

RESUMENES DIFICULTAD & EJECUCIÓN

| | GRUPO A (ELEMENTOS DE PISO) | |
|--|--|---|
| FAMILIA 1 <i>Fuerza Dinámica</i> | FAMILIA 2 <i>Fuerza Estática</i> | FAMILIA 3 <i>Círculos de Pierna</i> |
| A- Frame | Support | Flair |
| Straddle Cut | V-Support | Helicopter |
| Explosive High - V | Planche / Straddle Planche | |
| | | |

| | GRUPO B (ELEMENTOS AÉREOS) | |
|---|--|--|
| FAMILIA 4 <i>Salto(Jump) Dinámico (Obligatoria para IV)</i> | FAMILIA 5 <i>Salto (Jump) de Forma</i> | FAMILIA 6 <i>Split Leap/Jump</i> |
| Air Turn | Tuck | |
| Free Fall | Cossack | Switch Split |
| Gainer | Pike | Scissors Leap |
| Butterfly | Straddle/Frontal Split | Sagittal Split |
| Off Axis | | |
| | | |

| GRUPO C | (ELEMENTOS DE PARADO – DE PIE) |
|----------------------------------|--|
| FAMILIA 7 <i>Turns</i> | FAMILIA 8 <i>Flexibilidad (No permitida para IV)</i> |
| Turn | Split |
| Horizontal Turn | Balance Illusion |
| | |

➤ Reglas básicas para ejecutar Elementos de Dificultad / Acrobáticos

| | |
|-----------------------------|---|
| Todas las Categorías | <ul style="list-style-type: none"> • Un Mínimo de 5 familias deben ser ejecutadas • Un máximo de 2 Elementos del mismo Nombre Base, de cada familia • Elementos que no reúnan los requerimientos mínimos, y/o elementos con una Caída / Error Grande NO serán validados y NO recibirán el valor. • Máximo de 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 IV, no aterrizajes a Split) • Los elementos no pueden ser repetidos (Dificultad/Acrobáticos) • Si cualquier elemento que NO exista en el COP es ejecutado, pero tiene un nombre base y existe una posición final, será contado pero recibirá valor de “0”, y NO habrá Deducción. |
|-----------------------------|---|

| | |
|---------------------|--|
| IV / IF | <ul style="list-style-type: none"> • 9 elementos de Dificultad • Máximo 3 elementos pueden ser combinados en un Set • Máximo 3 sets de combinaciones |
| IV | <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) • Si cualquier elemento base de la Familia 8 es ejecutado, será contado pero recibirá valor de "0", y será deducido respectivamente. • No tienen permitido ejecutar elementos aterrizando a posición de Split (incluyendo Elementos Acrobáticos) |
| PM / TR / GR | <ul style="list-style-type: none"> • 8 elementos • Máximo 2 elementos pueden ser combinados en un Set • Máximo 2 Sets de combinaciones • Deben ejecutar el mismo elemento, al mismo tiempo • TR / GR: NO pueden ejecutar "elemento superpuesto" (3 o más competidores en una columna, desde el punto de vista de los Jueces) |

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

| | |
|-----------------------------|--|
| Todas las Categorías | <ul style="list-style-type: none"> • Todos los elementos deben ser ejecutados sin una "Caída" y/o "Error Grande" • 2 o 3 elementos deben ser de diferentes familias (Ej.: Scissors Leap +Tuck + Air Turn, Cossack + Free Fall, etc.) • Serán contabilizados como 2 o 3 elementos • La combinación de 2 o 3 elementos no puede ser repetida • Si uno de esos 2 o 3 elementos no reúne los requerimientos mínimos o son ejecutados con una "Caída" o Error Grande, la combinación no recibirá ningún valor adicional, pero si serán contabilizados |
| IV / IF | <ul style="list-style-type: none"> • Máximo 1 combinación de 2 elementos acrobáticos está permitida |
| PM / TR / GR | <ul style="list-style-type: none"> • Todos los competidores DEBEN ejecutar la misma combinación de Elementos, al mismo tiempo (Combinación de Acrobáticos no está permitida) |

➤ **Reglas Básicas para ejecutar Elementos Acrobáticos + Elementos de Dificultad**

| Categoría | Combinación de Elementos Acrobáticos <Acro + Acro> |
|-------------------------------|--|
| IV / IF | 1 Set (Este Set puede estar conectado con un Elemento de Dificultad) (Ejemplo: Acro + Acro + Elemento de Dificultad ó Dificultad + Acro + Acro) |
| PM/TR/GR: NO PERMITIDA | |

