

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA



# CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2022 – 2024



## Gimnasia Aeróbica

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG  
Febrero 2020



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**vtb.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

**Este Código de puntuación deberá ser aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG para ser utilizado desde el 1 de enero 2022.**

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

La versión en inglés es el texto oficial

**Copyright:**

**El código de puntuación es propiedad de la FIG.**

**Cualquier traducción o reproducción del código está estrictamente prohibida sin previa autorización escrita de la FIG.**

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnastrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.

The logo for VTB, featuring three horizontal blue bars of varying lengths to the left of the letters "VTB" in a bold, blue, sans-serif font.The logo for FUJITSU, featuring a red infinity symbol above the word "FUJITSU" in a bold, red, sans-serif font.

TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG

The logo for AAI, featuring the letters "AAI" in a bold, black, sans-serif font with a red triangle pointing downwards between the two "A"s.The logo for GYMNOVA, featuring the word "GYMNOVA" in a bold, red, sans-serif font with a stylized red and white graphic element.The logo for SPIETH Gymnastics, featuring a stylized graphic of three parallel lines in green, blue, and orange to the left of the word "SPIETH" in a bold, orange, sans-serif font, with "Gymnastics" in a smaller, black, sans-serif font below it.The logo for CANNICE, featuring the word "CANNICE" in a bold, blue, sans-serif font with a stylized blue and white graphic element, and the Chinese characters "康纳斯" below it.The logo for PASTORELLI, featuring the word "PASTORELLI" in a bold, blue, sans-serif font with a registered trademark symbol.The logo for SPIETH AMERICA, featuring a circular logo with "SA" in red and white to the left of the word "SPIETH" in a bold, blue, sans-serif font, with "AMERICA" in a smaller, black, sans-serif font below it.The logo for Chacott, featuring the word "Chacott" in a black, serif font.The logo for SISAKI, featuring the word "SISAKI" in a bold, red, sans-serif font with a registered trademark symbol.The logo for TaiShan, featuring the word "TaiShan" in a blue, sans-serif font with a stylized orange and blue graphic element.The logo for EUROTRAMP, featuring the word "EUROTRAMP" in a bold, blue, sans-serif font with a registered trademark symbol.The logo for Senoh Sports Equipment, featuring a stylized orange and white graphic element to the left of the word "Senoh" in a bold, orange, sans-serif font, with "Sports Equipment" in a smaller, black, sans-serif font above it.The logo for VENTURELLI, featuring a stylized blue and white graphic element to the left of the word "VENTURELLI" in a bold, blue, sans-serif font, with "M.A.D.E. FOR CHAMPIONS" in a smaller, black, sans-serif font below it.The logo for gaofei, featuring the word "gaofei" in a colorful, sans-serif font with the Chinese characters "高飞" to its right.



## INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA – CICLO 15 2022 - 2024

Por Tammy Yagi-Kitagawa, presidenta del Comité Técnico FIG de Gimnasia Aerobic

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG Aerobic se complace en proporcionar este código de puntuación 2022/2024 al EC FIG y Federaciones miembros de FIG, para su implementación propuesta el 1 de enero de 2022.

Este código de puntuación ha tenido en cuenta las sugerencias realizadas por:

- Autoridades FIG
- Comités Técnicos de gimnasia aerobica de las Uniones Continentales
- Federaciones miembros de la FIG
- Jueces internacionales, entrenadores y gimnastas

### *Los cambios más importantes se reflejan en...*

- Nuevo formato del COP
- Crear mejor imagen de las categorías individuales
- Duración de las rutinas en MP/TR/GR es 1' 25" (± 5-segundos)
- Algunos cambios en las reglas para vestuario de competición
- Reagrupamiento de los elementos de dificultad (incluyendo el valor de los elementos)
- Reducción a 9 elementos para IW/IM y 8 elementos para MP/TR/GR
- Las deducciones de dificultad no serán divididas
- Obligatorio para IM 1 elemento del Grupo B, familia 4
- Elementos del Grupo C, familia 7 para IM no son permitidos
- Combinación de máximo 3 elementos para IW/IM únicamente, y máximo de 2 elementos para MP/TR/GR
- Permitido combinar 2 elementos acrobáticos solo para IW/IM, solo una vez en la rutina, con o sin combinarlos con elementos de dificultad
- Nuevas deducciones de ejecución
- Artística se renombra como Arte
- Nuevos criterios para Arte
- El lift no tendrá valor y se evaluará en Arte como colaboración o parthership
- Nuevo nombre para la categoría AG2, pasa a ser Júnior, y AG1 pasa a ser Age Group
- El coeficiente ha sido analizado y cambiado
- Adición de un Glosario al final del COP

En nombre del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica.



## IMPRESIÓN

Quiero agradecer al actual Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica por su incansable trabajo en la creación de este nuevo código de puntuación. Todos los miembros del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG han contribuido a la revisión de este Código de Puntuación.

<b>Tammy Yagi-Kitagawa</b>	<b>Presidenta</b>	<b>JPN</b>
<b>Wang Hong</b>	<b>Vice-Presidente</b>	<b>CHN</b>
<b>Svetlana Lukina</b>	<b>Miembro</b>	<b>RUS</b>
<b>Maria Fumea</b>	<b>Miembro</b>	<b>ROU</b>
<b>Maria Eduarda Poli</b>	<b>Miembro</b>	<b>BRA</b>
<b>Jorge Fillon</b>	<b>Miembro</b>	<b>ARG</b>
<b>Dora Hegyi</b>	<b>Representante de Atletas</b>	<b>HUN</b>

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

<b>Dibujos:</b>	<b>Gerald Bidault</b>	<b>FIG IT Departamento</b>	<b>FIG</b>
<b>Edición:</b>	<b>Alex Cola</b>	<b>FIG Sport Events Manager</b>	<b>FIG</b>

Copyright by FIG

Este Código incluidos los apéndices no puede ser copiado o traducido sin autorización escrita por la FIG

## Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA – CICLO 15 2022 - 2024 .....	5	A. Ceremonias .....	16
IMPRESIÓN .....	6	B. Premios .....	16
PARTE 1 REGLAS DE COMPETICIÓN.....	9	1.14 JURADO.....	17
CAPITULO 1 INFORMACIÓN GENERAL .....	13	A. Jueces .....	17
1.1 EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN.....	13	B. Jurado Superior.....	17
A. Proposito General.....	13	CAPÍTULO 2 EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AEROBIC... 18	
1.2 COMPETICIONES .....	13	2.1 LAS CATEGORÍAS .....	18
A. Status.....	13	A. Numero de Categorías .....	18
1.3 PROGRAMA DE COMPETICIÓN .....	13	B. Numero de Competidores .....	18
A. Periods .....	13	2.2 CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN.....	18
B. Horarios de Competición .....	13	A. Derechos Generales .....	18
1.4 ENTRY PROCEDURES FOR WORLD CHAMPIONSHIPS .....	13	B. Edad .....	18
1.5 CAMBIO DE NOMBRES .....	13	C. Nacionalidad.....	18
1.6 RONDAS CLASIFICATORIAS Y FINALES.....	13	2.3 CODIGO DE VESTIMENTA.....	19
A. Numero de Participantes en la Rondas Clasificatorias .....	13	A. Publicidad y Emblema Nacional:.....	19
B. Numero de Participantes en las Finales.....	13	B. Vestimenta de Competición: .....	19
C. Reglas para el Desempate .....	13	C. Vestimenta Correcta.....	19
D. Ranking por Equipos .....	13	D. Uniforme-Nacional.....	19
1.7 ORDEN DE SALIDA.....	14	CAPÍTULO 3 COMPOSICIÓN DE LAS RUTINAS.....	20
A. Procedimiento para el Sorteo de Lugares.....	14	3.1 DEFINICIÓN DE “GIMNASIA AEROBIC” .....	20
1.8 FACILIDADES.....	14	3.2 DURACIÓN DE LA MÚSICA.....	20
A. Area de Entrenamiento.....	14	3.3 CONTENIDOS DE LA OMPOSICIÓN .....	20
B. Area de Espera.....	14	3.4 ELEMENTOS DE DIFICULTAD.....	20
1.9 CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS .....	14	3.5 COMBINACIÓN DE ELEMENTOS .....	21
1.10 PODIUM Y PISTA DE COMPETICIÓN.....	15	3.6 ELEMENTOS ACROBÁTICOS.....	21
A. Podium .....	15	3.7 NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD .....	21
B. Pista de Competición y Área de Competición .....	15	CAPÍTULO 4 JURADO.....	22
C. Ubicación de los Jueces.....	15	4.1 JUECES / PANEL DE JUECES .....	22
D. Restricciones .....	16	A. Jurado Superior.....	22
1.11 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL .....	16	B. Panel de Jueces.....	22
A. Equipamiento.....	16	4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR .....	22
B. Grabación .....	16	PARTE 2 PUNTUANDO.....	23
C. Calidad .....	16	CAPÍTULO 5 PUNTUANDO / EVALUACIÓN .....	24
D. Derechos de Reproducción de la Música.....	16	5.1 RESPONSIBLE DEL PANEL DE JUECES (CJP) .....	24
1.12 RESULTADOS .....	16	A. Función.....	24
A. Muestra y Distribución de Resultados.....	16	B. Criterios .....	24
B. Protestas .....	16	C. Deducción .....	25
C. Resultados Finales .....	16	D. Elementos Acrobáticos y Movimientos Prohibidos .....	26
1.13 PREMIOS .....	16	5.2 DIFICULTAD (Jurado D).....	27
		A. Función.....	27
		B. Criterios .....	27

