

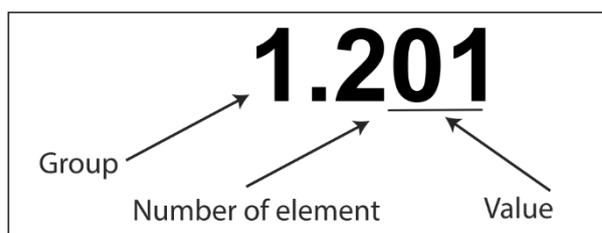


PARTE 3 – ANEXO 2

CATÁLOGO (BROCHURE) DE TODAS LAS DIFICULTADES CORPORALES ACTUALES

DIFICULTAD - Descripción

CÓDIGO de cada ITEM



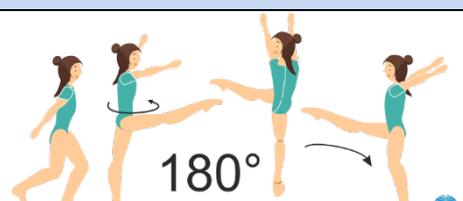
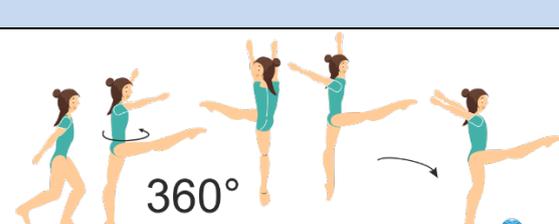
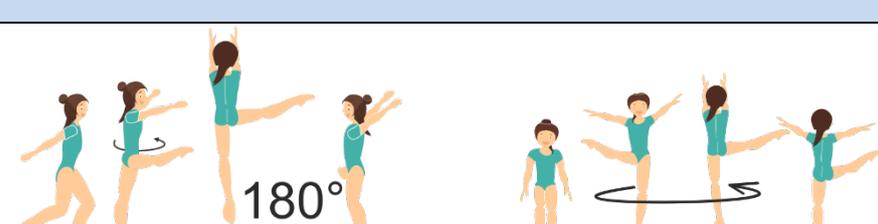
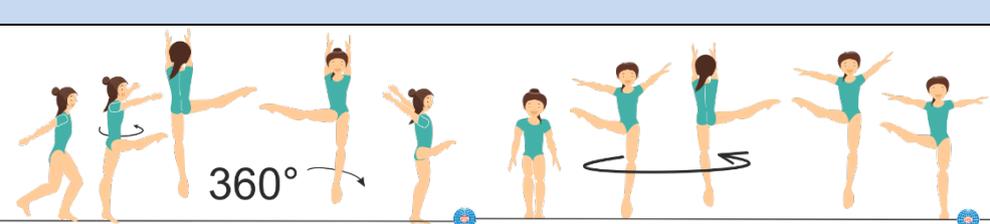
Ejemplo:

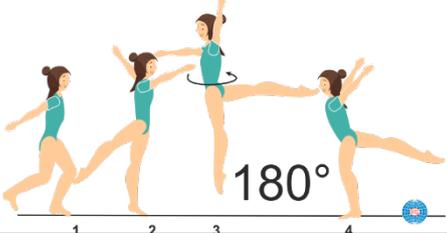
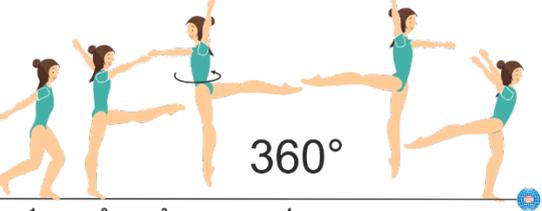
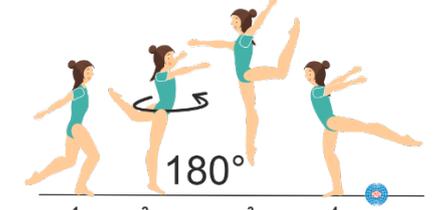
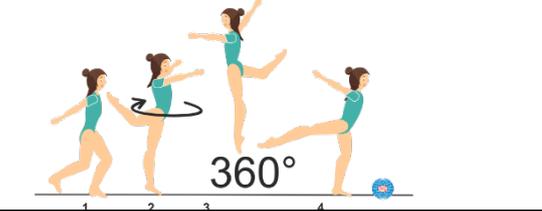
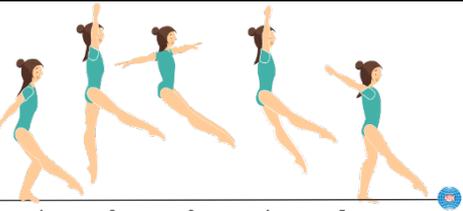
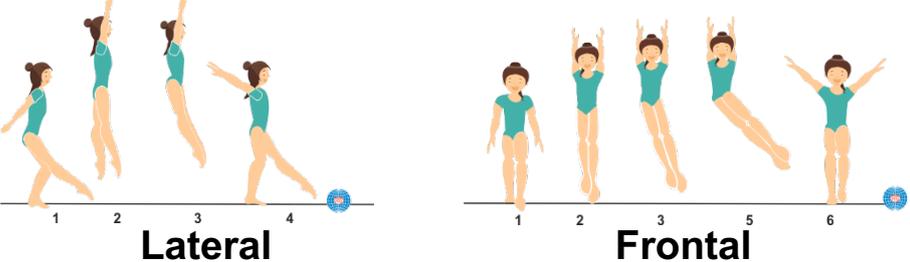
- 1. indica el GRUPO de pertenencia.
- 2 indica el NÚMERO del elemento.
- 01 indica su VALOR (0.10 puntos)

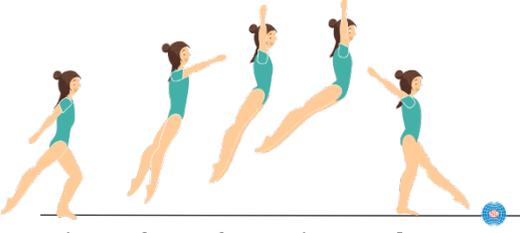
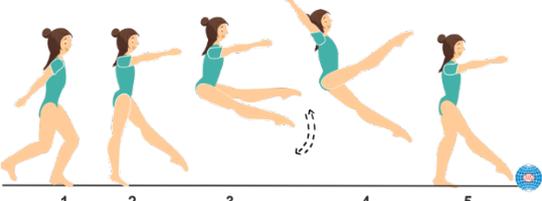
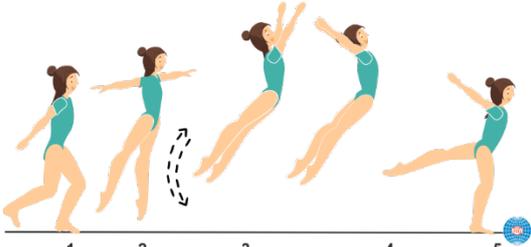
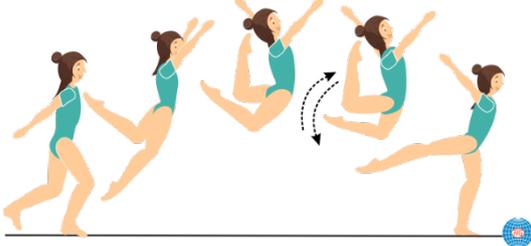
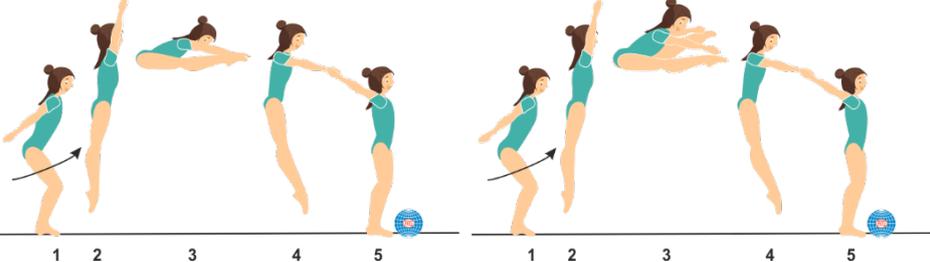
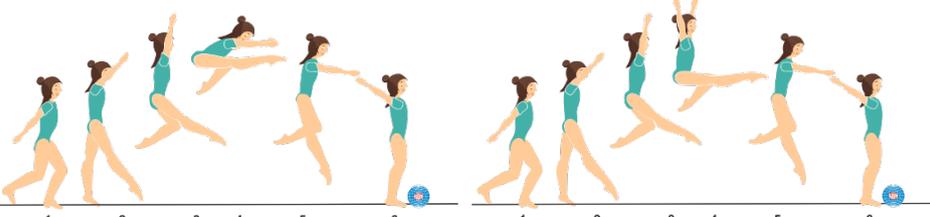
GRUPO 1 - SALTOS DIFICULTAD (^)