DR. VIVEROS

| Categoría | Evaluación | Ejemplo (D=Dificultad, A=Acrobático) |
|-----------|---|--|
| IV / IF | No valor adicional | A + A |
| | + 0.1 | D + D / A + D / D + A |
| | + 0.2 | D + A + D / A + D + A A + D + D / D + D + A / D + D + D |
| | + 0.2 (solo 1 Set permitido) | A + A + D / D + A + A |
| PM/TR/GR | + 0.1 Recibirán Valor, si reúnen los requerimientos mínimos, y serán contados dentro de los Elementos de Dificultad ejecutados, pero Sin Valor Adicional y Deducción | D + D / A + D / D + A D + A + D / A + D + A A + D + D / D + D + A D + D + D |

➤ **DEDUCCIONES DIFICULTAD**

| Categoría | Razones |
|-----------------------------|--|
| Todas las Categorías | Menos de 5 familias Más de 2 elementos de Dificultad de una misma Familia (Nombre Base) |

| | |
|-----------------|---|
| | Más de 9/8 elementos de dificultad |
| | Más de 3 elementos de dificultad aterrizando a posición de Push Up y/o a posición de Split del Grupo B (IV no tiene permitido aterrizajes a Split) |
| | Repetición de Elemento de Dificultad |
| | 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 3/2 elementos en combinación |
| | Más de 3/2 Sets de Combinaciones Combinación de elementos de la misma familia |
| IV | Familia 4 Faltante (Grupo B) |
| | Ejecutando Elementos de la Familia 8 (Grupo C) Ejecutando elementos con aterrizaje a Split (Grupo B) |
| PM/TR/GR | Ejecutando diferentes elementos de Dificultad o combinación con diferentes elementos, y/o NO AL MISMO TIEMPO |
| | |

➤ **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD**

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| GRUPO A – ELEMENTOS DE PISO | |
| Familia I | Fuerza Explosiva |

➤ Todos los elementos en la Familia 1 deben mostrar una **Fase Aérea**.

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|--|
| A-Frame | <ul style="list-style-type: none"> • Posición Pike (90° mínimo), en fase aérea |
| Straddle Cut | <ul style="list-style-type: none"> • Hombros más altos que el nivel de la cadera antes del corte, en fase aérea y ejecutar en un plano vertical |
| Explosive High-V | <ul style="list-style-type: none"> • Una posición High-V debe ser mostrada antes de la fase aérea |

DR. VIVEROS

Familia 2**Fuerza Estática**

➤ Todos los elementos en la Familia 2 deben ser sostenidos por lo menos 2 segundos.

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|----------------------------|---|
| Support | <ul style="list-style-type: none"> • Sin toque |
| V-Support | <ul style="list-style-type: none"> • Sin toque |
| Planche / Straddle Planche | <ul style="list-style-type: none"> • Sin toque • El cuerpo recto no deberá exceder 20° por arriba de la horizontal • Las piernas no deberán exceder 20° más bajo que la horizontal |

Familia 3**Círculo de Pierna**

➤ Todos los elementos en la Familia 3 deben ser ejecutados con la **Rotación Completa de las piernas.**

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|--|
| Flair | <ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de inicio, balancear a FREE Front Support sobre ambas manos • Rotación del cuerpo en soporte sobre las manos (una después de la otra) |
| Helicopter | <ul style="list-style-type: none"> • Comenzando a partir de la pierna líder cruzando la otra pierna • Los círculos de pierna deben ser soportados sobre la espalda • Se debe completar un mínimo de $\frac{3}{4}$ de rotación • La posición final debe ser mirando en la misma dirección como la posición de inicio <p>Con $\frac{1}{2}$ giro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La posición final debe ser mirando en dirección opuesta a la posición de inicio (con tolerancia de 45°) |

GRUPO B – ELEMENTOS AÉREOS**Familia 4****Salto Dinámico**

➤ **Para IV:** Es obligatorio ejecutar, por lo menos, 1 elemento de la Familia 4

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|---|
| Air Turn | <ul style="list-style-type: none"> • Ambos pies aterrizan juntos |
| Free Fall | <ul style="list-style-type: none"> • Manos y pies deben aterrizar juntos (al mismo tiempo) |
| Gainer | <ul style="list-style-type: none"> • Manos y pies deben aterrizar juntos (al mismo tiempo) |
| Butterfly | <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo (tronco) no excede 45° por arriba o por debajo de la horizontal |
| Off Axis | <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo no excede 45° por arriba o por debajo de la horizontal |

| Familia 5 Salto de Forma | |
|---------------------------------|---|
| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
| Tuck | <ul style="list-style-type: none"> Una forma agrupada debe ser mostrada con las rodillas, por lo menos, paralelas al piso |
| Cossack | <ul style="list-style-type: none"> Una forma Cossack debe ser mostrada con las piernas, por lo menos, paralelas al piso |
| Pike | <ul style="list-style-type: none"> Una forma Pike debe ser mostrada con las piernas, por lo menos, paralelas al piso |
| Straddle / Frontal Split | <ul style="list-style-type: none"> Una forma Straddle / Frontal Split debe ser mostrada con las piernas, por lo menos, paralelas al piso |
| DR. VIVEROS | |

| Familia 6 Split Leap / Jump |
|------------------------------------|
|------------------------------------|

- Todos los elementos en la Familia 6 deben ser ejecutados con **posición de Split de mínimo 170°**.

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|--|
| Scissors Leap | <ul style="list-style-type: none"> La pierna líder debe estar, por lo menos, 45° al piso Una Acción de "Switch" debe ser mostrada en la fase aérea |
| Switch Split Leap | <ul style="list-style-type: none"> La pierna líder debe estar, por lo menos, 45° al piso |
| Sagittal Split | <ul style="list-style-type: none"> Una Forma de Sagittal Split (orientación del cuerpo hacia la pierna del frente) debe ser mostrada en la fase aérea |
| DR. VIVEROS | |

| Familia 7 Turns |
|------------------------|
|------------------------|

- Todos los elementos en la Familia 7 deben ser ejecutados con rotación hacia la misma dirección de la pierna de apoyo (***en dedans***).
- Todos los elementos en la Familia 7 deben ser ejecutados sin ***brincar***.

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|---|
| Turn | <ul style="list-style-type: none"> Debe ser ejecutado sobre la bola del pie |
| Horizontal Turn | <ul style="list-style-type: none"> Debe ser ejecutado sobre la bola del pie La pierna levantada no debe exceder 15° por debajo del nivel de la horizontal |
| DR. VIVEROS | |

DR. VIVEROS

Familia 8**Flexibilidad**

- Todos los elementos en la familia 8 **NO están permitidos** a ser ejecutados por **IV**.
- Todos los elementos en la familia 8 deben ser ejecutados con mínimo un ángulo de 170° entre las piernas.

| NOMBRE BASE | REQUERIMIENTOS MINIMOS |
|--------------------|---|
| Vertical Split | <ul style="list-style-type: none"> • La pierna de soporte (apoyo) debe estar en posición vertical • La pierna de soporte (apoyo) no debe salir del piso |
| Illusion | <ul style="list-style-type: none"> • Rotación completa de la pierna libre |
| Balance | <ul style="list-style-type: none"> • Debe ser ejecutado sobre la bola del pie • Rotación completa sosteniendo la pierna levantada |

EJECUCIÓN➤ **ERRORES**

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| 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 |
| CAIDA | Caerse, o bajar al piso sin control / Múltiples Toques | -1.0 |

- Todos los movimientos con **CAÍDA o Toques Múltiples** serán deducidos: **-1.0**
- Todos los movimientos con **1-Toque** serán deducidos: **-0.5**

DEDUCCIONES POR ELEMENTOS DE DIFICULTAD / ELEMENTOS ACROBÁTICOS

| Pequeño | Mediano | Grande | Caída |
|--|----------------|---------------|--------------|
| 0.1 | 0.3 | 0.5 | 1.0 |
| Errores múltiples son sumados pero la máxima deducción es de: -0.8 por elemento | | | |

| Deducciones por Coreografía | Pequeño | Mediano | Grande | Caída |
|--|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Posición de Inicio y/o Fin de la rutina | 0.1 | 0.3 | | 1.0 |
| SPMA (cada cuenta de 8= 1 Unidad) | 0.1 | 0.3 | | 1.0 |
| Transiciones y Enlaces (cada vez) | 0.1 | 0.3 | 0.5 | 1.0 |
| Compañerismos (cada vez) | 0.1 | 0.3 | 0.5 | 1.0 |

DR. VIVEROS

| Deducciones por Sincronización | Pequeño |
|--|-------------------------|
| SPMA (1 Unidad = cuenta de 8) | -0.1 cada unidad |
| Elementos de Dificultad / Acrobáticos, Transiciones, Compañerismos | -0.1 cada vez |

EJEMPLOS ERRORES GENERALES / COREOGRAFÍA

- **Todos los movimientos con una Caída o Toques Múltiples serán deducidos: -1.0**
- **Todos los movimientos con 1 - Toque serán deducidos: -0.5**
- **Evaluar perfecta ejecución con máxima precisión, mientras se ejecutan SMPA (cada cuenta de 8), transiciones y compañerismos**

| Ejemplos | Pequeño | Mediano |
|--|----------------|----------------|
| Alineación Incorrecta del cuerpo | -0.1 | -0.3 |
| Posición incorrecta de los pies | -0.1 | -0.3 |
| Piernas / pies flexionados o separados | -0.1 | -0.3 |
| Movimientos descontrolados de los brazos | -0.1 | -0.3 |
| Movimientos incorrectos / descontrolados | -0.1 | -0.3 |
| DR. VIVEROS | | |

EJEMPLOS ERRORES GENERALES / ELEMENTOS

- **Todos los movimientos con una Caída o Toques Múltiples serán deducidos: -1.0**
- **Todos los movimientos con 1 - Toque serán deducidos: -0.5**
- **Elementos con giros (comenzar de parado): el giro comienza basado en la posición de los pies (dirección)**

| Ejemplos | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|----------------|----------------|---------------|
| Incorrecta alineación del cuerpo | -0.1 | -0.3 | |
| Forma Incorrecta del cuerpo | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Ajustar o corregir la posición de la mano (s) | -0.1 | -0.3 | |
| Los pies no están juntos al aterrizar | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Piernas / pies flexionados o separados | -0.1 | -0.3 | |
| Incorrecta posición de los pies | -0.1 | -0.3 | |
| Movimientos de brazos descontrolados | -0.1 | -0.3 | |
| Pérdida de balance (equilibrio) | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Interrupción del flujo de los movimientos | -0.1 | -0.3 | |
| Técnica incorrecta | | | -0.5 |
| Tocar el piso | | | -0.5 |
| Incorrecta / descontrolada posición de push up al aterrizar | -0.1 | -0.3 | -0.5 |

| | | | |
|--|--------------------|---------------------|------|
| Terminando en posición de Push up: manos y pies no aterrizan al mismo tiempo | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Incorrecta / descontrolada posición de Split al aterrizar | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Rotación / giro incompleto | -0.1 (0° - 45°) | -0.3 (45° - más) | |
| Extra Preparación | -0.1 | -0.3 | |
| Elementos Acrobáticos ejecutados sobre codo (s) | | | -0.5 |
| Posición de Push up: el hombro no está en línea con la parte superior del brazo | -0.1 | -0.3 | |
| Posición Wenson: la pierna líder se coloca más baja que el tríceps superior; no soportada, o no de manera inmediata | -0.1 | -0.3 | |
| Terminando en Posición de Split: Incorrecta posición del brazo | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| | | | |

EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS – GRUPO A

- **Todos los elementos con una “Caída” o “Toques Múltiples” serán deducidos: -1.0**

| “Familia 1” Fuerza Explosiva (A Frame, Straddle Cut, Explosive High V) | Pequeño | Mediano | Grande |
|--|----------------|----------------|---------------|
| Elementos sin fase aérea | | -0.3 | |
| A-Frame: posición pike más de 60° | | -0.3 | |
| A-Frame: manos y pies no dejan el piso al mismo tiempo y/o no aterrizan al mismo tiempo con fase aérea | | -0.3 | |
| Straddle Cut: la posición Straddle no es mostrada | | | -0.5 |
| Straddle Cut: el Straddle Cut no es mostrado | | | -0.5 |
| Straddle Cut: la cadera está más alta que los hombros antes del corte | | | -0.5 |
| Explosive High V: la espalda no está paralela al piso | | -0.3 | |
| | | | |

| “Familia 2” Fuerza Estática (Support, V-Support, Planche / Straddle Planche) | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|----------------|----------------|---------------|
| La Habilidad no es sostenida por lo menos 2 segundos | | | -0.5 |
| Cuerpo desequilibrado / inestable durante la habilidad | -0.1 | -0.3 | |
| Straddle Support: las piernas están abiertas menos de 90° | -0.1 | -0.3 | |
| V-Support: las piernas no están en línea vertical | -0.1 | -0.3 | |