C.	Requerimientos Mínimos.....	27
D.	Deducciones.....	28
5.3	EJECUCIÓN (Jurado-E).....	28
A.	Función.....	28
B.	Puntuando.....	28
C.	Errores.....	28
D.	Criterios y Deducciones.....	28
5.4	ARTE (Jurado-A).....	29
A.	Función.....	29
B.	Criterios.....	29
C.	Escala.....	29
D.	Criterios Detallados.....	30
5.5	JUECES DE LÍNEA.....	39
A.	Función.....	39
B.	Criterios y Deducciones.....	39
5.6	JUECES DE TIEMPO.....	39
A.	Función.....	39
B.	Criterios y Deducciones.....	39
CAPÍTULO 6	PUNTUACIONES.....	40
6.1	PRINCIPIO GENERAL.....	40
6.2	CARTA DE PUNTUACIÓN.....	41
A.	Adiciones.....	41
B.	Deducciones.....	41
C.	Puntuando.....	41
PARTE 3	GUÍA DE DIFICULTAD.....	43
PARTE 4	GUÍA DE EJECUCIÓN.....	47
PARTE 5	AEROBIC DANCE.....	53
PARTE 6	AEROBIC STEP.....	59
APÉNDICE 1	COMPETICIÓN MUNDIAL POR EDADES.....	65
APÉNDICE 2	SISTEMA DE ANOTACIÓN.....	69
APÉNDICE 3	DESCRIPCIÓN DE LOS 7 PASOS BÁSICOS.....	73
APÉNDICE 4	DESCRIPCIÓN ELEMENTOS DE DIFICULTAD.....	75
APÉNDICE 5	CARTA DE DIFICULTAD.....	117
APÉNDICE 6	GLOSARIO.....	123



# PARTE 1 REGLAS DE COMPETICIÓN














TOKIO  
INKARAMI



## FIG GIMNASIA AEROBIC <Competiciones en un vistazo>

	Categoría	Categoría		Edad	Composición	Espacio	Duración música		
Competiciones oficiales FIG	Campeonato del mundo senior	IM		Individual Masculino	18 +	1 competidor hombre	10m x 10m	1 min. 20 sec. ( ± 5 sec.)	
		IW		Individual Femenino		1 competidora mujer			
		MP		Pareja Mixta		1 hombre / 1 mujer			
		TR		Trío		3 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		GR		Grupo		5 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		AD		Aerobic Dance		8 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		AS		Aerobic Step		8 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
	Campeonato del mundo edades (Categoría Junior)	IM	Individual Masculino		15-17	1 competidor hombre	10m x 10m	1 min. 20 sec. ( ± 5 sec.)	
		IW	Individual Femenino			1 competidora mujer			
		MP	Pareja Mixta			1 hombre / 1 mujer			
		TR	Trío			3 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		GR	Grupo			5 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		AD	Aerobic Dance			8 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
	Campeonato del mundo edades (Categoría Age Group )	IM	Individual Masculino		12-14	1 competidor hombre	7m x 7m	1 min. 15 sec. ( ± 5 sec.)	
		IW	Individual Femenino			1 competidora mujer			
		MP	Pareja Mixta			1 hombre / 1 mujer			
		TR	Trío			3 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		GR	Grupo			5 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
		AD	Aerobic Dance			8 competidores (hombres / mujeres / mixto)			
	Nacional	Desarrollo Nacional	IM	Individual Masculino		9-11	1 competidor hombre	7m x 7m	1 min. 15 sec. ( ± 5 sec.)
			IW	Individual Femenino			1 competidora mujer		
MP			Pareja Mixta		1 hombre / 1 mujer				
TR			Trío		3 competidores (hombres / mujeres / mixto)				
GR			Grupo		5 competidores (hombres / mujeres / mixto)				
						10m x 10m			

\* En el año de la competición

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS



Photo: France Sport / Getty Images / www.gettyimages.com

**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)



# CAPITULO 1 INFORMACIÓN GENERAL

## 1.1 EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

### A. Proposito General

En principio, este código de puntuación es para la categoría senior – Campeonato del mundo (18 años y más) y proporciona los medios para garantizar la evaluación más objetiva de las rutinas de gimnasia aeróbica a nivel internacional. Las reglas específicas para las categorías de Grupo de Edad y Júnior se proporcionan en el Apéndice 1. Si no se menciona en los apéndices, se aplica el código de puntuación.

## 1.2 COMPETICIONES

### A. Status

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

## 1.3 PROGRAMA DE COMPETICIÓN

### A. Periods

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

### B. Horarios de Competición

El organigrama general para el Campeonato del Mundo de Gimnasia Aeróbica es como sigue: (ver reglamento técnico sección 6 art 3.1 de la FIG). La competición no puede comenzar antes de las 10.00 horas y acabar después de las 23.00 horas.

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

## 1.4 ENTRY PROCEDURES FOR WORLD CHAMPIONSHIPS

Ver reglamento técnico sección 1 art. 4 y punto 2.2. del capítulo 2 de este código de puntuación

## 1.5 CAMBIO DE NOMBRES

VER R.T. sección 6, Art. 4.

## 1.6 RONDAS CLASIFICATORIAS Y FINALES

### A. Numero de Participantes en la Rondas Clasificatorias

El número máximo de rondas clasificatorias para el Cto del Mundo y de edades es:

- Uno por federación en IM, IW, GR, AD y AS.
- Dos por federación en MP y TR.

### B. Numero de Participantes en las Finales

Las ocho puntuaciones más altas en todas las categorías pueden participar en las finales. (Ver R.T. sección 6 – Art 3.2)

### C. Reglas para el Desempate

(Ver R.T. sección 6 - Art 3.3)

En caso de empate en cualquier puesto en calificaciones o finales, se deshará según los siguientes criterios en este orden:

1. La nota total más alta de Ejecución
2. La nota total más alta de Artística
3. La nota total más alta de Dificultad

Si todavía persiste el empate, éste NO se deshará

### D. Ranking por Equipos

(Ver R.T. sección 6 - Art 3.3)

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

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

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

## **1.7 ORDEN DE SALIDA**

### **A. Procedimiento para el Sorteo de Lugares**

(T.R. sección 1, Art.4.3 y T.R. sección 6, Art.3.4)

1. El orden de participación se decidirá mediante sorteo tanto en la ronda clasificatoria como en las finales. Este acto será realizado con la presencia del presidente del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica o un miembro del Comité Técnico nominado
2. El sorteo tendrá lugar hasta dos semanas después del final del plazo de inscripción definitivo
3. El secretario general informará a las Federaciones al menos un mes antes, del lugar y hora de celebración del sorteo y serán invitadas a estar presente en el sorteo.
4. Los medios serán informados y se les permitirá enviar representantes. Asimismo, las autoridades locales en cuya área se celebre el sorteo serán invitadas a enviar sus representantes
5. Los puestos serán sorteados por una persona “neutral” o por un ordenador
6. El sorteo decidirá el lugar de cada equipo o gimnasta y determinará el orden en el que cada equipo o gimnasta comenzará a competir en la competición.
7. **“Regla de los 10 minutos”:**

Por la salud y seguridad de los gimnastas la FIG ha aceptado que gimnastas que compitan en finales múltiples requieran 10 minutos de recuperación antes de volver a competir. Este periodo de recuperación se ha traducido en cuatro ejercicios de competición (ver T.R., sección 1, art. 4.3.6)

El sorteo será ajustado de acuerdo con este principio. Si un gimnasta o grupo compite en el puesto 7º y en la siguiente rotación en los puestos 1 al 3, su nueva posición será el puesto 4º. Si compiten último en una rotación, su puesto será el 5º en la siguiente rotación si por sorteo tuviera que participar entre el puesto 1 al 4.

Este ajuste, si fuera necesario, será realizado por el presidente del jurado superior y una vez realizado, la lista de partida será publicada por el proveedor de resultados. Este principio se aplica para todas las rotaciones y también en las finales así como en los Juegos Mundiales (calificación)

## **1.8 FACILIDADES**

### **A. Area de Entrenamiento**

Se deberá habilitar una sala de entrenamiento a los competidores con 2 días de antelación al comienzo de la competición. Estará equipada con un apropiado equipo de sonido y un suelo de competición completo. El acceso al suelo de competición se realizará mediante un programa de rotación establecido por los organizadores y aprobado por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica.

### **B. Area de Espera**

Se designará un área conectada con el escenario de competición que se llamará Área de Espera, que podrá ser utilizada solamente por los 2 siguientes competidores y sus entrenadores. No está autorizado el uso de esta área por ninguna otra persona.

## **1.9 CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS**

Las circunstancias extraordinarias se describen como sigue:

- Si se pone una música incorrecta
- Problemas de música debido al mal funcionamiento del equipo de sonido
- Disturbios causados por el equipamiento general – luces, escenario, sala de competición.
- Introducción de extraños objetos en el área de competición o de otra persona distinta al competidor
- Circunstancias extraordinarias ajenas a la voluntad del competidor y que sean la causa del walk-over.

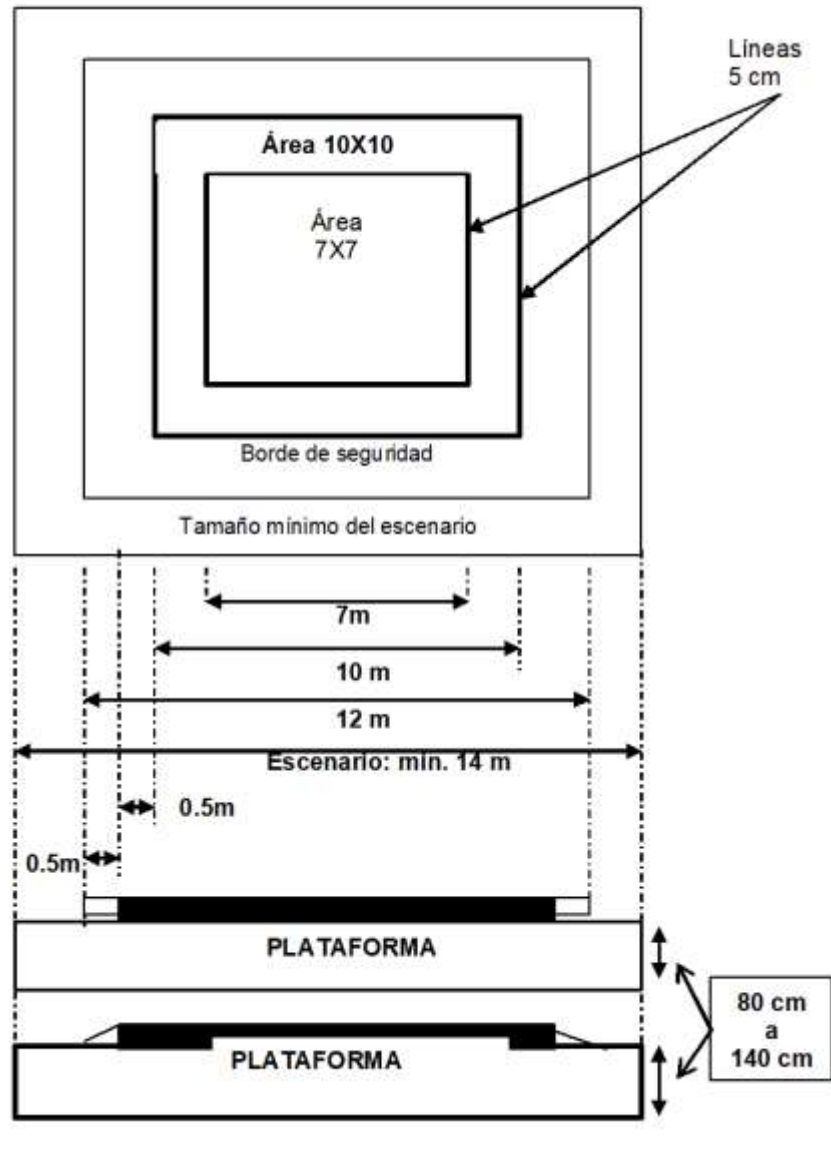
Es la responsabilidad del competidor detenerse inmediatamente si ocurre alguna de las circunstancias extraordinarias mencionadas arriba. Protestas después de la competición no serán aceptadas

Bajo la decisión del responsable del Panel, el competidor puede comenzar de nuevo la rutina después de que el problema sea corregido. Cualquier puntuación previa dada será desestimada.

Las situaciones que surgieran y que no estén comprendidas en las citadas anteriormente, serán resueltas mediante una revisión de las circunstancias por el Jurado Superior. La decisión del Jurado Superior será la final.



## 1.10 PODIUM Y PISTA DE COMPETICIÓN



### A. Podium

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

### B. Pista de Competición y Área de Competición

La pista de competición debe ser de 12x12m. Deben delimitarse claramente en él un área de competición de 10x10m para todas las categorías sénior, (7x7m será utilizado para algunas categorías de AG - ver Apéndice 1. La cinta que delimite estas áreas se incluye dentro de las medidas del área de competición. (Véase las normas de aparatos FIG)

Solo pueden utilizarse para las competiciones suelos con el Certificado de la FIG en vigor.

### C. Ubicación de los Jueces

#### Campeonato del Mundo

El panel de jueces está sentado directamente enfrente del escenario de competición. Los jueces de línea están sentados en diagonal, en las esquinas. El Jurado Superior está sentado en una plataforma situada inmediatamente detrás del panel de jueces.

PANEL A															
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	CJP	D 1	D 2	E 4	A 4	E 5	A 5	E 6	A 6

PANEL B															
E 1	A 1	E 2	A 2	E 3	A 3	T	CJP	D 1	D 2	E 4	A 4	E 5	A 5	E 6	A 6

JURADO SUPERIOR & SUPERVISORES							
ES	AS	SJA	SJP	DS	DS	ES	AS

Claves: arte (A) – ejecución (E) – Dificultad (D) –Tiempo (T) – Chair (CJP) – Jueces Referencia (ER y AR)

Supervisor ejecución (ES) – Supervisor arte (AS)

Supervisor Dificultad (DS)

Presidente Jurado Superior (SJP)

## **D. Restricciones**

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

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

## **1.11 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL**

### **A. Equipamiento**

La calidad de los equipos de sonido debe ser de un nivel profesional y, aparte del equipo regular, se incluyen los siguientes elementos esenciales: altavoces separados para los competidores y un reproductor sonido (depende del LOC, CD, PC, etc.)

### **B. Grabación**

Para simplificar la gestión de las músicas y limitar problemas técnicos durante las competiciones, la FIG recomienda una reducción en la variedad de los formatos musicales (CD, USB) y el uso solo de formatos musicales digitales. Sin embargo, se hará referencia a las Directivas y Plan de Trabajo de cada competición y se seguirán las instrucciones establecidas por el Comité Organizador en cuanto al formato de las músicas (por ejemplo mp3). Solo debe grabarse en un soporte (CD o USB) una música, o en el formato que el comité organizador decida. Los competidores deben llevar dos copias de su música claramente marcada como sigue:

- Nombre del país (abreviatura)
- Nombre y apellido del gimnasta si es individual, y apellidos para MP, TR, GR, AD y AS
- Categoría (IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS) (Senior, Junior, AG).

Se solicita a los miembros de las delegaciones tener una copia de respaldo en CD o USB de sus músicas para las sesiones de entrenamiento en caso de problemas técnicos.

### **C. Calidad**

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

## **D. Derechos de Reproducción de la Música**

La FIG y el Comité Organizador no pueden garantizar que se puede difundir la música escogida para una rutina.

Junto a la inscripción nominativa, una lista de toda la música utilizada, título, artista y compositor debe enviarse al organizador y a la Secretaría de la FIG para el Campeonato del Mundo.

## **1.12 RESULTADOS**

### **A. Muestra y Distribución de Resultados**

Por cada ejercicio se mostrará la nota final conseguida, y el detalle de su nota total de artística, ejecución, dificultad y penalizaciones, así como el ranking. Después de la fase de clasificación, cada federación miembro participante debe recibir una copia completa de los resultados, pero no los resultados detallados. Al final de la competición, debe darse un conjunto completo de todos los resultados detallados para cada federación miembro participante. (Ver R.T. Sección 1 Art 4.10.6)

### **B. Protestas**

(Ver R.T. Sección 1 Art 8.4)

### **C. Resultados Finales**

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

## **1.13 PREMIOS**

(Ver R.T. Sección 1 Art 9.3)

### **A. Ceremonias**

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

### **B. Premios**

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

Se entregará un certificado de participación a todos los competidores y oficiales

## 1.14 **JURADO**

### **A. Jueces**

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

- a. Excelente conocimiento del Código de Puntuación de la FIG
- b. Excelente conocimiento del Reglamento Técnico de la FIG (FIG T.R.)
- c. Excelente conocimiento de los nuevos ELEMENTOS de dificultad

Los prerequisites para puntuar competiciones oficiales de la FIG son:

- a. Estar en posesión de un Brevet con validez para el presente ciclo.
- b. Haber puntuado satisfactoriamente en torneos internacionales por invitación, en competiciones entre países y en competiciones nacionales
- c. Estar inscrito en la lista mundial de jueces de la FIG
- d. Tener un excelente conocimiento de la Gimnasia Aeróbica y demostrar una forma de puntuar imparcial
- e. Cualquier juez con una relación familiar cercana (ver el código ético FIG art. 2), con un gimnasta de la competición, no deberá juzgar a ese/esa gimnasta o su unidad (pareja, grupo, etc.) por lo que no juzgará en esa categoría.

Todos los miembros del panel de jueces están obligados a:

- a. Atender todas las reuniones, previas, durante y posteriores a la competición
- b. Estar presente en el área de competición en el tiempo designado de acuerdo con el horario establecido

Durante la competición cada juez es requerido a:

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

### **B. Jurado Superior**

El Jurado Superior es el responsable de controlar el trabajo de todos los jueces y del Chair de acuerdo con las reglas y garantiza la correcta publicación de la Puntuación Final. Apunta las desviaciones de las notas de los jueces. Si hay repetidas desviaciones, el Jurado Superior tiene el derecho de advertir y reemplazar al juez.

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

**Violaciones del Código** incluyen:

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

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

- a. Advertencia verbal o por escrito
- b. Exclusión de la respectiva competición

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

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

## CAPÍTULO 2

## EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AEROBIC

### 2.1 LAS CATEGORÍAS

#### A. Numero de Categorías

El Campeonato del mundo incluye las siguientes categorías:

#### ⇒ GIMNASIA AEROBIC

Individual masculino (IM)



Individual femenino (IW)



Pareja Mixta (MP)



Trio (TR)



Grupo (GR)



⇒ **AEROBIC Dance & AEROBIC Step** con reglas FIG específicas  
(ver parte 5 ay 6)

AEROBIC Dance (AD)



AEROBIC Step (AS)



#### B. Numero de Competidores

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

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

### 2.2 CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

#### A. Derechos Generales

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

#### B. Edad

Para competiciones oficiales sénior de la FIG, el participante deberá cumplir como mínimo en el año de la competición 18 años. (ver FIG T.R. sección 1, Art 5.2)

#### C. Nacionalidad

(ver FIG T.R. sección 1, Art Reg 5.3)

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

Cambios de nacionalidad se tratan por el Comité Ejecutivo de la FIG.

## 2.3 CODIGO DE VESTIMENTA

La vestimenta de los competidores debe demostrar que suscribe al perfil de una disciplina de la gimnasia deportiva. **Una apariencia atlética aseada y correcta** debería ser la impresión general. Para AD y AS (ver parte 5 y 6)

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

### A. Publicidad y Emblema Nacional:

(- 0.3 deducción; ver FIG reglas para publicidad)

Un gimnasta debe llevar una identificación nacional o emblema en su maillot según la más reciente Regulación de la FIG. Sólo puede usar los logotipos publicitarios e identificadores de patrocinios que están permitidos en las normas más recientes de FIG.

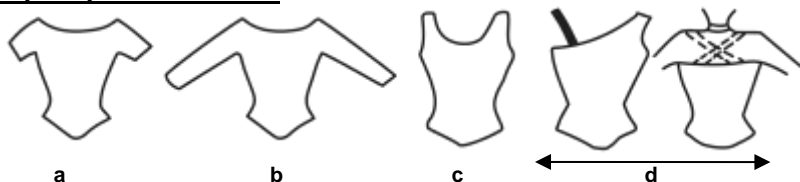
### B. Vestimenta de Competición:

(- 0.2 cada vez por diferentes criterios)

## VESTIMENTA DE LA MUJER

1. Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color carne o transparentes, o un maillot entero (maillot de una pieza de longitud completa hasta el tobillo).
2. Diferentes tipos de lentejuelas y brillantes están permitidos.
3. El escote de la parte delantera y trasera del maillot debe ser no más de la mitad del esternón para la delantera y no más allá de la línea inferior de los omóplatos para la espalda.
4. El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ser superior a la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna.
5. La vestimenta para las mujeres puede ser con o sin mangas (1 o 2 mangas). Las mangas finalizan en la muñeca. El material transparente está permitido para las mangas

### Ejemplos para MUJERES



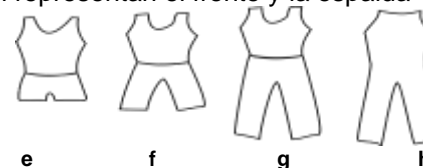
Los ejemplos mostrados en a, b y c, representan tanto el frente como la espalda. El ejemplo "d" es el mismo maillot visto de frente y de espaldas

## VESTIMENTA DEL HOMBRE

1. Hombres deben llevar 2 piezas (pantalón corto o largo y parte superior ajustada) o un maillot entero (pierna larga). Los pantalones no deben ser ceñidos al cuerpo
2. Los pantalones cortos deben cubrir 1/3 del muslo desde la cadera
3. La ropa no debe tener un corte abierto en la parte delantera o posterior.
4. No debe cortarse la sisa por debajo de los omóplatos (escapular).
5. LENTEJUELAS y BRILLANTES para la vestimenta de los hombres no son permitidos.
6. Está permitido: short 3/4 pantalones largos gimnásticos (maillot + pantalones), 1 solo pieza con pantalón largo.

### Ejemplos para HOMBRE

Los ejemplos e hasta h representan el frente y la espalda



### C. Vestimenta Correcta

(-0.2 puntos cada vez por diferentes criterios)

1. Debe llevarse soporte adecuado
2. Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
3. Los competidores deben llevar zapatillas de aeróbic blancas y opcionalmente calcetines blancos
4. Maquillaje debe ser sólo para las mujeres y con moderación.
5. No se permiten ELEMENTOS sueltos y adicionales a la indumentaria.
6. No se deben usar joyas.
7. La vestimenta no se debe rasgar o romper y no se debe mostrar la ropa interior.
8. Atuendo de aeróbic debe ser de material no transparente, a excepción de las mangas para las mujeres.
9. Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
10. No se permite la pintura corporal.
11. Solo se permite vendaje color carne (no otras sujeciones)
12. Maillots que mayoritariamente sean color piel (ver Glosario), no están permitidos ya que parece como desnudez en TV

### D. Uniforme-Nacional

Todos los competidores deben llevar chándal nacional oficial de su país en la apertura y clausura y maillot de competición para las ceremonias de premiación (ver FIG T.R. sección 1, Art. 9.3.3)

## CAPÍTULO 3

## COMPOSICIÓN DE LAS RUTINAS

### 3.1 DEFINICIÓN DE “GIMNASIA AEROBIC”

Gimnasia aeróbica es la disciplina deportiva basada en la ejecución de variedad de (AMP (Patrones de Movimiento Aeróbico-ver Glosario) de forma continua y con la música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales: la rutina debe demostrar perfecta ejecución de los AMP, transiciones/enlaces y elementos de Dificultad.

### 3.2 DURACIÓN DE LA MÚSICA

La duración de la música de la rutina es como sigue con una tolerancia de más/menos 5 segundos (con incrementos de 1 segundo). La rutina comienza con el primer sonido audible (excluido la señal de inicio) y finaliza cuando ya no hay sonido

- IM / IW: 1 minuto 20 segundos ( ± 5 segundos)
- MP / TR / GR / AD / AS: 1 minuto 25 segundos ( ± 5 segundos)

### 3.3 CONTENIDOS DE LA COMPOSICIÓN

La rutina debe integrar los siguientes movimientos con la música:

#### ➤ **Componentes:**

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

La rutina debe mostrar un equilibrio entre los componentes. Todos los movimientos deben ser y tener una forma definida. Es esencial para mostrar un uso equilibrado de todo el espacio a lo largo de la rutina. Temas mostrando violencia, racismo si como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales no están en línea con los ideales olímpicos ni el código ético de la FIG

### 3.4 ELEMENTOS DE DIFICULTAD

(ver apéndice 4)

Los elementos de dificultad se clasifican en los siguientes 3 grupos en consideración a la cualidad física requerida para cada elemento. Los elementos que tienen técnica similar en cada grupo se clasifican en “familias”.

- El nivel de dificultad va de 0,1 a 1,0 punto
- Los competidores deben seleccionar los elementos que incluirán en sus ejercicios. En categoría sénior solo cuentan los elementos de valor 0,3 hasta 1,0 punto. (para júnior y age group, ver Apéndice 1).

GRUPO A (ELEMENTOS EN EL SUELO)			
FAMILIA 1 <i>Fuerza Dinámica</i>		FAMILIA 2 <i>Fuerza Estática</i>	FAMILIA 3 <i>Círculos de Piernas</i>
Nombre base	A-Frame	Support	Flair
	Straddle Cut	V-Support	Helicopter
	Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

GROUP B (AIRBORNE ELEMENTOS)			
FAMILIA 4 <i>Saltos Dinámicos</i> <i>(Obligatorio para IM)</i>		FAMILIA 5 <i>Saltos con Forma</i>	FAMILIA 6 <i>Saltos en Split</i>
Nombre base	Air Turn	Tuck	Scissor Leap
	Free Fall	Cossack	Switch Split
	Gainer	Pike	Sagittal Split
	Butterfly	Straddle/Frontal Split	
	Off Axis		

GROUP C (STYING ELEMENTOS)		
FAMILIA 7 <i>Giros</i>		FAMILIA 8 <i>Flexibilidad</i> <i>(No permitido para IM)</i>
Nombre base	Turn	Split
	Horizontal Turn	Illusion
		Balance



➤ **Reglas básicas para la realización de Elementos de dificultad/acrobáticos**

<b>Todas las categorías</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben realizarse mínimo 5 familias</li> <li>• Máximo 2 elementos con mismo nombre base de cada familia</li> <li>• Si el elemento no reúne los requerimientos mínimos, contará en el número realizado, pero no se dará valor</li> <li>• Máximo 2 veces elementos finalizando en posición Wenson (cualquier fase del elemento que incluya posición Wenson, cuenta)</li> <li>• Máximo 3 elementos aterrizando en PU o Split del grupo B (para IM no permitido aterrizaje en Split del grupo B)</li> <li>• Los elementos (dificultad y acrobáticos) no pueden repetirse</li> </ul>
<b>IM / IW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben realizar 9 elementos de dificultad</li> <li>• Pueden combinarse como máximo 3 elementos 1 una serie</li> <li>• Máximo 3 series de elementos combinados permitido</li> </ul>
<b>IM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es obligatorio realizar como mínimo 1 elemento de la familia IV (Grupo B)</li> <li>• No se permiten elementos de la familia VIII (Grupo C)</li> <li>• No se permiten elementos aterrizando en Split (Grupo B)</li> </ul>
<b>MP / TR / GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben realizar 8 elementos de dificultad</li> <li>• Pueden combinarse como máximo 2 elementos en 1 serie</li> <li>• Máximo dos series de combinaciones de 2 elementos cada una</li> <li>• Deben realizar el mismo elemento y al mismo tiempo (a la vez)</li> <li>• TR /GR, no pueden realizar elementos tapándose unos a otros (3 o más competidores en columna según desde la vista del panel de jueces)</li> </ul>

**3.5 COMBINACIÓN DE ELEMENTOS**

(conexión)

**Pueden combinarse** dos o tres elementos directamente **sin parada, duda o transición.**

➤ **Reglas básicas para realizar combinaciones de Elementos de dificultad / acrobáticos.**

<b>Todas las categorías</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los elementos tienen que realizarse sin CAIDA y/o ejecución inaceptable</li> <li>• Pueden combinarse 2 o 3 elementos, pero deben ser de diferente familia (por ejemplo Scissors Leap+Tuck+AirTurn, Cossack+Free Fall, etc.)</li> <li>• Contarán como 2 o 3 elementos realizados</li> <li>• La combinación de 2 o 3 elementos no puede repetirse</li> <li>• Si uno de estos 2 o 3 elementos no reúne los requerimientos mínimos o se realiza con caída o ejecución inaceptable, la</li> </ul>
-----------------------------	---

	combinación no recibirá el valor adicional, pero se contará como elementos realizados
<b>IM / IW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permite 1 combinación de dos elementos acrobáticos</li> </ul>
<b>MP/TR/GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los componentes deben realizar la misma combinación y al mismo tiempo (combinación de dos acros no permitida)</li> </ul>

**3.6 ELEMENTOS ACROBÁTICOS**

Los elementos acrobáticos son aquellos listados en el Código (ver página 23)

- Los elementos acrobáticos pueden realizarse con 1 o 2 brazos /manos o desde 1 o 2 pies (si se realizan sobre codos tendrán deducción de ejecución)
- Los elementos acrobáticos deben realizarse **sin repetirse**, variaciones incluidas.
- Si se usan elementos acrobáticos como transición, igualmente contará como **1 ACRO** con variación.
- MP / TR / GR deben hacer **el mismo elemento acrobático** y realizarlo **a la vez**
- Combinación de dos acros **solo se permite para IM / IW, y solo una vez** en toda la rutina. MP / TR / GR **no se permite** combinar dos elementos acrobáticos
- Para IM, **no se permite** realizar elementos acrobáticos acabando en Split

➤ **Reglas básicas para realizar Elementos Acrobáticos + Elementos de Dificultad**

Categoría	Combinación de elementos acrobáticos + elementos de dificultad
<b>IM / IW</b>	Se permite 1 solo una vez combinar 2 acros (pueden o no conectarse con elementos de dificultad). (ejemplo: Acro + Acro + Dificultad o Dificultad + Acro + Acro)
<b>MP/TR/GR</b>	Combinación de dos elementos acrobáticos no permitida

**3.7 NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD**

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica los evaluará una vez al año y es el único que puede hacer esta nueva clasificación de nuevos ELEMENTOS. Las solicitudes deben enviarse a la secretaría de la FIG antes del 15 de enero.

Elementos de dificultad presentados para evaluación debe:

- No ser una variación de un elemento existente
- Tener descripción escrita
- Estar filmados desde dos ángulos (desde el frente y el lado)
- Reunir los requerimientos mínimos para su reconocimiento como elemento válido
- Estar realizados sobre una superficie de competición o una colchoneta de aterrizaje no superior a 15 cm.

Si no se cumplen los requisitos anteriores, el Comité técnico de gimnasia aeróbica se negará a clasificar los elementos de dificultad. Notificación de la clasificación se dará a la Federación solicitante antes del 30 de marzo. El Comité técnico de gimnasia aeróbica publicará los nuevos elementos en las news letters una vez al año sólo

## CAPÍTULO 4

## JURADO

Todos los jueces deben estar en posesión de un brevet FIG válido para la disciplina de Aeróbic

### 4.1 JUECES / PANEL DE JUECES

#### A. Jurado Superior

##### ➤ Composición del Jurado Superior en el Cto. Del Mundo

Posición	Persona a cargo	Responsabilidad
Presidente del Jurado Superior (SJP)	TC presidente	Controlar toda la competición
Supervisor Dificultad (DS)	2 TC Miembros	Control de notas D
Supervisor Ejecución (ES)	2 TC Miembros	Control notas E
Supervisor Arte (AS)	2 TC Miembros	Control notas A
Asistente (A)	1 TC Miembro	Asistir SJP

#### B. Panel de Jueces

(Ver R.T. sección 1. Reg. 7.8.2 e / Reglas Generales de Jueces Art 10)

##### **Panel de jueces en los siguientes grupos de competiciones:**

- ⇒ Grupo 2: Campeonato del Mundo / World Games
- ⇒ Grupo 3: Campeonatos Continentales, World Cup Eventos  
(para otras competiciones, Reglas Generales de Jueces Art 10)

##### ➤ Composición del Panel de Jueces

Posición	Grupo 2	Grupo 3
Chair of Judges Panel (CJP)	1	1
Jurado E (Ejecución)	6	4
Jurado A (Arte)	6	4
Jurado D (Dificultad)	2	2
Jueces Línea	2	2
Jueces de Tiempo	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>14</b>

### 4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR

El Jurado SUPERIOR debe:

1. Supervisar la competición y tratar todos los temas relacionados con las normas disciplinarias o las circunstancias extraordinarias que puedan afectar al buen desarrollo de la competición
2. Intervenir cuyo se produzca un grave error de juzgamiento.
3. Revisar continuamente las puntuaciones otorgadas por los jueces y advertir a cualquier juez cuyo trabajo se considere insatisfactorio o muestre parcialidad
4. Expulsar cuyo sea necesario al juez infractor si el trabajo del juez continuase siendo insatisfactorio o después de una advertencia.

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

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

# PARTE 2 PUNTUANDO



## CAPÍTULO 5 PUNTUANDO / EVALUACIÓN

### 5.1 RESPONSIBLE DEL PANEL DE JUECES (CJP)

#### A. Función

- Anota todo el ejercicio incluyendo los elementos
- Control del trabajo de los jueces según el Reglamento Técnico
- Deduce de la **puntuación total** las infracciones de acuerdo con el COP
- Revisa la lógica de los puntajes de artística y ejecución, y se aproxima a un juez con una desviación significativa de la expectativa para que lo justifique y considerar un cambio de nota (el juez puede negarse a cambiar su puntuación)\*
- Envía las notas. Permite primero tiempo al Jurado Superior a intervenir si fuera necesario (15 segundos) \*.
- Una vez publicada la nota al público no es posible cambiar la nota salvo que la mostrada sea errónea o por protesta

#### CJP Debe intervenir cuyo:

- Las notas del panel son incorrectas o imposibles\*
- Los jueces de dificultad no llegan a un acuerdo en la nota D
- Cuyo el juez de línea no ha visto una falta

#### B. Criterios

#### COLABORACIÓN PROHIBIDA EN UNA PIRÁMIDE (- 0.5):

- La altura del lift es superior que dos personas de pie en posición vertical

#### ELEMENTOS ACROBATICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS (- 0.5):

Están listados en las siguientes páginas (ver pág. 22)

#### <Todas las categorías>

- Movimientos prohibidos **NO permitidos** en la rutina.

#### <IM e IW>

- Combinación de 2 elementos acrobáticos (A+A) se permite **SOLO 1 vez** en la rutina.

#### <MP, TR y GR>

- Combinación de 2 elementos acrobáticos (A+A) **NO permitida**.
- Elementos acrobáticos durante colaboración con interacción física se permiten y no cuentan como acros.
- Propulsión en colaboración se permite.

#### ERRORES DE VESTUARIO (- 0.2):

Errores de vestuario se refieren a violaciones del art. 2.3, y se realizarán deducciones por cada uno de los diferentes criterios.

#### EMBLEMA NACIONAL (- 0.3) (Ver reglas de publicidad en ropa de competición de la FIG Advertising Rules Competition Clothing)

El gimnasta debe llevar una identificación nacional o emblema en su maillot de acuerdo con las regulaciones más recientes de la FIG.

#### APARICIÓN TARDÍA EN EL ÁREA DE COMPETICIÓN (- 0.5):

Cuyo un competidor tarda más de 20 segundos tras ser llamado al área de competición.

#### WALK-OVER (Descalificación):

Cuyo el competidor falla en aparecer en escena más de 60 segundos después de ser llamado. Descalificación de la categoría en cuestión

#### FALTA DE PRESENTACIÓN (- 0.2):

Cuyo convocados por el locutor, los competidores pueden presentarse de manera deportiva limpia (sin presentación teatral) e ir a su posición inicial.

#### INTERRUPCIÓN DEL EJERCICIO (-0.5):

Interrupción del ejercicio se define cuyo un competidor para en la ejecución de movimientos entre 2 y 10 segundos y después continúa

#### PARADA DEL EJERCICIO (-2,0)

se define cuyo un competidor para más de 10 segundos (se aplica en todas las categorías).

#### TIEMPO (Duración de la música):

El tiempo comienza con el primer sonido audible (signo de cue excluido) y termina con el último sonido audible. La duración de la rutina con una tolerancia de más o menos 5 segundos (con incrementos de 1 segundo). Si la rutina dura más o menos que lo establecido en el COP, se aplicarán las siguientes deducciones:

#### ➤ INFRACCION DE TIEMPO (± 2 seg. tolerancia): - 0.2 deducción

Categoría (Senior)	Permitido	Infracción (±2 seg.)
IM / IW (1'20")	1'15"- 1'25"	1'13" - 1'14" o 1'26" - 1'27"
MP/TR/GR/AD/AS (1'25")	1'20"- 1'30"	1'18" - 1'19" o 1'31" - 1'32"

#### ➤ FALTA DE TIEMPO (± 5 seg. tolerancia) : - 0.5 deducción

Categoría (Senior)	Permitido	Falta (±5 sec.)
IM / IW (1'20")	1'15"- 1'25"	Menos de 1'13" o Más de 1'27"
MP/TR/GR/AD/AS (1'25")	1'20"- 1'30"	Menos de 1'18" o Más de 1'32"

### **TEMAS (- 2.0):**

Temas que contravengan la Carta Olímpica y el Código Ético de la FIG

### **SANCIONES DISCIPLINARIAS:**

#### **<Advertencias>**

Si un competidor recibe una advertencia, independientemente de la categoría en la que participe, si recibe una segunda advertencia será descalificado inmediatamente.

#### Las advertencias se dan por las siguientes razones:

- Presencia en áreas prohibidas
- Comportamiento inapropiado en el pódium.
- Modales con falta de respeto a jueces y oficiales
- Comportamiento antideportivo
- No llevar la equipación oficial durante las ceremonias de apertura y clausura
- No llevar la equipación oficial en la entrega de medallas (50% del premio económico se reducirá)

#### **<Descalificaciones>**

##### Se declara una descalificación cuyo:

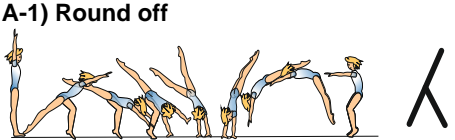
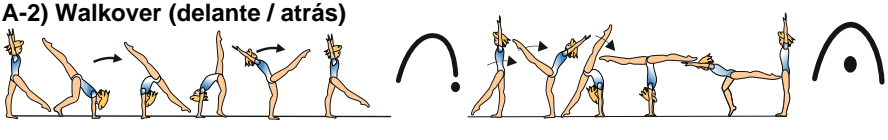
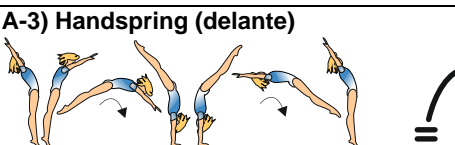
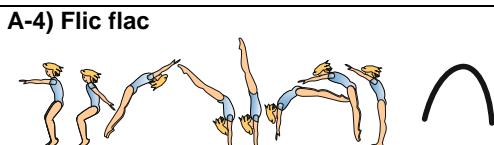
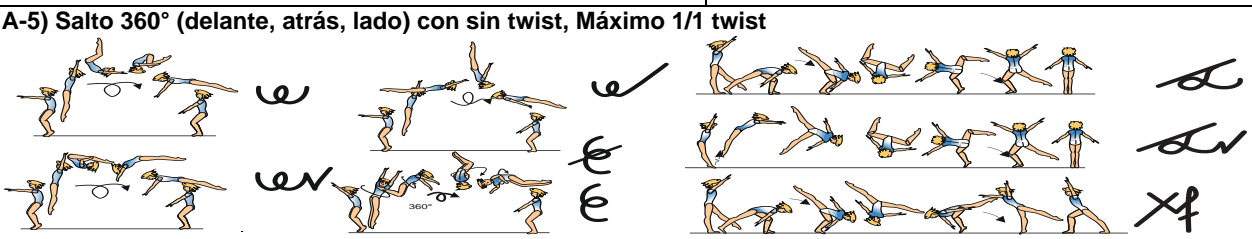

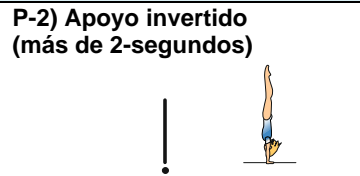
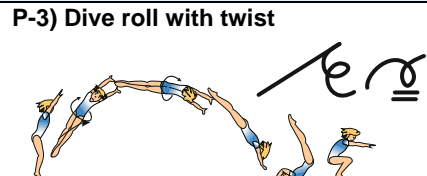
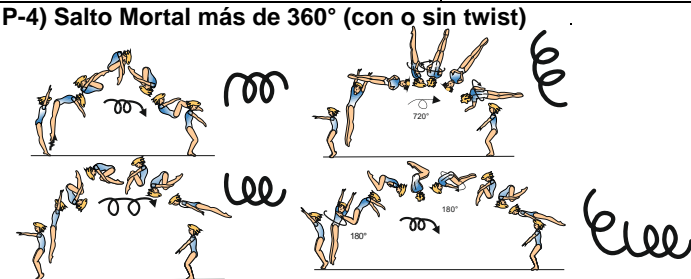
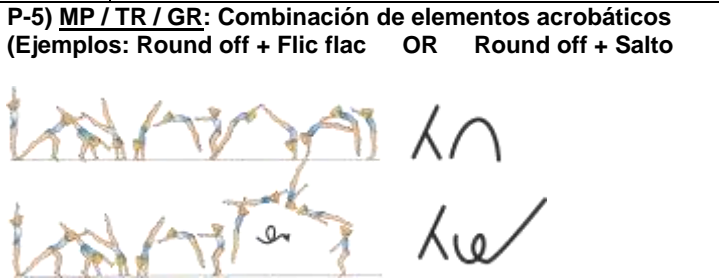
- Existan graves infracciones a los estatutos, Reglamento Técnico y COP de la FIG.
- Se produce un Walk-over.

### **C. Deducción**

#### **Deducciones del Chair of Judges Panel:**

<b>Código</b>	<b>Detalle</b>	<b>Deducciones</b>
<b>A</b>	Falta de Presentación	- 0.2
<b>B</b>	Vestimenta Incorrecta	- 0.2 (cada vez)
<b>C</b>	No llevar emblema nacional	- 0.3
<b>D</b>	Infracción de tiempo ( $\pm$ 2 seg. of tolerancia)	- 0.2
<b>E</b>	Falta de tiempo ( $\pm$ 5 seg. de tolerancia o más)	- 0.5
<b>F</b>	No aparecer en el área de competición hasta 20 seg.	- 0.5
<b>G</b>	Colaboración prohibida (Altura de la pirámide)	- 0.5 (cada vez)
<b>H</b>	Movimientos prohibidos	- 0.5 (cada vez)
<b>I</b>	Más del número de acrobáticos permitidos en combinación (IM/IW)	- 0.5 (cada vez)
<b>J</b>	Más sets de combinaciones de acros de las permitidas	- 0.5 (cada vez)
<b>K</b>	Repetición de elementos acrobáticos	- 0.5 (cada vez)
<b>L</b>	Para IM; elementos acrobáticos a Split	- 0.5 (cada vez)
<b>M</b>	MP/TR/GR: Realizar diferentes elementos acrobáticos	- 0.5 (cada vez)
<b>N</b>	MP/TR/GR: No realizar el mismo elemento acrobático al mismo tiempo	- 0.5 (cada vez)
<b>O</b>	Interrupción del ejercicio entre 2-10 seg.	- 0.5 (cada vez)
<b>P</b>	Detenerse en el ejercicio 10 seg.	- 2.0
<b>Q</b>	Temas en contravención de los ideales olímpicos y el Código Ético de la FIG	- 2.0
<b>W-1</b>	Presencia en áreas prohibidas	Warning
<b>W-2</b>	Comportamiento inapropiado	Warning
<b>W-3</b>	No llevar el uniforme nacional (ver T.R. en vigor)	Warning
<b>D-1</b>	Walk-over	Descalificación
<b>D-2</b>	Infracción seria de los estatutos, T.R. y COP FIG	Descalificación

**D. Elementos Acrobáticos y Movimientos Prohibidos**

<b>ELEMENTOS ACROBÁTICOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Los elementos acrobáticos pueden realizarse con 1 o dos manos/brazos y desde 1 o 2 pies.</li> <li>◆ A-1 a A-5 deben realizarse <b>sin repetición</b> variaciones incluidas.</li> <li>◆ Usar un acro como transición contará también como <b>1 ACRO</b> variaciones incluidas.</li> <li>◆ <b>MP/ TR / GR:</b> Deben realizar <b>el mismo elemento acrobático a la vez.</b></li> <li>◆ Combinar ACROS se permite <b>solo para IM / IW</b> y <b>solo 1 set</b> en toda la rutina.</li> <li>◆ <b>Para IM;</b> Acro aterrizando en split no está permitido</li> <li>◆ Cualquier acro realizado <b>con codos</b> recibirá deducción del Jurado E de -0.5</li> </ul>	<p><b>A-1) Round off</b></p> 	<p><b>A-2) Walkover (delante / atrás)</b></p> 		
	<p><b>A-3) Handspring (delante)</b></p> 	<p><b>A-4) Flic flac</b></p> 		
	<p><b>A-5) Salto 360° (delante, atrás, lado) con sin twist, Máximo 1/1 twist</b></p> 			
	<b>MOVIMIENTOS PROHIBIDOS</b>			
	<p><b>MOVIMIENTOS PROHIBIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ P-1) movimientos estáticos mostrando flexibilidad <b>extrema</b> (i.e.: Hiper extensión de espalda, puente, etc.)</li> <li>◆ P-2) Vertical sobre manos mantenida más de 2 segundos</li> <li>◆ P-3) Dive roll con twist</li> <li>◆ P-4) Salto mortal más de 360°.</li> <li>◆ P-5) <b>MP / TR / GR:</b> Combinación de elementos acrobáticos</li> </ul>	<p><b>P-1) Hiper extensión de espalda estática (Bridge, etc.)</b></p> 	<p><b>P-2) Apoyo invertido (más de 2-segundos)</b></p> 	<p><b>P-3) Dive roll with twist</b></p> 
<p><b>P-4) Salto Mortal más de 360° (con o sin twist)</b></p> 		<p><b>P-5) MP / TR / GR: Combinación de elementos acrobáticos (Ejemplos: Round off + Flic flac OR Round off + Salto)</b></p> 		



## 5.2 DIFICULTAD (Jurado D)

(Ver también Parte 3, Guía de Dificultad)

### A. Función

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

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

Los jueces de dificultad:

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

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

### B. Criterios

#### <Anotar los elementos de dificultad>

- Todos los ELEMENTOS de dificultad realizados deben anotarse usando los símbolos taquigráficos oficiales de la FIG que aparecen en el Apéndice 2 (Tablas de Dificultad / Clasificación de los ELEMENTOS y Valores), independientemente si han alcanzado o no los requerimientos mínimos descritos en la parte 3

#### <Evaluar los elementos de Dificultad>

- El valor es el establecido en el apéndice 4, si reúnen los requerimientos mínimos de establecidos.
- El valor se otorga solo a los primeros 9/8 elementos de Dificultad realizados.
- Todos los ELEMENTOS con caída o ejecución inaceptable recibirán valor 0.

#### <Evaluación de Combinación de Dificultad/acrobáticos>

- Si todos los elementos tienen los requerimientos mínimos
  - La combinación de 2 elementos recibirá bonificación adicional de 0.1 punto
  - La combinación de 3 elementos recibirá bonificación adicional de 0.2 puntos
  - Realizar más series de combinaciones de las permitidas, no recibirán valor adicional
- Si una combinación de elementos no reúne los requerimientos mínimos, la combinación no recibirá ningún valor adicional
- Elementos con caída y/o ejecución inaceptable durante la combinación, ésta no recibirá ningún valor adicional
- Si se realiza más de 1 paso en la conexión de ELEMENTOS, no se dará valor adicional

Categoría	Evaluación	Ejemplo (D=dificultad, A=Acro)
IM / IW	No valor adicional	A+A
	+0.1	D+D / A+D / D+A
	+0.2	D+D+A / A+D+A / A+D+D / D+D+A
	+0.2 (solo se permite hacer 1 vez)	A+A+D / D+A+A
MP/TR/GR	+0.1	D+D / A+D / D+A
	Recibirá valor de los ELEMENTOS pero no el bonus de combinación pero no tendrá deducción	D+A+D / A+D+A / A+D+D / D+D+A / D+D+D

### **\*\*RECORDATORIO\*\***

#### <IM e IW>

- **Combinación de 2 Acros (A+A) permitida SOLO 1 vez en la rutina (no valor adicional).**
- **Esta combinación debe conectarse con elementos de Dificultad (A+A+D o D+A+A) para recibir el valor adicional.**

#### <MP, TR y GR>

- **Combinación de 2 Acros (A+A) NOT está permitida.**
- **Todos competidores debe realizar la misma de 2 elementos a la vez.**

#### <TR y GR>

- **Todos los elementos deben realizarse sin SUPERPOSICIÓN (en columna) desde el frente de los jueces para poder recibir el valor de los elementos y bonus para las combinaciones (Ver Glosario). No se dará valor si se realizan en SUPERPOSICIÓN.**

### C. Requerimientos Mínimos

(Ver Parte 3)

- ⇒ Todos los elementos deben realizarse **sin caída / ejecución inaceptable** para poder recibir el valor
- ⇒ Si el elemento **NO** reúne los requerimientos mínimos no recibirá valor

#### Grupo B y C ELEMENTOS con giro

- ⇒ Para ser reconocidos como **elementos con giro(s)**, el giro debe completarse con un **mínimo de 3/4 del último giro** o el elemento será devaluado al siguiente valor más bajo.

#### D. Deducciones

##### ➤ DEDUCCIONES DE DIFICULTAD - 0.5 por elemento / por combinación

Categoría	Razones
Todas las categorías	Menos de 5 familias
	Más de 2 elementos de la misma familia (Nombre base)
	Más de 9/8 elementos
	Más de 3 elementos de dificultad acabando en push up y/o split del grupo B (IM no está permitido aterrizaje en split)
	Repetición de elemento de dificultad
	Más de 2 veces realizar elementos en Wenson (cualquier fase de la habilidad que incluya forma Wenson cuenta como posición Wenson)
	Más de 3/2 elementos en combinación
	Más de 3/2 sets de combinación
IM	Falta de la Familia IV (Grupo B)
	Realizar Elementos de la Familia VIII (Grupo C)
	Realizar Elementos aterrizando a Split (Grupo B)

#### 5.3 EJECUCIÓN (Jurado-E)

(Ver también Parte 4, Ejecución Guía)

Todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión (perfección). Cualquier desviación será deducida desde 10.0 puntos con incrementos de 0.1.

MP/TR/GR: Se evalúa al más flojo o al error más grande.

#### A. Función

El Jurado de ejecución evalúa las Habilidades Técnicas de toda la rutina desde el principio hasta el último movimiento (posición inicial y final incluida).

- Elementos (de dificultad y acrobáticos)
- Secuencias de AMP (pasos y movimientos de brazos)
- Transiciones y Enlaces
- Partnership, colaboraciones e interacciones
- Sincronización (MP, TR, GR)

#### B. Puntuando

##### ➤ Puntuando las habilidades técnicas: En MP/TR/GR: Se evalúa la ejecución más floja.

<b>Forma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrar forma precisa en cada movimiento: (Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc.)</li> </ul>
<b>Postura / Alineación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar movimientos con cada parte del cuerpo en la correcta posición</li> <li>Parte superior del tronco, cuello, hombro y cabeza en relación con la columna.</li> <li>Torso, (lumbar, pelvis y contracción abdominal).</li> <li>Posición de los pies en relación con el tobillo, rodilla y cadera.</li> <li>Extensión completa de las piernas (rodillas y pies)</li> </ul>
<b>Precisión / Perfección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada movimiento debe realizarse con la técnica correcta utilizando la necesaria capacidad física.</li> <li>Cada movimiento tiene un claro inicio y una clara posición final.</li> <li>Saltos requieren amplitud (altura).</li> </ul>

#### C. Errores

##### ➤ Descripciones

<b>Error pequeño</b>	Desviación menor de la perfecta ejecución	- 0.1
<b>Error medio</b>	Desviación mayor de la perfecta ejecución	- 0.3
<b>Error grande</b>	Técnica incorrecta / Tocar el suelo / 1-toque	- 0.5
<b>CAIDA / Múltiples toques</b>	Caer al suelo sin control / múltiples toques	- 1.0

#### D. Criterios y Deducciones

- Todos los movimientos con **“caída” o “múltiples toques”** deducción: (- 1.0)
- Todos los movimientos con **“1-Toque”** deducción: (- 0.5)

##### D.1. Deducciones por Elementos Dificultad / acrobáticos

##### ➤ Evaluación técnica de las habilidades de cada elemento realizado

Pequeño	Medio	Grande	CAÍDA
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Errores múltiples se añaden. La deducción máxima por elemento es: -0.8			

## D.2. Deducciones por coreografía

Evaluación de la perfecta Ejecución con máxima precisión mientras se realizan secuencias de AMP, transiciones y partnerships.

Coreografía	Pequeño	Medio	Grande	CAIDA
Posición inicial / final	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Secuencia AMP (cada 8-tiempos)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerships (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

## D.3. