. Antes de terminar el Flair, ½ Turn y 1/1 Twist en posición aérea. 3. Aterrizar en Wenson. 		
No.	Valor	FLAIR TO SPLIT		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. Piernas abiertas para iniciar el balanceo. 2. Desde soporte frontal libre, sobre ambas manos, las piernas hacen círculos, en Straddle, alrededor del cuerpo. 3. Aterrizar en Split Sagital. 		
No.	Valor	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. Piernas abiertas para iniciar el balanceo. 2. Desde soporte frontal libre, sobre ambas manos, las piernas hacen círculos, en Straddle, alrededor del cuerpo. 3. Mientras se ejecuta el Flair, se va girando 360° 4. Aterrizar en Split Sagital. 		
No.	Valor	FLAIR + AIR FLAIR		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desde Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. 3. Ejecutar un Air Flair en posición vertical. 4. Soporte Frontal. 		



No.	Valor	FLAIR TO WENSON		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. 3. Wenson. 		
No.	Valor	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal en Straddle. 2. Ejecutar un Flair. 3. Mientras se ejecuta el Flair, se va girando 360° 4. Wenson. 		
No.	Valor	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desde un Soporte frontal en Straddle, sobre un brazo iniciar la rotación. 2. Balancear las piernas en Straddle a soporte atrás sobre las manos; ½ giro (Turn) sobre un brazo para llegar a soporte atrás; abrir piernas en Straddle y luego ejecutar un ½ twist. 3. Wenson. 		

Familia **3**

Leg Circle

Nombre Base: **HELICOPTER**

No.	Valor	HELICOPTER		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación; un brazo está en el piso al comienzo del movimiento. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la parte superior de la espalda. Ejecutar un twist de 180° - ambas piernas hacen círculos sobre el cuerpo mientras rotan. 3. Push up, mirando en la misma dirección como la posición de inicio 		
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación; un brazo está en el piso al comienzo del movimiento. Ejecutar un giro de 360° sobre la espalda. 3. Push up, mirando en la misma dirección como la posición de inicio. 		



No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación 3. Un brazo está en el piso al comienzo del movimiento 4. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y empuja a todo el cuerpo a una fase aérea. Ejecutar un twist aéreo de 360°. 5. Push up, mirando en la misma dirección como la posición inicial. 		
No.	Valor	HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Mientras se ejecuta un Helicopter, el cuerpo gira 360° sobre la espalda. 3. Empujar a una fase aérea con un giro (Twist) de 360° para aterrizar en Push up mirando en la misma dirección como la posición de inicio. 		
No.	Valor	HELICOPTER TO SPLIT		
A 345	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Ejecutar un Helicopter. 3. Aterrizar en Split Sagital. 		
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT		
A 347	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Mientras se ejecuta un Helicopter, el cuerpo gira 360° sobre la espalda. 3. Empujar a una fase aérea para aterrizar a un Split Sagital mirando en la misma dirección como la posición de inicio. 		
No.	Valor	HELICOPTER TO WENSON		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Ejecutar un Helicopter. 3. Aterrizar en Wenson. 		
No.	Valor	HELICOPTER TO LIFTED WENSON		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Ejecutar un Helicopter. 3. Aterrizar en Lifted Wenson. 		
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Mientras se ejecuta un Helicopter, el cuerpo gira 360° sobre la espalda. 3. Aterrizar en Wenson mirando en la misma dirección que la posición de inicio. 		
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en Straddle. 2. Mientras se ejecuta un Helicopter, el cuerpo gira 360° sobre la espalda. 3. Aterrizar en Lifted Wenson mirando en la misma dirección que la posición de inicio. 		



GRUPO B ELEMENTOS AÉREOS

Familia **4**

Salto dinámico

Nombre Base: **AIR TURN**

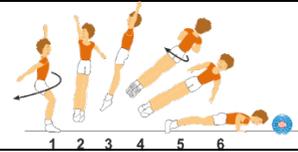
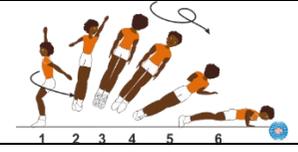
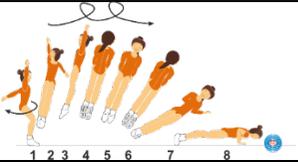
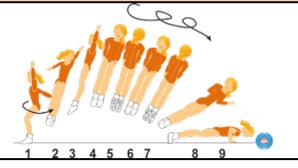
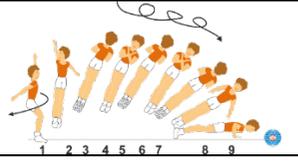
No.	Valor	1/1 AIR TURN		
B 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 360°. 3. La posición de los brazos es opcional. 4. Aterrizando con pies juntos. 		
B 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 720°. La posición de los brazos es opcional. 3. Aterrizando con pies juntos. 		
B 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 1080°. La posición de los brazos es opcional. 3. Aterrizando con pies juntos. 		



El **Salto Axel** ("Axel Jump") es un salto (Leap) con una trayectoria hacia adelante. Debe aterrizar mirando en la dirección opuesta de la del inicio.

No.	Valor	AXEL		
B 415	0.5	1. Un Leap con despegue de 1 pie, con una trayectoria hacia adelante. 2. La pierna líder se balancea hacia delante para levantar al cuerpo hacia arriba. 3. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 540°. 4. Aterrizar con el pie de la pierna líder, mirando en dirección opuesta a la del inicio.		
B 417	0.7	1. Un Leap con despegue de 1 pie, con una trayectoria hacia delante. 2. La pierna líder se balancea hacia delante para levantar al cuerpo hacia arriba. 3. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 900°. 4. Aterrizar con el pie de la pierna líder, mirando en dirección opuesta a la del inicio.		
B 420	1.0	1. Un Leap con despegue de 1 pie, con una trayectoria hacia delante. 2. La pierna líder se balancea hacia delante para levantar al cuerpo hacia arriba. 3. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 1080°.(NOTA: Creo que aquí hay un error en cuanto a los giros, pues deberían ser 1260°, ya que son tres giros y medio, pues todos los Axel terminan en dirección contraria a donde comienzan) 4. Aterrizar con el pie de la pierna líder, mirando en dirección opuesta a la del inicio.		

No.	Valor	FREE FALL AIRBORNE		
B 424	0.4	1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta hacia arriba y hacia adelante con cuerpo recto. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up.		

No.	Valor	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
B 426	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo ejecutar un Twist (giro) de 360°. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo ejecutar un Twist (giro) de 540°. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 428	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo ejecutar un Twist (giro) de 720°. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 429	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo ejecutar un Twist (giro) de 900°. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con dos pies. 2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo ejecutar un Twist (giro) de 1080°. 3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		

No.	Valor	GAINER ½ TWIST		
B 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> De parado, una pierna balancea hacia adelante para levantar el cuerpo hacia arriba. Ambas piernas se juntan mientras están en fase aérea (Gainer), y un twist (giro) de 180° es ejecutado con un cuerpo recto. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> De parado, una pierna balancea hacia adelante para levantar el cuerpo hacia arriba. Ambas piernas se juntan mientras están en fase aérea (Gainer), y un twist (giro) de 540° es ejecutado con un cuerpo recto. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> De parado, una pierna balancea hacia adelante para levantar el cuerpo hacia arriba. Ambas piernas se juntan mientras están en fase aérea (Gainer), y un twist (giro) de 900° es ejecutado con un cuerpo recto. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		

No.	Valor	SCALE 1/1 TWIST		
B 446	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Desde una Sagittal Scale con el cuerpo y una pierna levantada, paralela al piso. Empujarse del piso con la pierna de soporte para levantar el cuerpo hacia arriba para iniciar un twist (giro) de 360°, en fase aérea, con piernas juntas. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		
B 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Desde una Sagittal Scale con el cuerpo y una pierna levantada, paralela al piso. Empujarse del piso con la pierna de soporte para levantar el cuerpo hacia arriba para iniciar un twist (giro) de 720°, en fase aérea, con piernas juntas. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en Push up. 		

No.	Valor	BUTTERFLY		
B 455	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una ½ rotación circular de la parte superior del cuerpo sobre el piso antes del despegue con un pie. 2. Patear la pierna libre, recta y hacia atrás, para levantar el cuerpo hacia arriba con un ligero arco de la espalda. 3. Mientras en fase aérea, las piernas vuelan abiertas en posición de Straddle con el cuerpo en posición horizontal. 4. Aterrizar sobre un pie. 		
B 457	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una ½ rotación circular de la parte superior del cuerpo sobre el piso antes del despegue con un pie. 2. Patear la pierna libre recta y balancear diagonalmente hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba. 3. Mientras en fase aérea, las piernas vuelan abiertas en posición de Straddle y el cuerpo rota para ejecutar un giro completo de 360° con el cuerpo en posición horizontal. 4. Aterrizar sobre un pie. 		
B 458	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una ½ rotación circular de la parte superior del cuerpo sobre el piso antes del despegue con un pie. 2. Patear la pierna libre recta y balancear diagonalmente hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba. 3. Mientras en fase aérea, las piernas vuelan abiertas en posición de Straddle y el cuerpo rota para ejecutar un giro completo de 360° con el cuerpo en posición horizontal. 4. Aterrizar en Push up. 		
B 459	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una ½ rotación circular de la parte superior del cuerpo sobre el piso antes del despegue con un pie. 2. Patear la pierna libre recta y balancear diagonalmente hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba. 3. Mientras en fase aérea, las piernas vuelan abiertas en posición de Straddle y el cuerpo rota para ejecutar un giro de 720° con el cuerpo en posición horizontal. 4. Aterrizar sobre un pie. 		

No.	Valor	BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PUSH PU		
B 460	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una ½ rotación circular de la parte superior del cuerpo sobre el piso antes del despegue con un pie. 2. Patear la pierna libre recta y balancear diagonalmente hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba. 3. Mientras en fase aérea, las piernas vuelan abiertas en posición de Straddle y el cuerpo rota para ejecutar un giro de 720° con el cuerpo en posición horizontal. 4. Aterrizar en Push up. 		

Familia 4

Salto dinámico

Nombre Base: **OFF AXIS** .

El “Off Axis Jump” básico es un salto con dos rotaciones distintivas que son ejecutadas (½ rotación – 180° en el plano horizontal y ½ twist – 180° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal) simultáneamente en una posición agrupada

No.	Valor	OFF AXIS JUMP TO PU		
B 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con un pie, pateando la pierna libre hacia arriba y diagonalmente. 2. Mientras en fase aérea, el cuerpo está horizontal al piso en posición agrupada, y dos distintivas rotaciones son ejecutadas simultáneamente (½ rotación – 180° en el plano horizontal y ½ twist – 180° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal). Durante la habilidad, el cuerpo no debe exceder 45° por arriba de la horizontal. 3. Aterrizando en push up mirando en la misma dirección que la del inicio. 		

No.	Valor	OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST		
B 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con un pie, pateando la pierna libre hacia arriba y diagonalmente. 2. Mientras en fase aérea, el cuerpo está horizontal al piso en posición agrupada, y dos distintivas rotaciones son ejecutadas simultáneamente (½ rotación – 180° en el plano horizontal y 1½ twist – 540° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal). Durante la habilidad, el cuerpo no debe exceder 45° por arriba de la horizontal. 3. Aterrizando sobre uno o dos pies, en posición de parado (de pie), mirando en la misma dirección que la del inicio. 		

No.	Valor	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST		
B 468	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con un pie, pateando la pierna libre hacia arriba y diagonalmente. 2. Mientras en fase aérea, el cuerpo está horizontal al piso en posición agrupada, y dos distintivas rotaciones son ejecutadas simultáneamente (½ rotación – 180° en el plano horizontal y 2/1 twist – 720° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal). Durante la habilidad, el cuerpo no debe exceder 45° por arriba de la horizontal. 3. Aterrizando sobre uno o dos pies, en posición de parado (de pie), mirando en dirección opuesta a la del inicio. 		



No.	Valor	OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST TO PU		
B 469	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con un pie, pateando la pierna libre hacia arriba y diagonalmente. 2. Mientras en fase aérea, el cuerpo está horizontal al piso en posición agrupada, y dos distintivas rotaciones son ejecutadas simultáneamente (½ rotación – 180° en el plano horizontal y 1½ twist – 540° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal). Durante la habilidad, el cuerpo no debe exceder 45° por arriba de la horizontal. 3. Aterrizando en Push up mirando en la misma dirección que la del inicio. 		

No.	Valor	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU		
B 470	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con un pie, pateando la pierna libre hacia arriba y diagonalmente. 2. Mientras en fase aérea, el cuerpo está horizontal al piso en posición agrupada, y dos distintivas rotaciones son ejecutadas simultáneamente (½ rotación – 180° en el plano horizontal y 2/1 twist – 720° del cuerpo a lo largo del eje longitudinal). Durante la habilidad, el cuerpo no debe exceder 45° por arriba de la horizontal. 3. Aterrizando en Push up mirando en dirección opuesta a la del inicio. 		

Familia 5

Salto Base

Nombre Base: **TUCK**

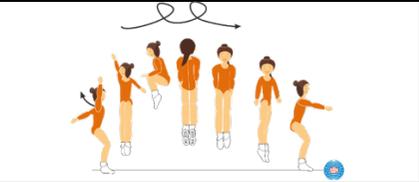
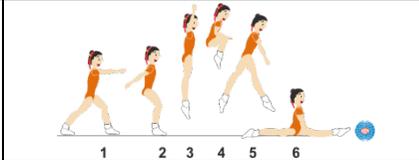
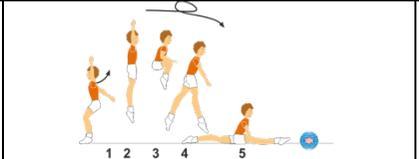
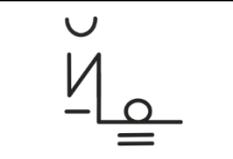
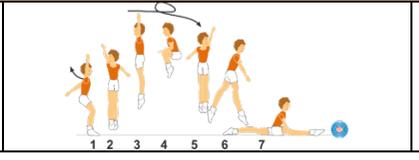
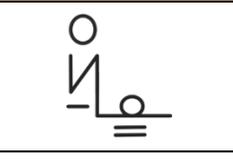
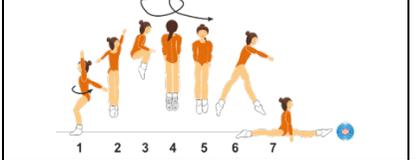
Elementos con giros (Turns): Las rotaciones (turns) pueden ser ejecutadas antes, durante o después de la fase principal del elemento.

Todos los elementos en la familia 5, si son ejecutados **desde despegue con un pie**, el elemento será **devaluado por 0.1** en su valor. MP/TR/GR: Todos los miembros deben ejecutar el mismo despegue.

No.	Valor	TUCK JUMP		
B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Las piernas son levantadas con rodillas cercanas al pecho mostrando una posición agrupada. 3. Aterrizando con ambos pies. 		

No.	Valor	1/1 TURN TUCK JUMP		
B 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando con ambos pies. 		



No.	Valor	2/1 TURNS TUCK JUMP		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando con ambos pies. 		
No.	Valor	TUCK JUMP TO SPLIT		
B 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		
No.	Valor	1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		
No.	Valor	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		
No.	Valor	1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		
No.	Valor	2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
B 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		



No.	Valor	TUCK JUMP TO PUSH UP		
B 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP		
B 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. Mientras se está en fase aérea mostrar una posición agrupada. 3. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180° mostrando una posición agrupada. 2. Mientras se está en fase aérea el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° y se prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección que la del inicio. 		
No.	Valor	1/1TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360° mostrando una posición agrupada. 2. Mientras se está en fase aérea el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° y se prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la dirección opuesta que la del inicio 		
No.	Valor	1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540° mostrando una posición agrupada. 2. Mientras se está en fase aérea el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° y se prepara para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección que la del inicio. 		

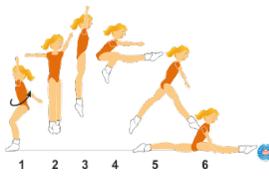
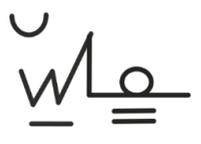
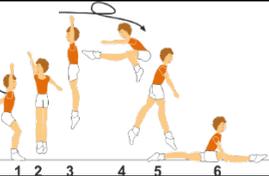
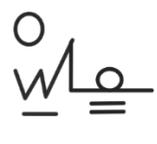
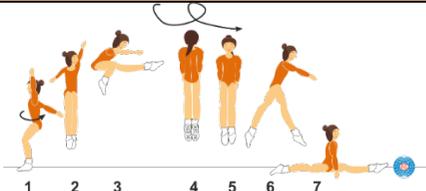
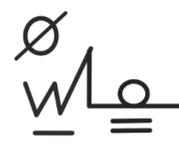
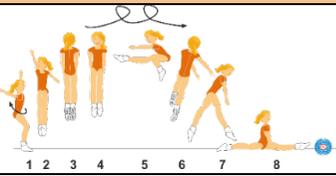
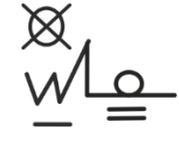
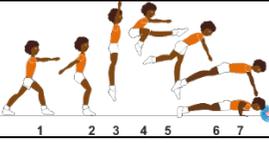


Elementos con giros (Turns): Las rotaciones (turns) pueden ser ejecutadas antes, durante o después de la fase principal del elemento.

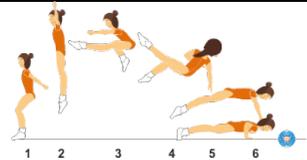
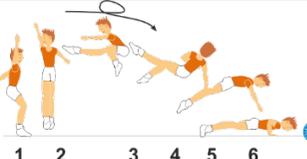
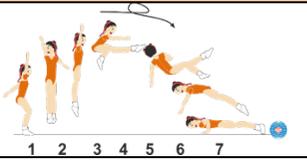
Todos los elementos en la familia 5, si son ejecutados **desde despegue con un pie**, el elemento será devaluado por 0.1 en su valor.

MP/TR/GR: Todos los miembros deben ejecutar el mismo despegue.

No.	Valor	COSSACK JUMP		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies donde ambas piernas son levantadas paralelas al piso o más alto de paralelo, con una pierna (rodilla) flexionada (Cossack). Los muslos están juntos y paralelos al piso. Aterrizando con pies juntos. 		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. Aterrizando con pies juntos en la misma dirección que la del inicio. 		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. Aterrizando con pies juntos en la misma dirección que la del inicio. 		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. Aterrizando en Split Sagital 		

No.	Valor	1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. 3. Aterrizando en Split Sagital en dirección opuesta a la del inicio. 		
B 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. 3. Aterrizando en Split Sagital en la misma dirección que la del inicio. 		
B 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. 3. Aterrizando en Split Sagital en dirección opuesta a la del inicio. 		
B 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. 3. Aterrizando en Split Sagital en la misma dirección que la del inicio. 		
B 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Cossack. 3. Aterrizando en Push up. 		



No.	Valor	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	
B 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies mostrando una posición de Cossack. 2. Después el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° preparándose para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	
B 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°, mostrando una posición de Cossack. 2. Después el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° preparándose para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	
B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°, mostrando una posición de Cossack. 2. Después el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° preparándose para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	
B 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540°, mostrando una posición de Cossack. 2. Después el cuerpo se inclina y gira (twist) 180° preparándose para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 

Elementos con giros (Turns): Las rotaciones (turns) pueden ser ejecutadas antes, durante o después de la fase principal del elemento. Todos los elementos en la familia 5, si son ejecutados desde despegue con un pie, el elemento será devaluado por 0.1 en su valor. MP/TR/GR: Todos los miembros deben ejecutar el mismo despegue.

No.	Valor	PIKE JUMP		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies con el cuerpo doblándose a una posición Pike (carpada), con ambas piernas levantadas fuera del contacto con el piso, a la horizontal. Las piernas están paralelas al piso o más alto de paralelo, mostrando un ángulo entre el tronco y piernas de no más de 60°. Piernas, brazos y manos extendidos hacia la punta de los pies. Aterrizando con pies juntos. 		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 360°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición Pike. Aterrizando con pies juntos en la misma dirección que la del inicio. 		
B 568	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 720°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición Pike. Aterrizando con pies juntos en la misma dirección que la del inicio. 		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike Aterrizando en Split Sagital 		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike Aterrizando en Split Sagital en dirección opuesta a la del inicio. 		



No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike 3. Aterrizando en Split Sagital en la misma dirección que la del inicio. 		
No.	Valor	1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540° 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike 3. Aterrizando en Split Sagital en dirección opuesta a la del inicio. 		
No.	Valor	2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike 3. Aterrizando en Split Sagital en la misma dirección que la del inicio. 		
No.	Valor	PIKE JUMP TO PUSH UP		
B 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike. El cuerpo se inclina para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up. 		
No.	Valor	PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Pike. El cuerpo se inclina para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up en dirección opuesta a la del inicio. 		
No.	Valor	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180° mostrando una posición de Pike. 2. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo gira (twist) otros 180°, inclinándose y preparándose para aterrizar. 3. Aterrizando en Push up en la misma dirección que la del inicio. 		



No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360° mostrando una posición de Pike. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo gira (twist) otros 180°, inclinándose y preparándose para aterrizar. Aterrizando en Push up en dirección opuesta a la del inicio. 		

No.	Valor	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540° mostrando una posición de Pike. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo gira (twist) otros 180°, inclinándose y preparándose para aterrizar. Aterrizando en Push up en la misma dirección que la del inicio. 		

Familia 5 Saltos Base

Nombre Base: **STRADDLE**

Elementos con giros (Turns): Las rotaciones (turns) pueden ser ejecutadas antes, durante o después de la fase principal del elemento.

Todos los elementos en la familia 5, si son ejecutados desde despegue con un pie, el elemento será devaluado por 0.1 en su valor.

MP/TR/GR: Todos los miembros deben ejecutar el mismo despegue

No.	Valor	STRADDLE JUMP		
B 594	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies donde las piernas son levantadas a una posición aérea de Straddle (90° de apertura). El ángulo entre el tronco y piernas no debe ser mayor de 60°. Las piernas deben estar paralelas al piso, o más arriba de paralelo. Aterrizando con pies juntos. 		

No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE JUMP		
B 596	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 360°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Straddle. Aterrizando con dos pies juntos mirando en la misma dirección que la posición de inicio.. 		

No.	Valor	2/1 TURNS STRADDLE JUMP		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 720°. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Straddle. Aterrizando con dos pies juntos mirando en la misma dirección que la posición de inicio. 		



No.	Valor	STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5105	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Straddle. 3. Aterrizando en Split Sagital. 		
No.	Valor	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 180° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Split Sagital, mirando a la dirección opuesta de la del inicio. 		
No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5107	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 360° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la misma dirección de la del inicio. 		
No.	Valor	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 540° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Split Sagital, mirando a la dirección opuesta de la del inicio. 		
No.	Valor	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5109	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 720° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la misma dirección de la del inicio. 		
No.	Valor	STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
B 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, mostrar una posición de Straddle. 3. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Push up. 		



No.	Valor	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
B 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 180° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la delinició. 		
B 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 360° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección de la del inicio 		
B 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 540° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del inicio. 		
B 5120	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical desde despegue con dos pies con un giro de 720° mostrando un Straddle Jump. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizando en Push up mirando en la misma dirección de la delinició 		



No.	Valor	SWITCH SPLIT LEAP		
B 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el Switch. 3. Mientras se está en fase aérea, las piernas hacen un cambio para mostrar un Split. 4. Aterrizar sobre el pie de la pierna líder. 		
B 607	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el Switch. 3. Mientras se está en fase aérea, las piernas hacen un cambio para mostrar un Split. 4. Después el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 5. Aterrizar en Push up. 		
B 608	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el Switch. 3. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo gira 180°. 4. Mientras se esta en la fase aérea, piernas realizan un switch a split 5. Después el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 6. Aterrizar en Push up. 		
B 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el Switch. 3. Mientras se está en fase aérea, las piernas hacen un cambio para mostrar un Split. 4. Después el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 5. Aterrizar en Split Sagital. 		
B 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el Switch. 3. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo gira 180°. 4. Mientras se esta en la fase aérea, piernas realizan un switch a split 5. Después el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 6. Aterrizar en Split Sagital. 		



No.	Valor	SCISSORS LEAP ½ TURN		
B 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie, con una pierna recta hacia adelante, girando 180°. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en fase aérea, las piernas hacen un cambio para mostrar un Split. 4. Aterrizar sobre los dos pies, mirando en dirección opuesta a la del inicio. 		
B 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie, con una pierna recta hacia adelante, girando 180°. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en fase aérea, las piernas hacen un cambio para mostrar un Split. 4. Aterrizar sobre los dos pies, mirando en dirección opuesta a la del inicio. 		
B637	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie, con una pierna recta hacia adelante, girando 180°. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Después el cuerpo mantiene la posición vertical para prepararse para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		
B638	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Leap con despegue de un pie, con una pierna recta hacia adelante, girando 180°. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Después el cuerpo gira 180° en la posición vertical. 4. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la misma dirección de la del inicio. 		
B639	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap ½ Turn con despegue de un pie. 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Después el cuerpo ejecuta un 1/1Turn (giro) en la posición vertical. 4. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		
B648	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap ½ Turn con despegue de un pie 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split; el cuerpo se inclina para prepararse para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		



No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
B649	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap 1/1 Turn con despegue de un pie 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split. 4. Después el cuerpo se inclina para prepararse para el aterrizaje. 5. Aterrizando en Split Sagital, mirando en la misma dirección a la del inicio 		
B658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap 1/2 Turn con despegue de un pie 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Después el cuerpo se inclina para prepararse para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Push up, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		
B659	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap 1/2 Turn con despegue de un pie 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 180°, y se prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Push up, mirando en la misma dirección de la del inicio. 		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Scissors Leap 1/2 Turn con despegue de un pie 2. La pierna líder debe mostrar un mínimo de 45° por arriba del piso antes de hacer el cambio. 3. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 360° y se prepara para el aterrizaje. 4. Aterrizando en Push up, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		

Familia 6

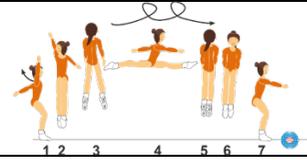
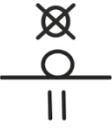
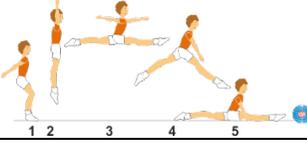
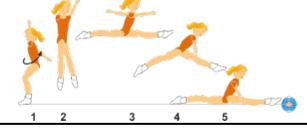
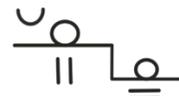
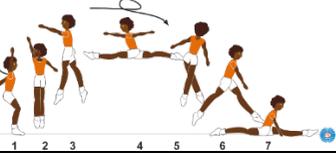
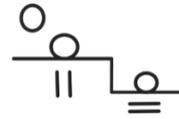
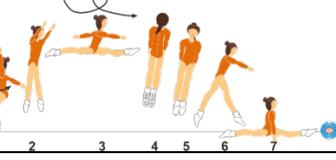
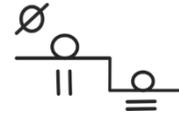
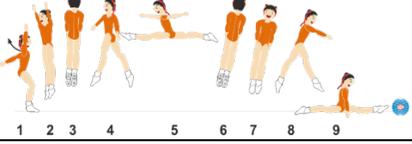
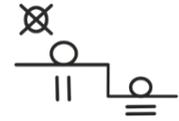
Split Jump / Leap

Nombre Base: **SAGITTAL SPLIT**

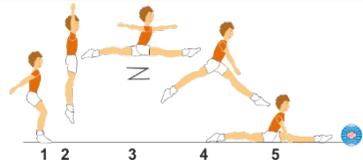
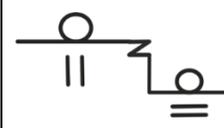
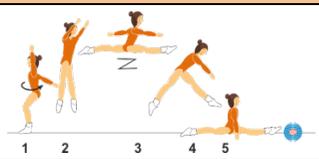
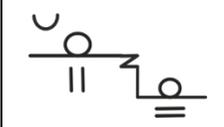
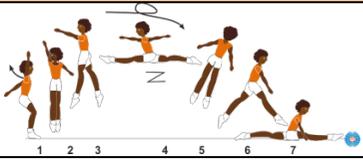
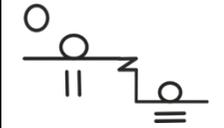
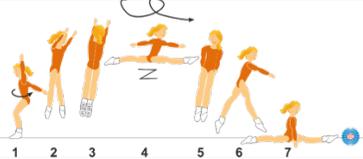
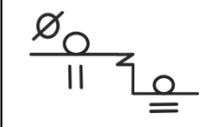
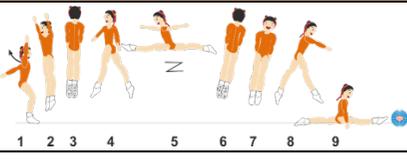
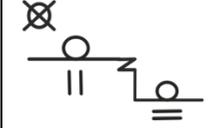
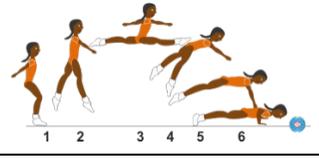
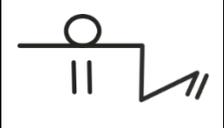
Elementos con giros: Las rotaciones (giros) pueden ser realizadas antes, durante o después de la fase principal del elemento.

No.	Valor	SPLIT JUMP		
B 664	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split. 3. Aterrizan con ambos pies, mirando en la misma dirección que la del inicio. 		
B 666	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split. 3. Aterrizan con ambos pies, mirando en la misma dirección que la del inicio. 		



No.	Valor	2/1 TURNS SPLIT JUMP	
B 668	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720°. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split. 3. Aterrizar con ambos pies, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	SPLIT JUMP TO SPLIT	
B 675	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split. 3. Aterrizar en Split Sagital, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	
B 676	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split. 3. Aterrizar en Split Sagital, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	
B 677	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo hace un giro de 360°; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	
B 678	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo hace un giro de 540°; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital, mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	
B 679	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, el cuerpo hace un giro de 720°; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital, mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 



No.	Valor	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 686	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas cambian; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital. 	 
No.	Valor	1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 687	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180° a una posición de Split. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas cambian; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital mirando en dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 688	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360° a una posición de Split. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas cambian; el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 689	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360° a una posición de Split. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas cambian con una rotación del cuerpo de 180°; luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital mirando en dirección opuesta a la del inicio. 	 
No.	Valor	2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 690	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 720° a una posición de Split. 2. Mientras se está en fase aérea, las piernas cambian; luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Split Sagital mirando en la misma dirección que la del inicio. 	 
No.	Valor	SPLIT JUMP TO PUSH UP	
B 696	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Push up. 	 



No.	Valor	<i>½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 697	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 180°. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Push up mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		
No.	Valor	<i>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 698	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 360°. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Push up mirando en la misma dirección que la del inicio. 		
No.	Valor	<i>1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i>		
B 699	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto vertical con despegue de dos pies con un giro de 540°. 2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje. 3. Aterrizar en Push up mirando en la dirección opuesta a la del inicio. 		



GRUPO C - ELEMENTOS DE PARADO

Familia 7

Giro

Nombre Base: **PASSÉ TURN**

ELEMENTOS EN DEHORS: Deben ser ejecutados con la rotación hacia la **dirección opuesta** de la **pierna de soporte (apoyo)**.

ELEMENTOS EN DEDANS: Deben ser ejecutados con la rotación hacia la **misma dirección** de la **pierna de soporte (apoyo)**.

No.	Valor	1/1 TURN – EN DEHORS		
C 701	0.1	<ol style="list-style-type: none"> Parado sobre una pierna. Un giro completo (360°) es ejecutado hacia la dirección opuesta de la pierna de soporte. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). La colocación de los brazos es opcional. Terminando de pie con pies juntos. 		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Parado sobre una pierna. Un giro completo (360°) es ejecutado hacia la misma dirección de la pierna de soporte. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). La colocación de los brazos es opcional. Terminando de pie, con pies juntos. 		
C 703	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Parado sobre una pierna. Un doble giro (720°) es ejecutado hacia la dirección opuesta de la pierna de soporte. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). La colocación de los brazos es opcional. Terminando de pie con pies juntos. 		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Parado sobre una pierna. Un doble giro (720°) es ejecutado hacia la misma dirección de la pierna de soporte. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). La colocación de los brazos es opcional. Terminando de pie, con pies juntos. 		
C 705	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Parado sobre una pierna. Un triple giro (1080°) es ejecutado hacia la dirección opuesta de la pierna de soporte. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). La colocación de los brazos es opcional. Terminando de pie con pies juntos. 		



No.	Valor	3/1 TURNS – EN DEDANS		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre una pierna. 2. Un triple giro (1080°) es ejecutado hacia la misma dirección de la pierna de soporte. 3. La pierna libre debe ser colocada en la posición Passé (posición del pie a nivel de la rodilla de la pierna de soporte). 4. La colocación de los brazos es opcional. 5. Terminando de pie, con pies juntos. 		

Familia 7 Giro

Nombre Base: HORIZONTAL TURN

No.	Valor	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre una pierna, la pierna libre debe estar recta a nivel de la horizontal. 2. Un giro completo (360°) es ejecutado hacia la misma dirección de la pierna de soporte, con la pierna libre hacia adelante, a nivel de la horizontal, durante todo el giro. 3. La colocación de los brazos es opcional. 4. Terminando de pie, con pies juntos. 		

No.	Valor	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre una pierna, la pierna libre debe estar recta a nivel de la horizontal. 2. Dos giros (720°) son ejecutados hacia la misma dirección de la pierna de soporte, con la pierna libre hacia adelante, a nivel de la horizontal, durante todo el giro. La colocación de los brazos es opcional. 3. Terminando de pie, con pies juntos. 		

No.	Valor	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre una pierna, la pierna libre debe estar recta a nivel de la horizontal. 2. Tres giros (1080°) son ejecutados hacia la misma dirección de la pierna de soporte, con la pierna libre hacia adelante, a nivel de la horizontal, durante todo el giro. La colocación de los brazos es opcional. 3. Terminando de pie, con pies juntos. 		

Familia 7 Giro

Nombre Base: ILLUSION

No.	Valor	ILLUSION		
C 724	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar una rotación vertical de 360°. 2. Simultáneamente el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. 3. Una mano toca el piso a un lado del pie de soporte. 4. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies juntos. 		



No.	Valor	DOUBLE ILLUSION		
C 726	0.6	<ol style="list-style-type: none"> De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar rotaciones verticales, Ejecutar dos Ilusiones (720°) seguidas. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies juntos. 		
C 728	0.8	<ol style="list-style-type: none"> De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar rotaciones verticales, Ejecutar tres Ilusiones (1080°) seguidas. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies juntos. 		
C 735	0.5	<ol style="list-style-type: none"> De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar una rotación vertical de 360°, Simultáneamente el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Las manos no tocan el piso. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies juntos. 		
C 737	0.7	<ol style="list-style-type: none"> De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar rotaciones verticales, Ejecutar dos Ilusiones Libres (720°) seguidas. Las manos no tocan el piso. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies. 		
C 739	0.9	<ol style="list-style-type: none"> De parado con ambos pies juntos, dar un paso hacia adelante y levantar la pierna libre hacia arriba para iniciar rotaciones verticales, Ejecutar tres Ilusiones Libres (1080°) seguidas. Las manos no tocan el piso. La pierna levantada baja a la misma posición de inicio de parado sobre ambos pies. 		



No.	Valor	SPLIT THROUGH		
C 802	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzando des de una posición de Frontal Split con el cuerpo recto. 2. La parte superior del cuerpo se flexiona hacia adelante hasta que el pecho toca el piso. 3. Las piernas en frontal Split hacen aducción de la articulación de la cadera hacia atrás sobre el piso sin levantar la pelvis. 4. Terminando con el cuerpo recto en posición de pronación. 		
No.	Valor	SPLIT ROLL		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzando en posición de Split sagital con el cuerpo recto. 2. La parte superior del cuerpo se flexiona adelante a la pierna del frente hasta que el pecho toca con los brazos agarrando la pierna del frente. 3. Hacer una rodada lateral con posición de Split sagital, con cuerpo hacia adelante. 4. Terminando después de una rodada (rotación). 		

No.	Valor	VERTICAL SPLIT		
C 811	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mientras una pierna soporta el cuerpo, la otra pierna es levantada 180° a un Vertical Split. 2. Las manos tocan el piso a un lado del pie de soporte. 3. La cabeza, el tronco y la pierna están todos alineados. 4. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		
No.	Valor	FREE VERTICAL SPLIT		
C 813	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mientras una pierna soporta el cuerpo, la otra pierna es levantada 180° a un Vertical Split. 2. Las manos no tocan el piso, con la colocación de las manos opcional. 3. La cabeza, el tronco y la pierna están todos alineados. 4. Terminando de pie, con ambos pies juntos 		
No.	Valor	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre un pie. 2. Un Free Vertical Split es ejecutado. 3. Un Giro completo (360°) es ejecutado con la posición de un Free Vertical Split. 4. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		

No.	Valor	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre un pie. 2. Un Free Vertical Split es ejecutado. 3. Un doble giro (720°) es ejecutado con la posición de un Free Vertical Split. 4. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		

Familia **8**

Flexibilidad

Nombre Base: **BALANCE**

No.	Valor	BALANCE		
C 822	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado sobre una pierna con la otra pierna levantada, ya sea en posición de Split sagital o frontal. 2. La pierna levantda se soporta por la (s) mano (s) 3. La habilidad debe ser mantenida 2 segundos. 4. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		

No.	Valor	BALANCE 1/1 TURN		
C 825	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Balance Turn donde una pierna es levantada, ya sea en posición de un Balance sagital o frontal, y es soportado por la mano (s). 2. Un giro completo (360°) debe ser ejecutado. 3. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		

No.	Valor	BALANCE 2/1 TURNS		
C 827	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Balance Turn donde una pierna es levantada, ya sea en posición de un Balance sagital o frontal, y es soportado por la mano (s). 2. Dos giros completos (720°) deben ser ejecutados. 3. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		

No.	Valor	BALANCE 3/1 TURNS		
C 829	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Balance Turn donde una pierna es levantada, ya sea en posición de un Balance sagital o frontal, y es soportado por la mano (s). 2. Tres giros completos (1080°) deben ser ejecutados. 3. Terminando de pie, con ambos pies juntos. 		



APÉNDICE 09 – TABLA DE DIFICULTAD

GRUPO	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Familia 1 – Fuerza dinámica (Nombre Base: Push-Up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira)										
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A110	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
160	A161	A162	A163	A164	A165	A166	A167	A168	A169	A170
170	A171	A172	A173	A174	A175	A176	A177	A178	A179	A180
Familia 2 – Fuerza Estática (Nombre Base: Support, V-Support, Planche)										
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280
Familia 3 – Leg Circle (Nombre Base: Flair, Helicopter)										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360



GRUPO B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Familia 4 – Salto Dinámico (Nombre Base: Air Turn, Axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) Obligatorio para IV										
400	B401	B402	B403 	B404	B405 	B406	B407	B408 	B409	B410
410	B410	B412	B413	B414	B415 	B416	B417 	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424 	B425	B426 	B427 	B428 	B429 	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435 	B436	B437 	B438	B439 	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446 	B447	B448	B449 	B450
450	B451	B452	B453	B454	B455 	B456	B457 	B458 	B459 	B460
460	B461	B462	B463	B464	B465 	B466 	B467 	B468 	B469 	B470
Familia 5 -- Saltos Base (Nombre Base: Tuck, Cossack, Pike, Straddle) Obligatorio para IV Nota: Todos los elementos de la Familia 5: Si se comienzan a un pie, Al elemento se le deducirá -0.1										
500	B501	B502 	B503	B504 	B505	B506 	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513 	B514 	B515 	B516 	B517 	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524 	B525 	B526 	B527 	B528 	B529	B530
530	B531	B532	B533 	B534	B535 	B536	B537 	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544 	B545 	B546 	B547 	B548 	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555 	B556 	B557 	B558 	B559 	B560
560	B561	B562	B563	B564 	B565	B566 	B567	B568 	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575 	B576 	B577 	B578 	B579 	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586 	B587 	B588 	B589 	B590
590	B591	B592	B593	B594 	B595	B596 	B597	B598 	B599	B5100
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105 	B5106 	B5107 	B5108 	B5109 	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116 	B5117 	B5118 	B5119 	B5120



GRUPO B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Familia 6 – Split Jump / Leap (Nombre Base: Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660
660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700

GRUPO C	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Familia 7 – Giros (Nombre Base: Passé Turn, Horizontal Turn, Illusion) Obligatorio para-IF										
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
720	C721	C722	C723	C724	C725	C726	C727	C728	C729	C730
730	C731	C732	C733	C734	C735	C736	C737	C738	C739	C740
Familia 8 – Flexibilidad (Nombre Base: Split, Vertical Split, Balance) No permitido para IV										
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830



APÉNDICE 10 – GLOSARIO

Glosario de Gimnasia Aeróbica de la FIG.		
	Términos / Abreviaturas	Definición / Descripción
A	Alineación	Disposición del hueso del que se compone una articulación. En la competición, mantener el cuerpo (cada parte) en una posición correcta colocándolo en posición neutra. También se denomina Alineación corporal.
	Aéreo	Cuerpo en el aire. Cuando una persona no tiene contacto con el piso o con su pareja.
	Amplitud	Movimientos explosivos con altura.
	Alto impacto	AI Movimientos con ambos pies fuera del suelo por un momento. Ej.: trotar, saltar, trotar, salto, etc.
	Asociación	Una asociación de dos o más personas con o sin contacto/interacción física (tomar/apretar la mano, contacto casual, abrazo, contacto visual, etc.)
B	Beat Por Minuto	BPM Una unidad que indica el tempo de la música y la cantidad de pulsos en 1 minuto. Cuanto mayor sea el número de pulsos, más rápido será el tempo de la música.
	Beep	Efecto de sonido agregado intencionalmente al comienzo de la música para saber cuándo comienza la música.
	Bajo impacto	BI Movimientos con un pie en contacto con el suelo. Ej.: marcha, toque de paso, paso en V, paso de caja, etc.
C	Chassé (chase)	Originado de la terminología del ballet. Moverse con el pie siguiente para perseguir al pie líder.
	Competencia aeróbica	Dr. Kenneth H. Cooper (EE. UU.) quien fue pionero en los beneficios de hacer ejercicio aeróbico para mantener y mejorar la salud. Basado en su teoría de prescripción de ejercicios de "ejercicio aeróbico", se desarrolló en ejercicio aeróbico / danza y luego se convirtió en una forma del nuevo deporte competitivo como gimnasia aeróbica.
	Coreografía	Trazar la secuencia de movimientos del cuerpo, en el espacio y el tiempo, así como en relación con otros compañeros de actuación. Además, el equilibrio de los elementos de dificultad de la gimnasia aeróbica con los componentes artísticos para crear un flujo continuo, un todo cohesivo y demostrar las habilidades, personalidad y estilo únicos de la(s) gimnasta(s) dentro de la actuación.
	Círculo	Rotación o giro de 360° con trayectoria de curva.
	Código de puntuación	COP/ CoP Regla o regulación internacional hecha por FIG. Actualizada al inicio de cada ciclo olímpico.
	Colaboración	El proceso de dos o más personas trabajando juntas con la ayuda o el poder de un compañero para ser sostenidas, arrastradas o levantadas del piso para producir movimientos/acción.
	Canon	MP / TR / GR / AD / AS: Los competidores realizan un movimiento en un desfase temporal (uno tras otro) deliberadamente.
	Composición	El vocabulario de movimiento, incluidos los elementos de dificultad y la estructuración de las rutinas aeróbicas.
	CE	Comité Ejecutivo
	COL	Comité Organizador Local
CT	Comité Técnico	
Caída	Caer o bajar al suelo rápidamente con pérdida total de control.	
D	Deslizar	Desplazarse a lo largo de una superficie mientras se mantiene un contacto continuo con la superficie.
	Elemento acrobático	Término general de movimientos de volteretas como en gimnasia acrobática. Para gimnasia aeróbica, consulte la lista. Los elementos acrobáticos tienen 3 fases (entrada – principal – salida).

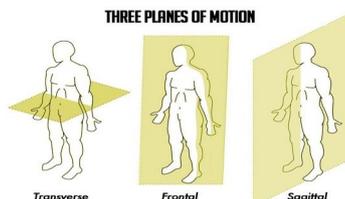


	Términos / Abreviaturas		Definición / Descripción
E	Elemento de dificultad		Elementos con valores que utilizan capacidades físicas.
	Elemento		Hay "Elemento de Dificultad" y "Elemento Acrobático". Originado a partir de elementos de Gimnasia.
	En dedans		Originado a partir de la terminología del Ballet. Giro (pirueta) hacia la misma dirección que la pierna de apoyo. Si se apoya con la pierna derecha, girar hacia la derecha.
	Enlace		Movimientos de conexión sin cambiar el nivel.
	Elemento acrobático		Término general de movimientos de volteretas como en gimnasia acrobática. Para gimnasia aeróbica, consulte la lista. Los elementos acrobáticos tienen 3 fases (entrada – principal – salida).
	Estilo		Modo de acción o forma de ejecución distintivo o característico.
	Elemento de piso		Elementos realizados o aterrizaje en el nivel más bajo (suelo).
	Elementos obligatorios		Debe incluir elementos de dificultad obligatorios en la rutina para la división de Desarrollo Nacional como recomendación.
	En dehors		Originado a partir de la terminología del Ballet. Giro (pirueta) hacia la dirección opuesta a la pierna de apoyo. Si se apoya con la pierna derecha, girar hacia la izquierda.
F	Familia		El bloque de elementos con técnicas y habilidades similares a los elementos de dificultad.
	Flexibilidad		Rango de movimiento con movimientos dinámicos o estáticos.
	Fuerza estática		Potencia/contracción muscular isométrica. Potencia sin movimientos como en la familia de apoyo.
	Fuerza dinámica		Potencia muscular isotónica. Potencia con movimientos.
	Piso Elemento		Elementos realizados o aterrizaje en el nivel más bajo (suelo).
	Frase		Un grupo de notas que forman una unidad distinta dentro de la música.
	Formación		Una forma o figura creada por varios competidores con desplazamiento, distancia y posicionamiento.
	Frontal		Uno de los planos del cuerpo. División del cuerpo en adelante y atrás. Ejemplo: "Frontal split": posición de split con las piernas abiertas a la derecha y a la izquierda.
	Frontal Split		Las piernas están completamente estiradas a la derecha y a la izquierda en el split frontal (180°).
	FIG.	FIG.	Fédération Internationale De Gymnastique en español como "Federación Internacional de Gimnasia".
G	Glissade (Planeo)		Originado de la terminología del Ballet. Moverse suavemente sin esfuerzo ni resistencia con el centro de gravedad moviéndose horizontalmente.
	Giro		Cualquier rotación realizada fuera de la línea vertical.
	Grupo		Los elementos de dificultad se dividen en 3 grupos diferentes de habilidades según la capacidad física.
H	Horizontal		Paralelo al suelo.
I	Interacción física		Se incluye en la "Asociación"; una comunicación o participación directa con un compañero o compañeros que se realiza conectándose entre sí mediante contacto físico.
J	Jurado		Jueces. Jurado D = Jueces de dificultad, Jurado E = Jueces de ejecución, Jurado A = Jueces de arte
	Juvenil		División juvenil. Debe tener entre 12 y 14 años en el año de la competencia.
	Junior	JR	División junior. Debe tener entre 15 y 17 años en el año de la competencia.
L	Lateral		Movimientos de un lado a otro.
N	Nivel		3 niveles en el espacio. Aéreo, De pie y Superficie/Piso.
P	Panel		Panel significa Panel de Jueces con composición de jueces.
	Passé		Originado de la terminología del Ballet. La pierna libre está en una posición doblada con el pie posicionado justo encima de la rótula de la pierna de apoyo, formando una forma de triángulo.
	Patrón de movimiento aeróbico	PMA	Combinaciones de pasos aeróbicos básicos junto con movimientos de brazos: todo realizado con música, para crear secuencias dinámicas, rítmicas y continuas de movimientos de alto y bajo impacto.
	Pirqueta		Cualquier rotación realizada en contacto con el suelo o la línea vertical en el aire.
	Potencia		Fuerza explosiva durante un corto período de tiempo (elementos pliométricos).
	Presentación		La manera o el estilo en que se realiza una rutina con autoexpresión y atractivo personal.
	Propulsión		Cuando un compañero lanza a una persona o se utiliza a un compañero para saltar a una posición en el aire.



R	Requisito técnico		Requisitos para realizar elementos de dificultad para ser reconocido como un elemento. Si no se cumplen los requisitos, el elemento no recibirá un valor.
S	Sagital		Uno de los planos del cuerpo. División del cuerpo en derecho e izquierdo. Ejemplo: "Sagital split": posición de split con las piernas al frente y atrás del cuerpo.
	Senior	SR	División sénior. Debe tener 18 años en el año de la competencia.
	Split (sagital)		Las piernas están completamente estiradas hacia adelante y hacia atrás en split sagital (180°).
	Secuencia de patrón de movimiento aeróbico	Secuencia de PMA	Un total de 8 tiempos de movimientos realizados con patrones de movimiento aeróbico utilizando 7 pasos básicos junto con movimientos de brazos. 8 tiempos = 1 secuencia PMA / serie.
	Salto (Hop)		Moveirse dando pequeños saltos verticales o una distancia corta recorriendo el pie/los pies.
	Salto		Impulsarse desde una superficie hacia el aire utilizando los músculos de las piernas y los pies. Salto vertical con despegue y aterrizaje en el mismo lugar.
	Salto (Leap)		Uno de los saltos. Despegar con un pie y saltar hacia adelante (trazando una trayectoria hacia adelante).
	Straddle		Piernas abiertas (ángulo mínimo de 90°) hacia el costado de un cuerpo paralelo al piso con el cuerpo en posición de pike.
	Straddle Cut		Mientras está en el aire, las piernas se colocan a horcajadas de lado y cortan hacia adelante para aterrizar extendidas en apoyo trasero, los pies levantados del piso durante la habilidad.
	Salto Cossack		Forma de un cuerpo en el aire que muestra una forma de pica con los muslos juntos paralelos al piso con una pierna estirada y una pierna doblada
	Salto pike		Una forma en el aire con las piernas juntas y rectas paralelas al suelo mientras la parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante.
	Soporte		Sostener todo o parte del peso. Al usar la contracción muscular isométrica, sostener el peso corporal con el brazo o los brazos en el piso. En los elementos de dificultad, el peso debe sostenerse al menos 2 segundos.
	Superficie/suelo		Nivel más bajo. Movimientos con otras partes del cuerpo que no sean los pies en contacto con el suelo.
	Swing		Moveirse hacia adelante y hacia atrás o de un lado a otro mientras se está sobre un eje.
Switch		Acción de movimiento de cambiar las piernas. Capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad, con idéntico rango de movimiento, comenzar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad.	
Sincronización	Sincro	La capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad, con idéntico rango de movimiento, comenzar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad.	
T	TC		Comité Técnico
	Tema		Idea, motivo, etc. unificador o dominante, como en una obra de arte.
	Transición		Conectar movimientos hacia y desde diferentes niveles dentro de un espacio (suelo, de pie, en el aire).
	Tuck		Ambas piernas se levantan cerca del pecho con las rodillas dobladas.
V	Vertical		En ángulo recto (90°) con un plano horizontal.
★	7 pasos básicos		Marcha, trote, salto, levantamiento de rodillas, patada, jack, estocada.

Planos anatómicos del cuerpo



Superposición (en columna)

Malla según el color de la piel