| | | | |
|--|------|------|------|
| High V-Support: la espalda no está paralela al piso | -0.1 | -0.3 | |
| High V-Support: extra preparación | | -0.3 | |
| Horizontal Supports: el cuerpo / piernas no están paralelos (por arriba o por abajo) al piso | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Horizontal Supports: los brazos no están extendidos | -0.1 | -0.3 | |
| Straddle Planche: piernas más abiertas que 120° | | | -0.5 |
| | | | |

| “Familia 3” Círculo de Pierna (Flair, Helicopter) | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|--------------------|----------------------|---------------|
| Flairs: La cadera no está levantada durante la fase de extensión | | -0.3 | |
| Flairs: Las piernas son empujadas hacia adelante a una posición de Straddle | | | -0.5 |
| Helicopter: Girando sobre los glúteos antes de realizar los círculos de piernas | | -0.3 | |
| Helicopter: Ejecutado con brazos agarrando las piernas | | | -0.5 |
| Giro incompleto | -0.1 (0° - 45°) | -0.3 (+45° o más) | |
| | | | |

EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS - GRUPO B

Todos los elementos con una “Caída” o “Toques Múltiples” serán deducidos: -1.0

| “Familia 4 Salto Dinámico (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis) | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|----------------|----------------|---------------|
| Los pies y manos (s) no aterrizan al mismo tiempo | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Free Fall: la posición del cuerpo está por arriba, 30°, de la horizontal | | -0.3 | |
| Gainer: la posición del cuerpo está por arriba de la horizontal | | -0.3 | |
| Butterfly: sin ½ giro en el piso antes del despegue | | | -0.5 |
| Butterfly: brazos / piernas descontroladas | -0.1 | | |
| Butterfly: el cuerpo no está extendido en la fase aérea | -0.1 | -0.3 | |
| Butterfly: la posición del cuerpo (tronco/piernas) está por arriba o por debajo de la horizontal | -0.1 | -0.3 | |
| Off Axis: <ul style="list-style-type: none"> La posición del cuerpo no está fuera del eje Cuerpo y piernas debajo de la horizontal El ángulo del eje del cuerpo está 45° por arriba de la Horizontal | -0.1 | -0.3 -0.3 | -0.5 -0.5 |
| | | | |

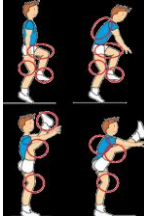
| “Familia 5” Salto(Jump) de Forma (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split) | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|----------------|----------------|---------------|
| Tuck: las rodillas están más abajo del nivel de la cintura | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Cossack, Pike, Straddle, Split: la pierna (s) más abajo que la línea horizontal | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Straddle/Frontal Split: las piernas no están simétricas | -0.1 | -0.3 | |
| | | | |




| “Familia 6” Split Leap / Jump (Scissors Leap, Switch Split, Sagital Split) | Pequeño | Mediano | Grande |
|---|------------------------|------------------------|----------------------------|
| Scissors Leap, Switch Split: la pierna líder no está mínimo a 45° al piso | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Elementos de Split: el ángulo de las piernas es menor de 180° | -0.1 (170°) | -0.3 (150°) | -0.5 (<150°) |
| La orientación del cuerpo no está hacia la pierna del frente | | -0.3 | -0.5 |
| | | | |


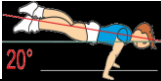

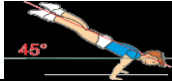

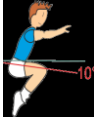
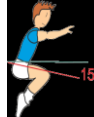
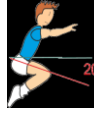

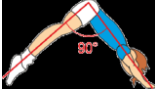
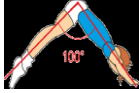






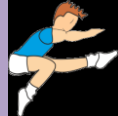






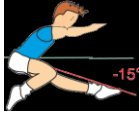
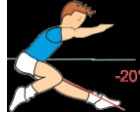
EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS – Grupo C


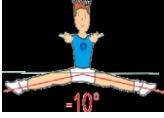






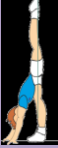
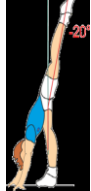
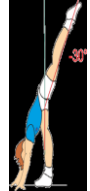
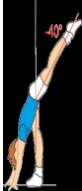
- **Todos los elementos con una “Caída” o “Toques Múltiples” serán deducidos: -1.0**
- **Las deducciones de abajo son hechas independientemente de “en dedans”**

| “Familia 7” Turns (Turn, Horizontal Turn) | Pequeño | Mediano | Grande |
|--|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Pérdida de balance (equilibrio) | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Falta de continuidad (flujo) de la habilidad | -0.1 | -0.3 | |
| Giro (Turn) brincando | | | -0.5 |
| Giro no en la bola del pie | | | -0.5 |
| Extra preparación | | -0.3 | |
| Turn with leg at the Horizontal: la posición de la pierna no está horizontal | -0.1 (<15°) | -0.3 (15° - 45°) | -0.5 (>45°) |
| | | | |

| "Familia 8" Flexibilidad (Split, Illusion, Balance) | Pequeño | Mediano | Grande |
|--|--|--|---------------------------|
| Elementos a Free Support: mano en apoyo sobre la pierna, durante la habilidad | | -0.3 | |
| Elementos a Split: el ángulo de las piernas es menos de 180° | -0.10 (170°) | -0.3 (150°) | -0.5 <150°) |
| Vertical Split: el pie de apoyo se levanta del piso | | | -0.5 |
| Vertical Split: piernas fuera de la línea vertical | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Illusion: Inhabilidad para completar la rotación completa | -0.1 | -0.3 | |
| Illusion: extra giro después de terminada la habilidad | -0.10 (45°) | -0.3 (>45°) | |
| Illusion: falta de continuidad (flujo) | -0.1 | -0.3 | |
| Illusion: rotación completa de la pierna libre fuera de la línea vertical o fuera de la trayectoria circular | -0.1 | -0.3 | |
| Illusion: Brincando durante la habilidad | | -0.3 | |
| Illusion: deslizamiento del pie durante la habilidad | | -0.3 | |
| Illusion: toque durante la habilidad | | | -0.5 |
| Balance Turn con brinco | | | -0.5 |
| Balance Turn NO sobre la bola del pie | | | -0.5 |
| ERRORES GENERALES | | | |
| EJEMPLOS | PEQUEÑO -0.1 | MEDIANO -0.3 | |
|  <p>Incorrecta alineación del cuerpo en SPMA (Cuentas de 8)</p> | <p>1 o 2 partes</p>  | <p>3 o más</p>  | |
|  <p>Incorrecta alineación del cuerpo en las Push Up, Wenson Push up</p> | <p>1 o 2 partes</p>  | <p>3 o más</p>  | |

| | | |
|---|--|---|
| Posición descontrolada de los pies | -0.1 | -0.3 |
| Pies separados | < / = ancho de la cadera | > ancho de la cadera |
| Rotación incompleta / Giro | +/- 45° | +45° o más |
|  Push up: hombros no en línea con la parte superior del brazo |  |  |

| ERRORES ESPECIFICOS | | | |
|---|--|--|---|
| EJEMPLOS | PEQUEÑO -0.1 | MEDIANO -0.3 | GRANDE -0.5 |
|  Planche: Cuerpo / Piernas no paralelas al piso | 20°  | 30° -0.3  | 45°  |
|  Tuck: piernas no a nivel de la cintura | 10°  | 15°  | 20°  |
| Forma incorrecta del cuerpo | | | |
| Explosive A-Frame  |  |  | |
| Pike  | -15°  | -20°  | |
| Straddle  | 70°  | 65°  | |
| Cossack  | -15°  | -20°  | |
| Piernas no paralelas al piso | | | |
| ➤ Pike  |  | -0.3 | -0.5 |
| ➤ Cossack  | -10°  | -15°  | -20°  |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>➤ Straddle</p>  |  <p>-10°</p> |  <p>-15°</p> |  <p>-20°</p> |
|  <p>Split: el ángulo de las piernas es menos de 180°</p> |  <p>170°</p> |  <p>150°</p> |  <p>130°</p> |
|  <p>Vertical Split: La amplitud entre las dos piernas es menos de 180°</p> |  <p>20°</p> <p>170-160°</p> |  <p>30°</p> <p>160-150°</p> |  <p>45°</p> <p><140°</p> |

| ERRORES ESPECÍFICOS | | | |
|---|----------------|----------------|---------------|
| EJEMPLOS | PEQUEÑO | MEDIANO | GRANDE |
| | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Straddle Jump: Piernas No Simétricas | -0.1 | -0.3 | |

DR. LAURA VIVEROS