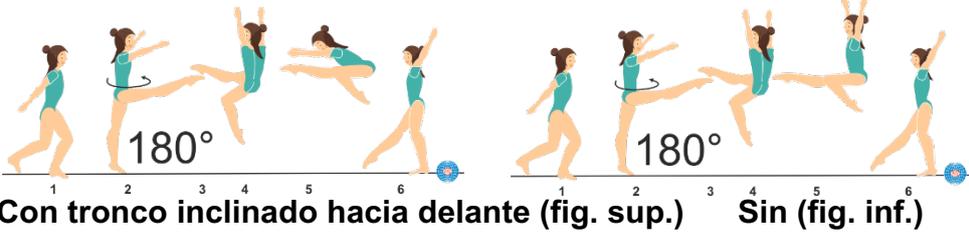
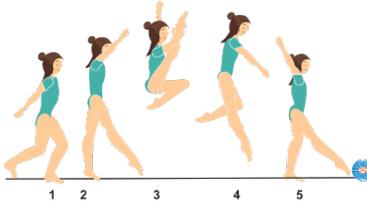
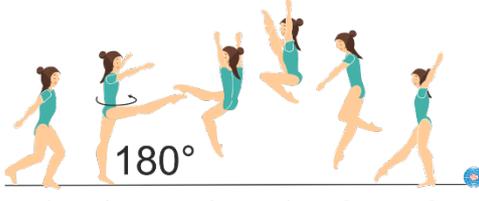
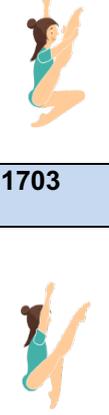
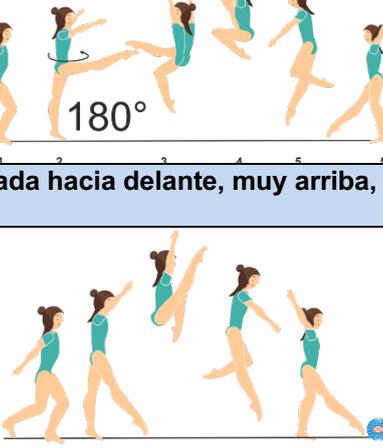
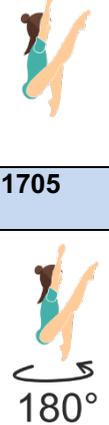
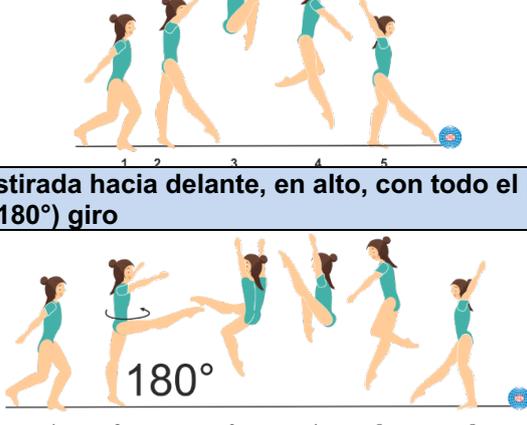
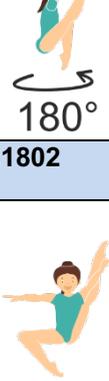
1.101	Salto agrupado ('Tuck jump') con un giro de 360° durante el vuelo, impulso desde dos pies		
<p>360°</p>	0.1	<p>360°</p>	
1.201	Salto de tijera ('Scissors') hacia delante con las piernas flexionadas y un giro de 360° durante el vuelo ('Salto de gato girando') ('Cat Leap Turn')		
<p>360°</p>	0.1	<p>360°</p>	
1.301	Salto vertical con piernas estiradas y con rotaciones de 1/1 (360°), impulso desde dos pies		
<p>360°</p>	0.1	<p>360°</p>	
1.303	Salto vertical con piernas estiradas y con rotación 2/1 (720°), impulso desde dos pies		
<p>720°</p>	0.3	<p>720°</p>	<p>2</p>

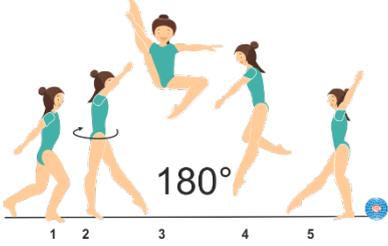
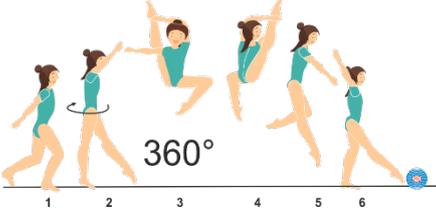
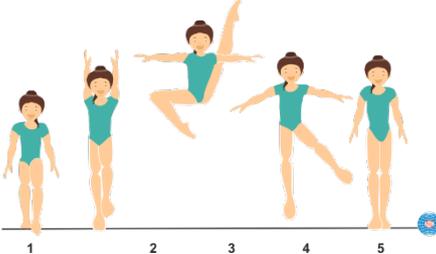
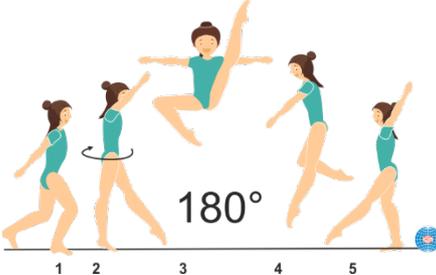
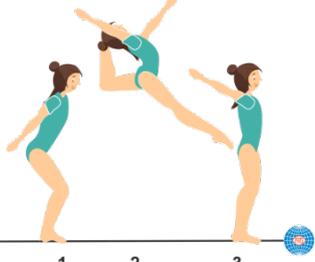


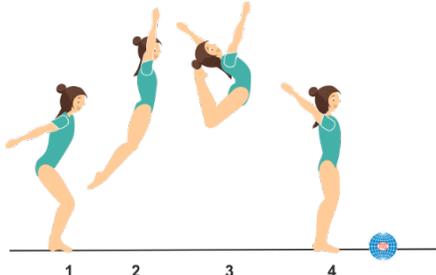
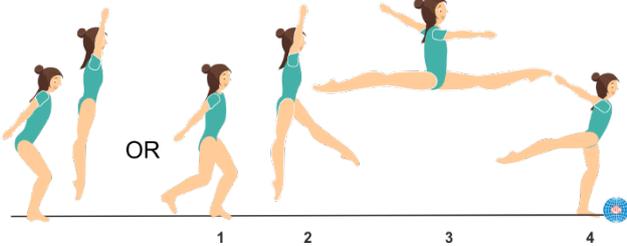
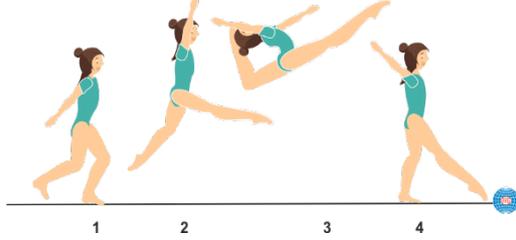
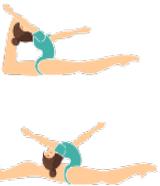
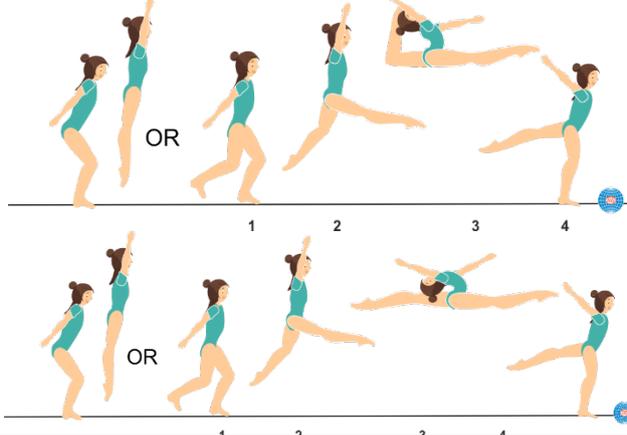
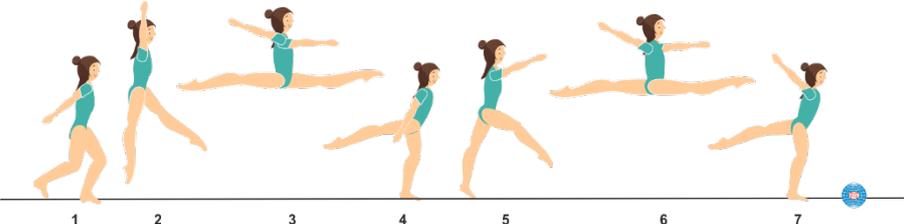
1.401	Salto vertical con pierna flexionada (Passé) con rotación 1/1 (360°)		
 <p>360°</p>	0.1	 <p>360°</p>	
1.403	Salto vertical con pierna flexionada (Passé) con 2/1 giros (720°)		
 <p>720°</p>	0.3	 <p>720°</p>	
1.502	Salto vertical con la pierna libre estirada hacia delante en horizontal con rotación de 180° durante el vuelo		
 <p>180°</p>	0.2	 <p>180°</p>	
1.503	Salto vertical con la pierna libre estirada hacia delante en horizontal con rotación de 360° durante el vuelo		
 <p>360°</p>	0.3	 <p>360°</p>	
1.602	Salto vertical con la pierna libre estirada lateralmente en horizontal con rotación de 180° durante el vuelo		
 <p>180°</p>	0.2	 <p>180°</p> <p>Lateral Frontal</p>	
1.603	Salto vertical con la pierna libre estirada lateralmente en horizontal con rotación de 360° durante el vuelo		
 <p>360°</p>	0.3	 <p>360°</p> <p>Lateral Frontal</p>	

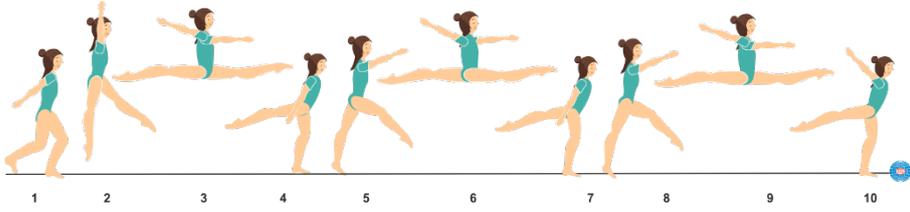
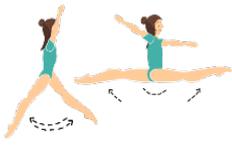
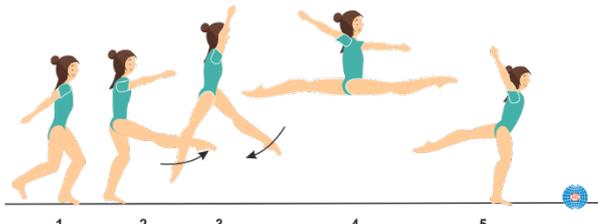
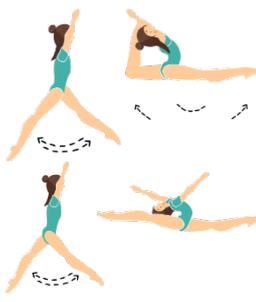
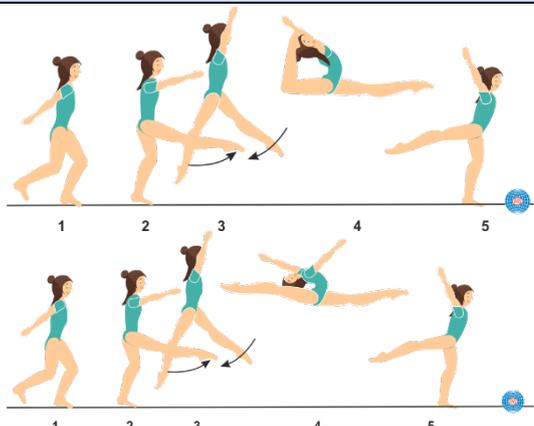
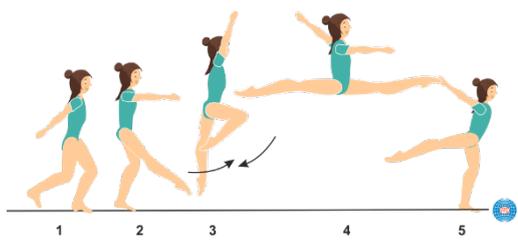
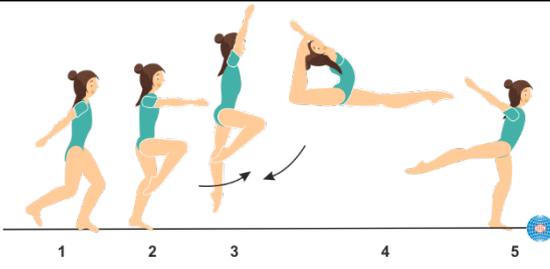
1.702	Salto vertical con la pierna libre estirada hacia atrás en horizontal con rotación de 180° durante el vuelo		
 <p>180°</p>	0.2	 <p>180°</p>	
1.704	Salto vertical con la pierna libre estirada hacia atrás en horizontal con rotación de 360° durante el vuelo		
 <p>360°</p>	0.4	 <p>360°</p>	
1.802	Salto vertical con pierna libre flexionada hacia atrás en horizontal ('Attitude') con rotación de 180° durante el vuelo		
 <p>180°</p>	0.2	 <p>180°</p>	
1.804	Salto vertical con pierna libre flexionada hacia atrás en horizontal ('Attitude') con rotación de 360° durante el vuelo		
 <p>360°</p>	0.4	 <p>360°</p>	
1.901	'Cabriole' hacia delante		
	0.1		
1.1001	'Cabriole' lateral		
	0.1	 <p>Lateral Frontal</p>	

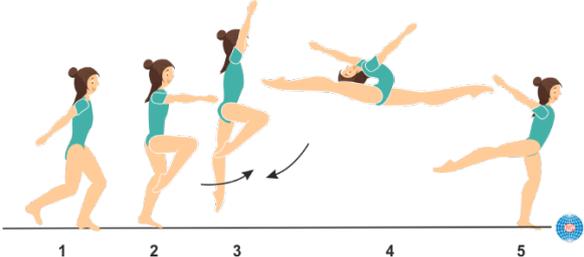
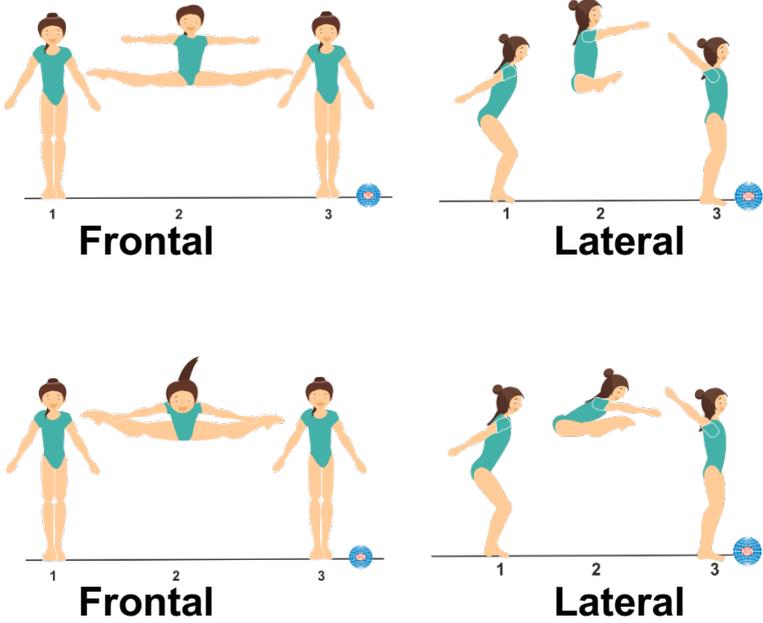
<p>1.1101</p> 	<p>'Cabriole' hacia atrás</p> <p>0.1</p>		
<p>1.1201</p> 	<p>'Salto de tijera' con cambio de piernas hacia delante: piernas consecutivas en horizontal</p> <p>0.1</p>		
<p>1.1301</p> 	<p>'Salto de tijera' con cambio de piernas hacia atrás a 45°.</p> <p>0.1</p>		
<p>1.1302</p> 	<p>'Salto de tijera' con cambio de piernas hacia atrás en círculo</p> <p>0.2</p>		
<p>1.1403</p>	<p>Salto carpado ('Pike jump') con las piernas juntas ('Pike') o separadas ('Straddle'), impulso con un pie o con los dos pies</p>		
	<p>0.3</p>	 <p>Carpa ('Pike') Carpa a horcajadas ('Straddle')</p>	
<p>1.1501</p>	<p>Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia delante en horizontal con o sin tronco inclinado hacia delante</p>		
	<p>0.1</p>	 <p>Con tronco inclinado hacia delante Sin</p>	<p>4</p>

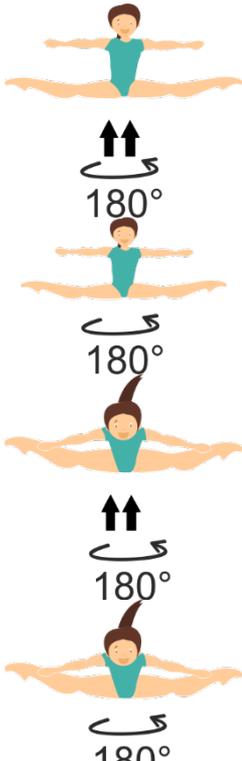
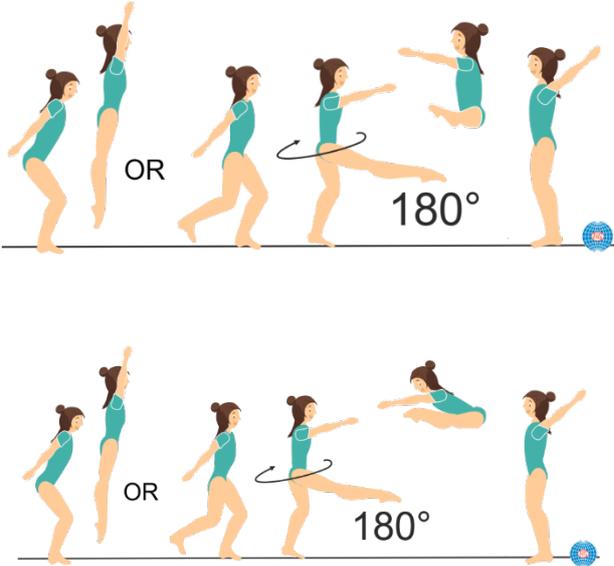
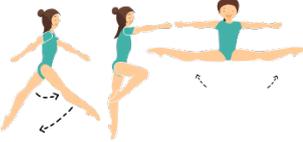
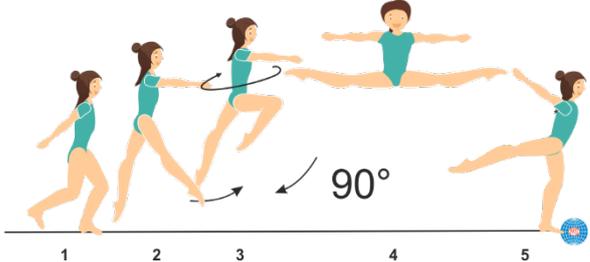
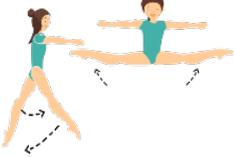
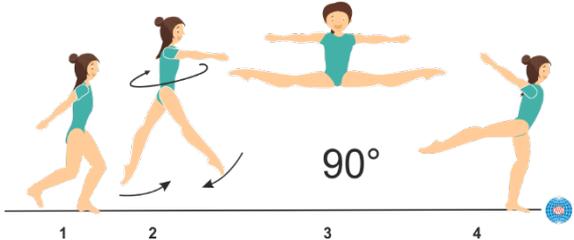
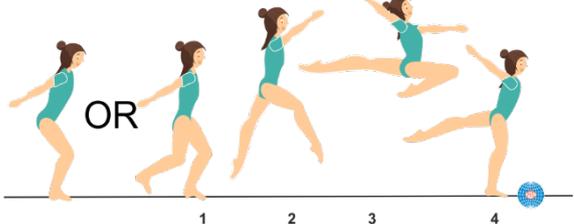
<p>1.1503</p> 	<p>Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia delante en horizontal con o sin tronco flexionado hacia delante con ½ (180°) giro durante el vuelo.</p>	<p>0.3</p>  <p>Con tronco inclinado hacia delante (fig. sup.) Sin (fig. inf.)</p>	<p>4</p>
<p>1.1602</p> 	<p>0.2</p>		<p>4</p>
<p>1.1604</p>	<p>Salto 'Cosaco' pierna estirada hacia delante, en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda, con ½ (180°) giro</p>		<p>4</p>
<p>1.1703</p> 	<p>0.3</p>		<p>4</p>
<p>1.1705</p> 	<p>0.5</p>		<p>4</p>
<p>1.1802</p> 	<p>0.2</p>		<p>4</p>

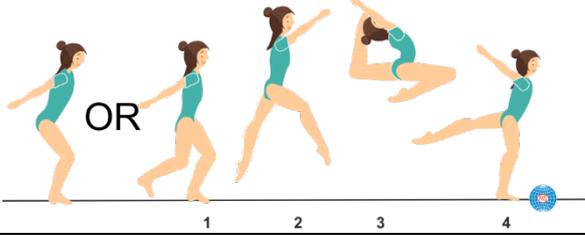
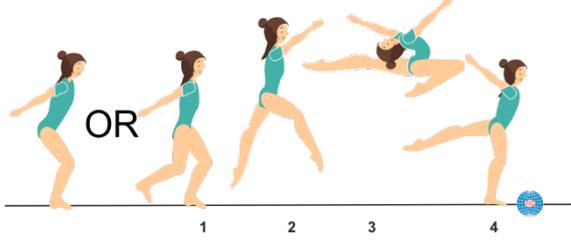
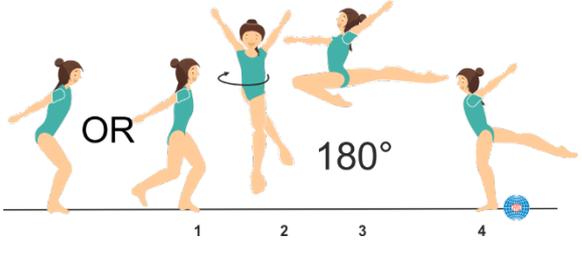
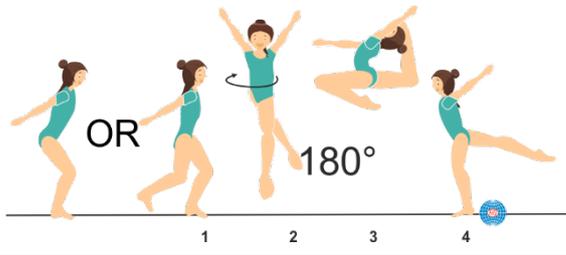
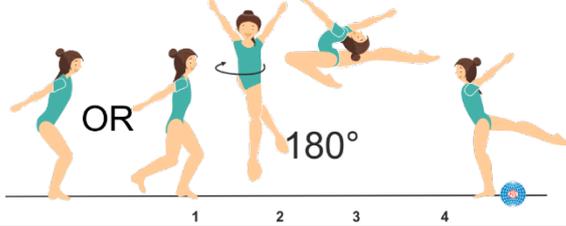
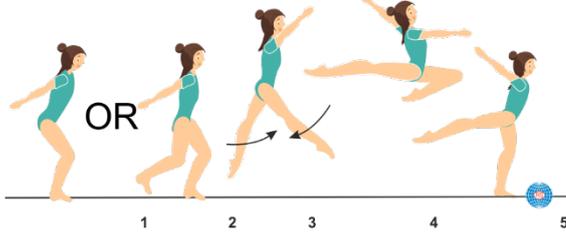
1.1804	Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia el lado en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda de la mano del mismo lado, la pierna está estirada con $\frac{1}{2}$ (180°) giro		
	0.4		
1.1805	Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia el lado en alto, pie entero más alto que la cabeza, con ayuda de la mano contraria, la pierna está estirada con rotación de 1/1 (360°)		
	0.5		
1.1903	Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia el lado en alto, con el pie entero más alto que la cabeza, sin ayuda,		
	0.3		
1.1905	Salto 'Cosaco' con pierna estirada hacia el lado en alto, con el pie entero más alto que la cabeza, sin ayuda, con 1/2 (180°) de giro.		
	0.5		
1.2002	Salto en círculo ('Ring') con una pierna, impulso con un pie, impulso de uno o dos pies		
	0.2		

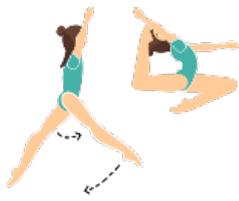
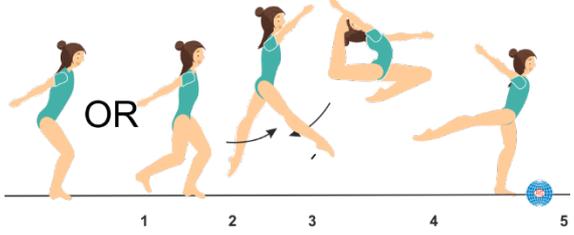
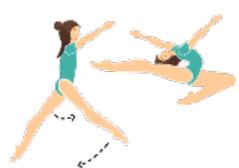
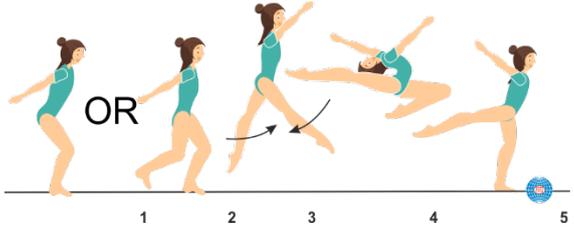
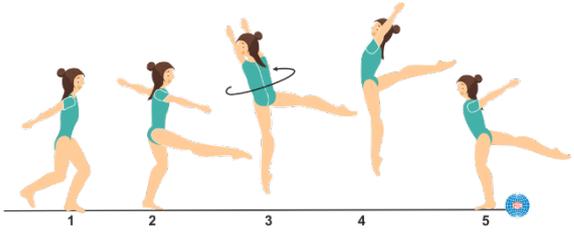
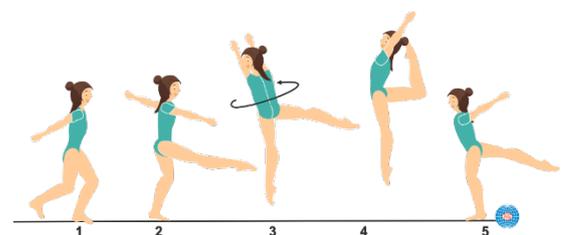
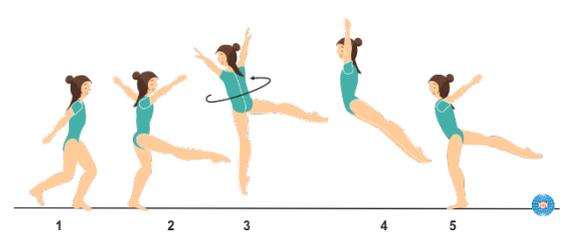
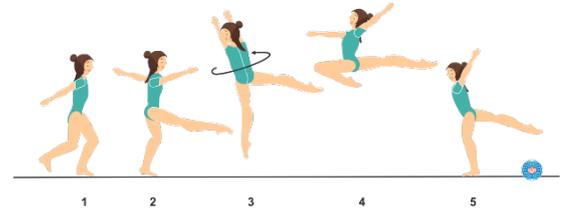
1.2003	Salto en círculo ('Ring') con las dos piernas, impulso con las dos piernas, impulso desde uno o dos pies		
 <p>↑↑</p>	0.3		
1.2103	Zancada ('Split Leap'), impulso desde uno o dos pies		
	0.3		
1.2104	Zancada (Split Leap) en círculo, impulso y recepción sobre la misma pierna		
 <p>↑↓</p>	0.4		
1.2105	Zancada (Split Leap) con flexión de tronco atrás, impulso de uno o dos pies		
	0.5		
1.2205	Dos zancadas (Split leaps) consecutivas con cambio de pie de impulso.		
 <p>√2</p>	0.5		

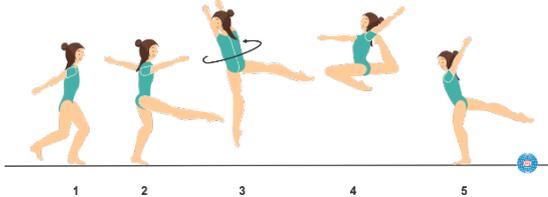
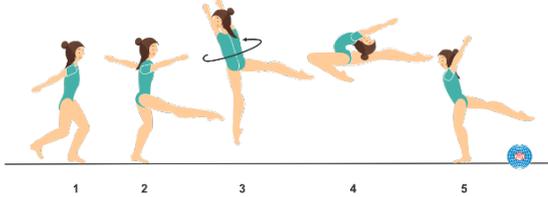
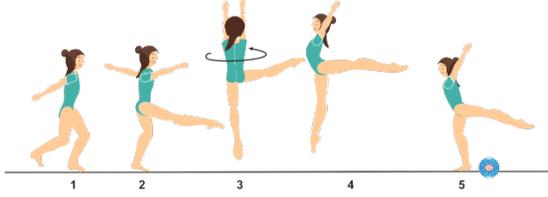
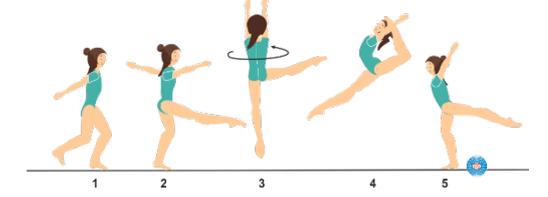
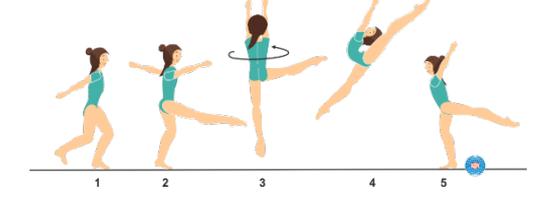
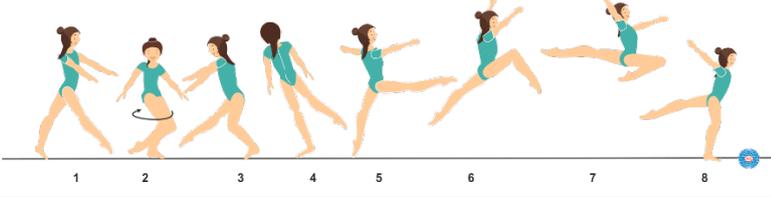
<p>1.2207</p>  <p>√3</p>	<p>Tres zancadas ('Split leaps') consecutivas con cambio de pie de impulso.</p> <p>0.7</p>  <p>3</p>
<p>1.2305</p> 	<p>Zancada con cambio de pierna ('Switch Split Leap'), pasando con las piernas estiradas</p> <p>0.5</p>  <p>N</p>
<p>1.2307</p> 	<p>Zancada con cambio de pierna ('Switch Split Leap'), pasando con las piernas estiradas en círculo/flexión de tronco atrás</p> <p>0.7</p> 
<p>1.2404</p>	<p>Zancada con cambio de pierna ('Switch split leap'), pasando con la pierna flexionada</p> <p>0.4</p>  <p>N</p>
<p>1.2406.1</p>	<p>Zancada con cambio de pierna ('Switch Split leap'), pasando con pierna flexionada, también en círculo/flexión de tronco atrás</p> <p>0.6</p> 

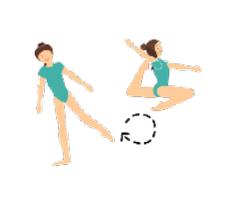
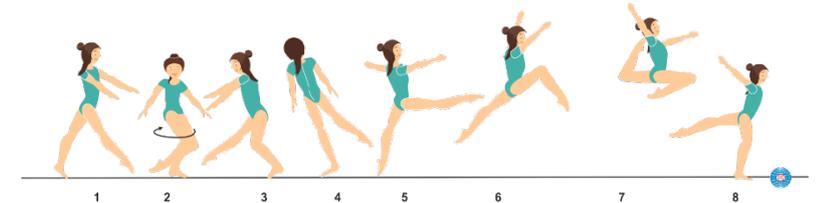
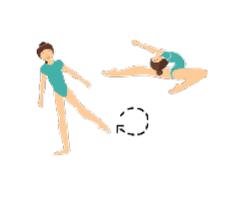
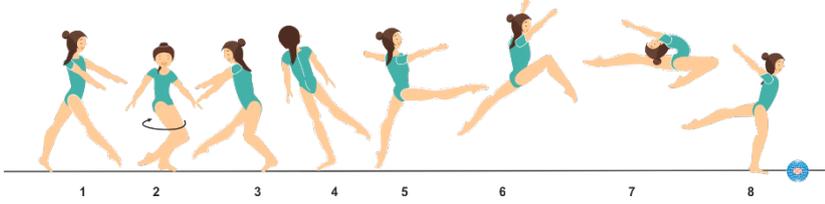
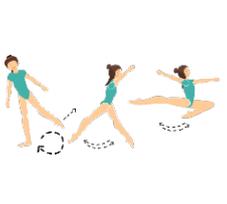
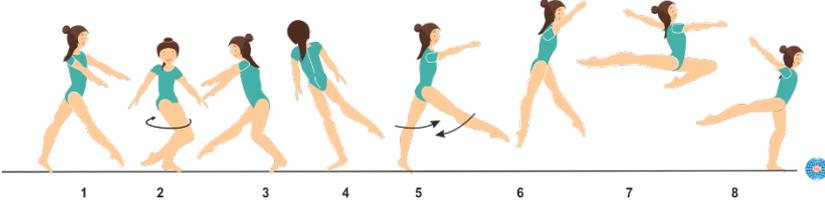
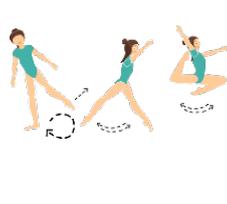
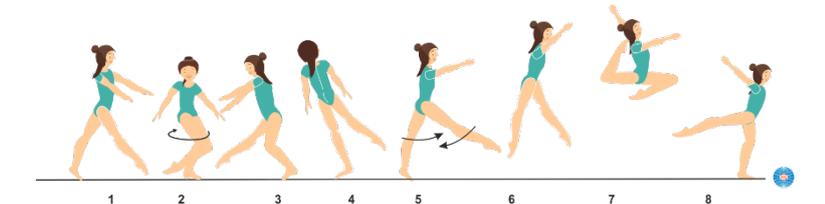
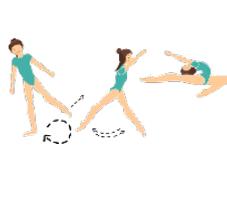
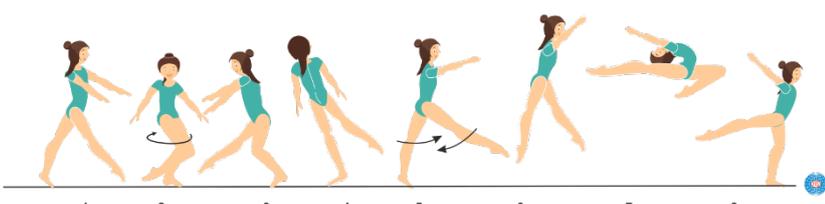
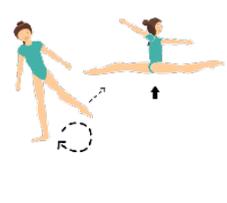
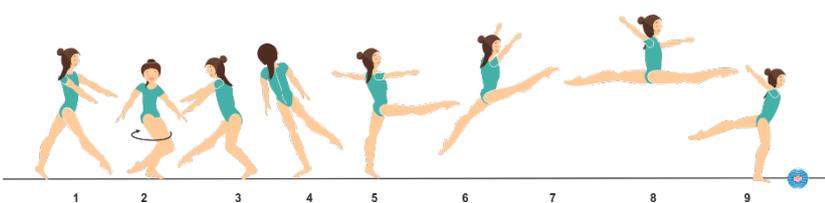
1.2406.2	Zancada con cambio de pierna ('Switch Split leap'), pasando con pierna flexionada, también en círculo/flexión de tronco atrás		
	0.6		
1.2503 Zancada lateral (Side Split leap), impulso de uno o ambos pies			
	0.3		

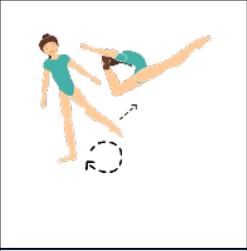
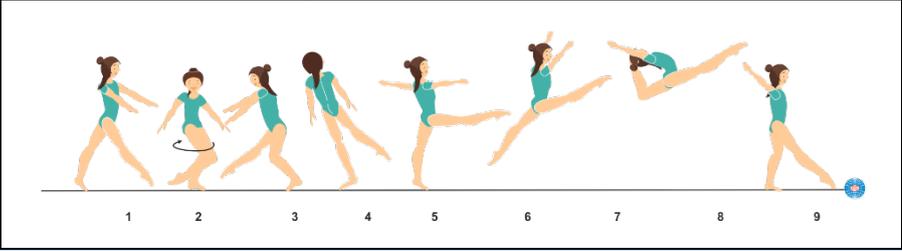
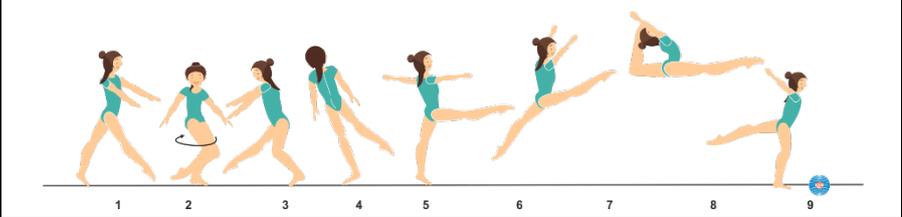
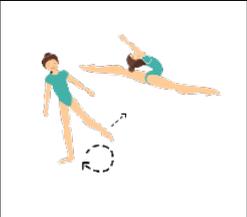
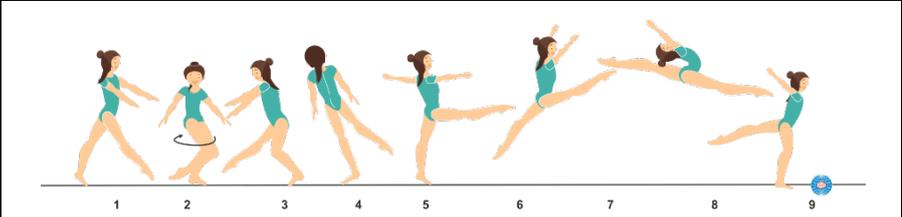
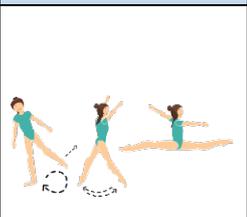
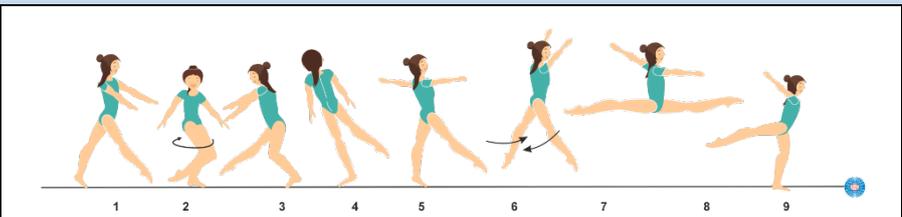
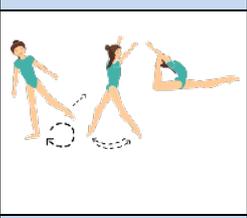
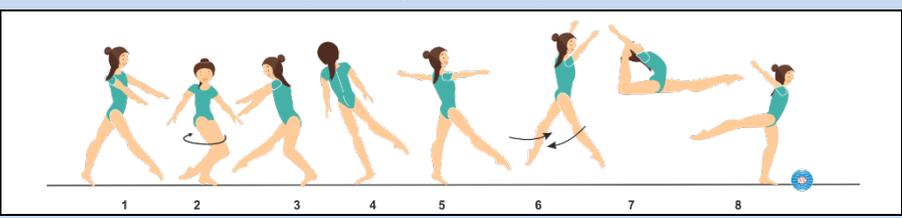
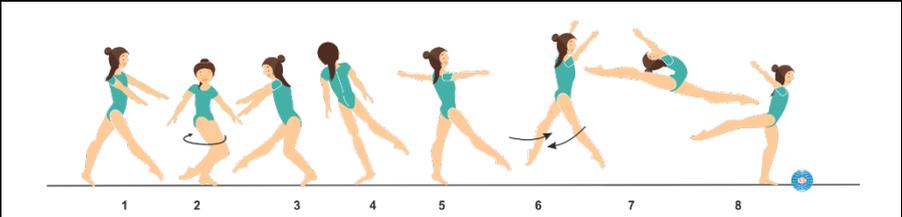
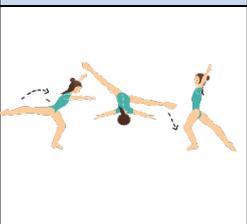
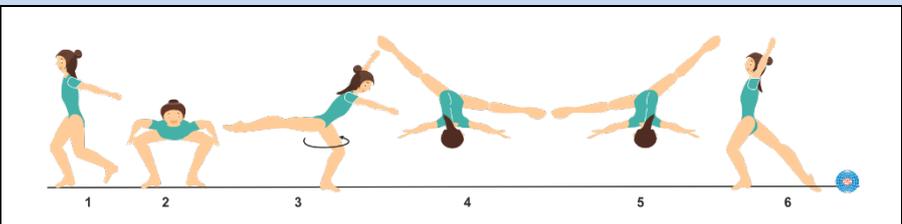
1.2505	Zancada lateral (Side Split leap), impulso de uno o ambos pies con ½ giro (180°)		
	0.5		
1.2604	Zancada lateral con cambio de lado ('Switch side Split leap'), pasando con la pierna flexionada (con rotación 90°)		
	0.4		
1.2605	Zancada lateral con cambio de pierna ('Switch side Split leap'), pasando con pierna estirada (con rotación 90°)		
	0.5		
1.2702	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso desde uno o dos pies		
	0.2		

1.2704.1	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso desde uno o dos pies, en círculo		
	0.4		
1.2704.2	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso desde uno o dos pies, con flexión del tronco hacia atrás.		
	0.4		
1.2804	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso desde uno o dos pies con ½ (180°) giro del cuerpo		
	0.4		
1.2806.1	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso desde uno o dos pies con ½ giro (180°) de del cuerpo, en círculo		
	0.6		
1.2806.2	Salto de Corza ('Stag Leap'), impulso de uno o dos pies con ½ giro (180°) del cuerpo, con flexión del tronco hacia atrás.		
	0.6		
1.2904	Salto de Corza con cambio de pierna ('Switch Stag Leap'), pasando con la pierna estirada		
	0.4		

1.2906.1	Salto de Corza con cambio de pierna ('Switch Stag Leap'), pasando con la pierna estirada a círculo		
	0.6		
1.2906.2	Salto de Corza con cambio de pierna ('Switch Stag leap'), pasando con pierna estirada y con flexión del tronco hacia atrás		
	0.6		
1.3002	'Fouetté': Pierna en la horizontal, o con mayor amplitud		
	0.2		
1.3003	'Fouetté': Pierna en la horizontal, o con mayor amplitud en círculo/flexión de tronco atrás del tronco.		
	0.3		
1.3102	'Fouetté' con 'cabriole'		
	0.2		
1.3103	'Fouetté' con corza		
	0.3		

1.3105.1	'Fouetté' en círculo		
	0.5		
1.3105.2	'Fouetté' con flexión del tronco hacia atrás		
	0.5		
1.3203	'Entrelacé': Piernas en la horizontal, o con mayor amplitud		
	0.3		
1.3205.1	'Entrelacé': en círculo		
	0.5		
1.3205.2	'Entrelacé' con flexión del tronco hacia atrás		
	0.5		
1.3303	Salto de Corza girando ('Turning Stag Leap')		
	0.3		

1.3305.1	Salto de Corza girando ('Turning Stag leap') en círculo		
	0.5		
1.3305.2	Salto de Corza girando ('Turning Stag leap') con flexión del tronco hacia atrás		
	0.5		
1.3405	Salto de Corza girando ('Turning stag leap') con cambio de pierna estirada		
	0.5		
1.3407.1	Salto de Corza girando ('Turning stag leap') con cambio de pierna estirada en círculo		
	0.7		
1.3407.2	Salto de Corza girando ('Turning stag leap') con cambio de pierna estirada con flexión del tronco hacia atrás		
	0.7		
1.3504	Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap')		
	0.4		

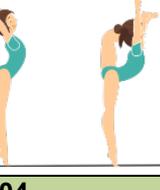
1.3505	AGIURGIUCULESE: Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') en círculo, impulso y recepción sobre la misma pierna		
	0.5		
1.3506.1 Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') en círculo			
	0.6		
1.3506.2 Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') con flexión del tronco hacia atrás			
	0.6		
1.3606 Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') con cambio de pierna			
	0.6		
1.3608.1 Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') con cambio de pierna en círculo			
	0.8		
1.3608.2 Zancada girando / 'Jeté en tournant' ('Turning Split leap') con cambio de pierna y flexión del tronco hacia atrás			
	0.8		
1.3705 Salto 'Butterfly': Con un giro mínimo de 180° desde el impulso hasta la recepción.			
	0.5		

GRUPO 2 - Dificultades de equilibrio (T)

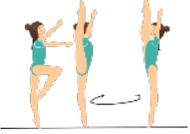
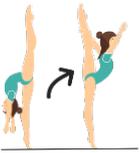
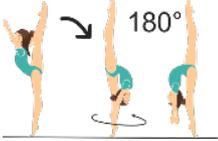
2.101.1		'Passé' frontal o lateral (posición horizontal), o con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros	
	0.1		
2.101.2		'Passé' frontal o lateral (posición horizontal), o con flexión de la parte superior de la espalda y los hombros	
	0.1		
2.201		Pierna libre horizontal flexionada a 30°	
	0.1	<i>Posición horizontal de la pierna libre (cadera) y posición vertical máxima del cuerpo</i>	
2.202		Pierna libre horizontal estirada hacia delante	
	0.2	<i>Posición horizontal de la pierna libre (cadera) y posición vertical máxima del cuerpo</i>	
2.203		Pierna libre horizontal estirada hacia delante y con el tronco hacia atrás en posición horizontal	
	0.3	Pierna libre horizontal hacia delante con tronco hacia atrás en posición horizontal <i>El tronco y la pierna libre deben estar en la misma línea horizontal o la pierna libre ligeramente por encima de la horizontal, manteniendo el tronco estirado sin flexionar la espalda</i>	
2.303		Espagat frontal ('Front Split') con ayuda	
	0.3	<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split) ('split')</i>	
2.305		Espagat frontal ('Front Split') sin ayuda	
	0.5	<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' ('split')</i>	

2.404				Espagat frontal ('Front Split') con ayuda, tronco hacia atrás en la horizontal			
		0.4		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split) El tronco debe mantenerse estirado sin flexionar la espalda</i>		ॐ	
2.406				Espagat frontal ('Front Split') sin ayuda, tronco hacia atrás en la horizontal			
		0.6		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split) El tronco debe mantenerse estirado sin flexionar la espalda</i>		ॐ	
2.506.1				Desde parada – Espagat frontal ('Front Split') sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal desde parada			
		0.6		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split) El tronco debe mantenerse estirado sin flexionar la espalda El equilibrio puede realizarse con o sin tocar la pierna de apoyo</i>		ॐ	
2.506.2				Desde la posición de sentada - Espagat frontal ('Front Split') sin ayuda, tronco hacia atrás por debajo de la horizontal desde la posición de pie.			
		0.6		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split) El tronco debe mantenerse estirado sin flexionar la espalda El equilibrio puede realizarse con o sin tocar la pierna de apoyo</i>		ॐ	
2.602				Pierna libre horizontal lateralmente			
		0.2		<i>La posición horizontal de las manos, la cabeza, el tronco y la pelvis debe ser fijada, manteniendo el tronco estirado sin flexionar la espalda.</i>		F'	
2.603				Pierna libre horizontal lateralmente con el lado del tronco en la horizontal			
		0.3		<i>La posición horizontal de las manos, la cabeza, el tronco y la pelvis debe ser fijada, manteniendo el tronco estirado sin flexionar la espalda.</i>		T°'	
2.703				Espagat lateral ('Side Split') con ayuda			
		0.3		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split)</i>		F'°	
2.705				Espagat lateral ('Side Split') sin ayuda			
		0.5		<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split)</i>		F'°	

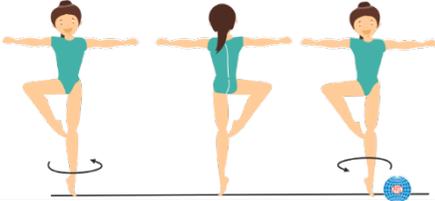
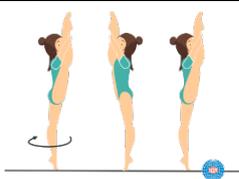
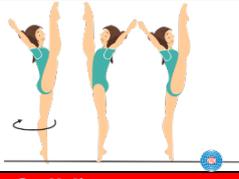
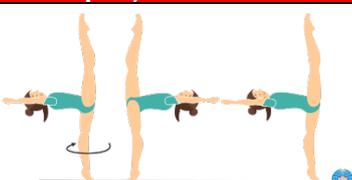
2.804		Espagat lateral ('Side Split') con ayuda del tronco en la horizontal	
	0.4	<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split)</i>	
2.806		Espagat lateral ('Side Split') sin ayuda con tronco lateral en la horizontal	
	0.6	<i>Es necesario llegar a espagat / 'grand-écart' (split)</i>	
2.902		'Arabesque': pierna libre horizontal hacia atrás	
	0.2	<i>Posición horizontal de la pierna libre (cadera) y posición vertical máxima del cuerpo</i>	
2.903		'Arabesque': pierna libre horizontal hacia atrás con tronco adelante en la horizontal o doblado hacia atrás en la horizontal	
	0.3		
2.904		'Arabesque': pierna libre horizontal hacia atrás con flexión hacia atrás en la horizontal	
	0.4	<i>Es necesario tocar</i>	
2.1003		Espagat dorsal ('Back Split') con ayuda; pie por encima de la cabeza	
	0.3	<i>Es necesario tocar</i>	
2.1005		Espagat dorsal ('Back Split') sin ayuda; pie por encima de la cabeza	
	0.5		

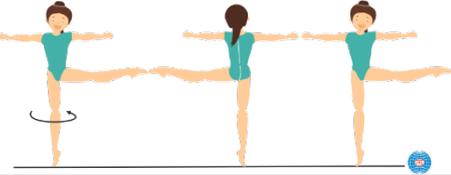
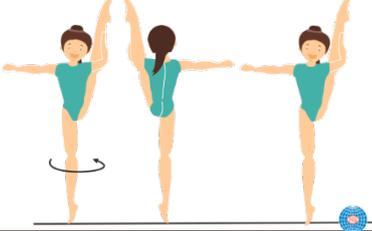
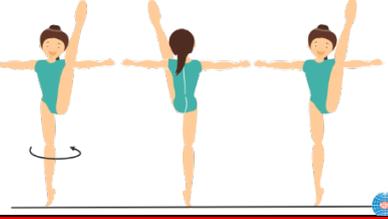
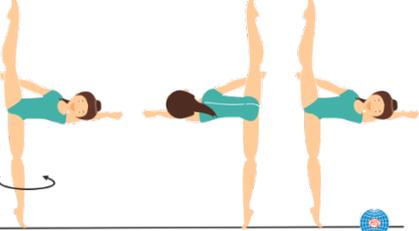
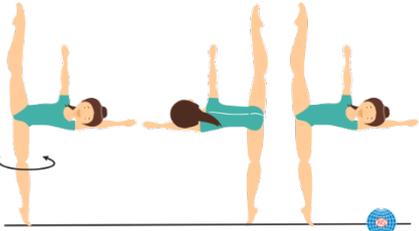
2.1104	Espagat dorsal ('Back Split') con ayuda, tronco adelante en la horizontal		
	0.4		₪
2.1106.1	Espagat dorsal ('Back Split') sin ayuda, tronco adelantado en la horizontal		
	0.6		₪
2.1106.2	Espagat dorsal ('Back Split') sin ayuda, tronco hacia delante por debajo de la horizontal		
	0.6		₪
2.1106.3	En círculo sin ayuda, con espagat dorsal ('Back Split') y tronco horizontal		
	0.6		₪
2.1202	'Attitude'		
	0.2		₪
2.1203	En círculo con ayuda, con la pierna en el hombro		
	0.3		₪
2.1204	En círculo sin ayuda, con flexión atrás del tronco		
	0.4		₪
2.1301	'Cosaco', pierna libre en horizontal al frente		
	0.1		₪

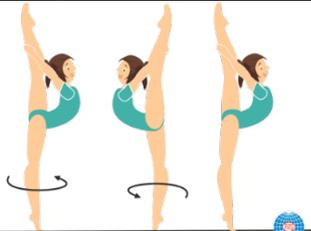
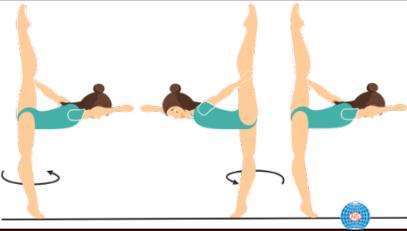
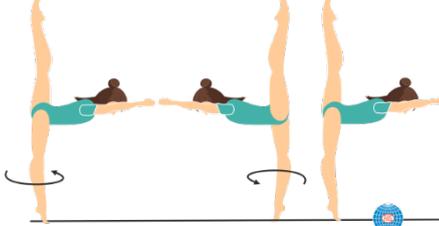
2.1402				'Cosaco', pierna libre delante, pie más alto que la cabeza con ayuda			
	0.2						
2.1403				'Cosaco', pierna libre delante, pie más alto que la cabeza sin ayuda;			
	0.3						
2.1501				Tumbada en el suelo con el tronco levantado (las piernas pueden estar separadas a la anchura de los hombros)			
	0.1						
2.1503				KABAEVA (KB): Sobre el pecho con ayuda			
	0.3		<i>Los hombros no tocan el suelo Las piernas están estiradas - pueden estar juntas o separadas a la anchura de los hombros</i>				
2.1504				KABAEVA (KB): sobre el pecho sin ayuda			
	0.4		<i>Los hombros no tocan el suelo Las piernas están estiradas - pueden estar juntas o separadas a la anchura de los hombros</i>				
2.1604				Pasar de estar tumbada con el tronco levantado al pecho			
	0.4						
2.1703				Pasar de estar de rodillas a estar de pie, sobre los dedos de los pies, con o sin flexión del tronco			
	0.3		<i>Equilibrio dinámico de rodillas a de pie Pasar de rodillas a de pie, sobre las puntas de los pies, con o sin flexión atrás del tronco (ambas técnicas son correctas). Pies juntos o ligeramente separados.</i>				
2.1803				'Fouetté' compuesto de min. 3 formas iguales o diferentes			
	0.3		<i>Pierna en la horizontal para min. 2 formas + min. 1 vuelta</i>				

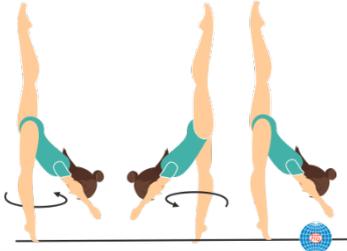
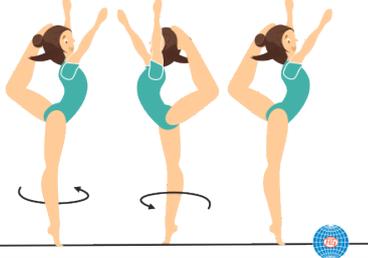
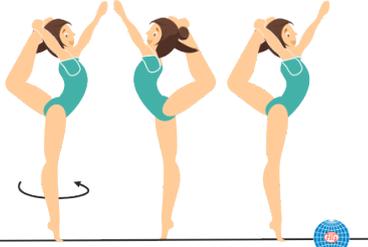
2.1805	'Fouetté' compuesto de min. 3 formas iguales o diferentes		
	0.5	Pierna por encima de la horizontal para mín. 2 formas + mín. 1 vuelta	
2.1904.1	Dos o tres formas: De espagat dorsal ('back split') con ayuda a espagat frontal ('front split') con flexión atrás del tronco sobre el otro pie, eventualmente también regresando a la forma inicial.		
	0.4	UTYASCHEVA (U2) <i>Dos o tres posiciones, en orden de libre elección.</i> <i>La pierna de apoyo está estirada.</i> <i>Sin rotación de 180° o más, en cualquier forma(s).</i> <i>Se requiere una posición de espagat ('split') en cada fase del elemento.</i> <i>Se ejecuta con movimientos suaves y continuos; no se requiere una posición de parada.</i>	
2.1904.2	Dos o tres formas: De espagat dorsal ('back split') con ayuda a espagat frontal ('front split') con flexión atrás del tronco sobre el otro pie, eventualmente también vuelta a la forma inicial.		
	0.4	UTYASCHEVA (U2) <i>Dos o tres posiciones, en orden de libre elección.</i> <i>La pierna de apoyo está estirada.</i> <i>Sin rotación de 180° o más, en cualquier forma(s).</i> <i>Se requiere una posición de espagat ('split') en cada fase del elemento.</i> <i>Se ejecuta con movimientos suaves y continuos; no se requiere una parada en la posición</i>	
2.1904.3	Dos o tres formas: De espagat dorsal ('back split') con ayuda a espagat frontal ('front split') con flexión atrás del tronco sobre el otro pie, eventualmente también vuelta a la forma inicial.		
	0.4	UTYASCHEVA (U3) <i>Dos o tres posiciones, en orden de libre elección.</i> <i>La pierna de apoyo está estirada.</i> <i>Sin rotación de 180° o más, en cualquier forma(s).</i> <i>Se requiere una posición de espagat ('split') en cada fase del elemento.</i> <i>Se ejecuta con movimientos suaves y continuos; no se requiere una parada en la posición.</i>	

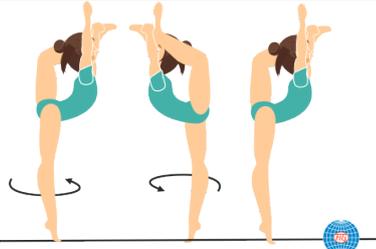
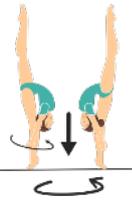
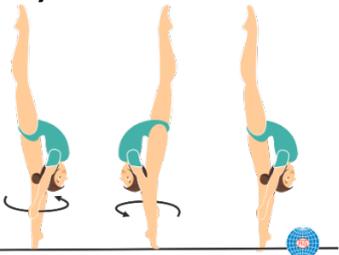
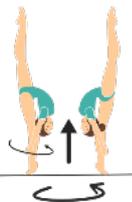
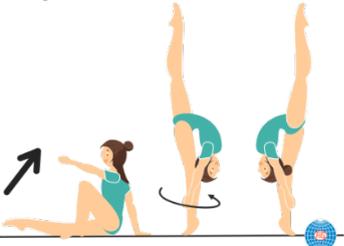
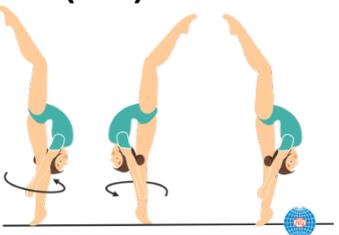
GRUPO 3 - ROTACIÓN (b)

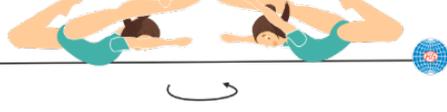
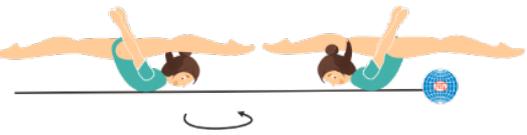
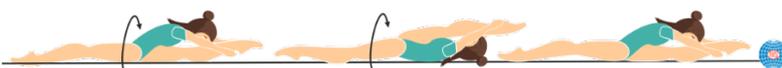
Rotaciones sobre los dedos de los pies (en 'relevé') de la pierna de apoyo			
3.101	'Passé' (de frente o de lado)		
	0.1		
3.203	Giro en espiral ('Tonneau') sobre una pierna		
	0.3	 <p><i>Durante el giro de base de 360° la gimnasta debe realizar consecutivamente 2 posiciones del cuerpo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexión atrás del tronco con la cabeza desplazándose hacia atrás, • tronco y cabeza ambos inclinados hacia delante <p><i>Durante la rotación, debe conseguirse la ilusión/el efecto de una espiral. Cada rotación adicional posible debe realizarse de la misma manera especificada.</i></p> <p><i>La posición de las piernas es libre: El pie puede estar cerca de la rodilla o más abajo. La pierna libre fijada durante los 360° no es un requisito.</i></p>	
3.301	Pierna libre horizontal hacia delante, flexionada 30°		
	0.1		
3.303	Pierna libre horizontal hacia delante, estirada		
	0.3		
3.403	Espagat frontal ('Front Split') con ayuda		
	0.3		
3.405	Espagat frontal ('Front Split') sin ayuda		
	0.5		
3.505	ELKATIB: Espagat frontal ('Front Split') con tronco hacia atrás en la horizontal (180°)		
	0.5		

<p>3.603</p> 	<p>0.3</p>	<p>Pierna libre horizontal lateralmente</p> 	
<p>3.604</p> 	<p>0.4</p>	<p>Pierna libre horizontal lateralmente con el costado del tronco en la horizontal</p> 	
<p>3.703</p> 	<p>0.3</p>	<p>Espagat lateral ('Side Split') con ayuda</p> 	
<p>3.705</p> 	<p>0.5</p>	<p>Espagat lateral ('Side Split') sin ayuda</p> 	
<p>3.804</p> 	<p>0.4</p>	<p>Espagat lateral ('Side Split') con ayuda, tronco horizontal</p> 	 <p>180°</p>
<p>3.805.1</p> 	<p>0.5</p>	<p>Espagat lateral ('Side Split') sin ayuda, tronco horizontal</p> 	 <p>180°</p>
<p>3.805.2</p> 	<p>0.5</p>	<p>Espagat lateral ('Side Split') sin ayuda, tronco horizontal, RAFFAELI con pierna libre flexionada (RF)</p> 	<p>RF</p>

<p>3.903</p> 	<p>0.3</p>		
<p>3.904</p> 	<p>0.4</p>		
<p>3.905</p> 	<p>0.5</p>		
<p>3.1003</p> 	<p>0.3</p>		
<p>3.1005</p> 	<p>0.5</p>		
<p>3.1104</p> 	<p>0.4</p>		
<p>3.1105.1</p> 	<p>0.5</p>		

<p>3.1105.2</p> 	<p>0.5</p>	<p>Espagat dorsal ('Back split') sin ayuda, tronco por debajo de la horizontal</p> 	
<p>3.1105.3</p> 	<p>0.5</p>	<p>Espagat dorsal ('Back Split') sin ayuda en círculo (SAKURA) SAKURA (SK)</p> 	
<p>3.1203</p> 	<p>0.3</p>	<p>'Attitude'</p> 	
<p>3.1205.1</p> 	<p>0.5</p>	<p>'Attitude', con el tronco hacia atrás en la horizontal</p> 	
<p>3.1205.2</p> 	<p>0.5</p>	<p>En círculo sin ayuda</p> 	
<p>3.1303.1</p> 	<p>0.3</p>	<p>En círculo con ayuda</p> 	

3.1303.2	En círculo con ayuda y con la pierna en el hombro		
	0.3		
3.1405.1 Espagat frontal ('Front Split'); tronco flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal desde la posición de pie.			
	0.5	<p>KABAEVA (KB)</p> 	
3.1405.2 Espagat frontal ('Front Split'); tronco flexionado hacia atrás por debajo de la horizontal desde una posición sentada.			
	0.5	<p>KABAEVA (KB)</p> 	
3.1405.3 KRAMARENKO			
	0.5	<p>KRAMARENKO (KR)</p> 	
3.1501 'Cosaco' pierna libre adelante sin ayuda			
	0.1		
3.1601 Fouetté: Passé			
	0.1		
3.1602 Fouetté: con la pierna estirada en la horizontal: de frente, lateral			
	0.2		

3.1704		'Tour plongé' / 'illusion' hacia atrás: Tronco flexionado hacia atrás en la horizontal o por debajo.	
	0.4		
Rotaciones sobre otras partes del cuerpo			
3.1801		RALENKOVA: Rotación sobre la espalda	
	0.1	RALENKOVA 	
3.1902		Rotación sobre el abdomen (estómago), piernas cercanas al círculo	
	0.2		
3.2003.1		Rotación sobre el abdomen (estómago), piernas en posición de ciervo con ayuda	
	0.3	ASHRAM (ASH) 	
3.2003.2		Rotación en espatat ('split') sin ayuda (KANAIEVA) (180°)	
	0.3	KANAIEVA (KN) 	
3.2101		Rotación en un espatat ('split') con ayuda sin interrupción, inclinada hacia delante	
	0.1		
3.2202		Rotación en un espatat ('split') con ayuda sin interrupción, inclinada hacia atrás	
	0.2		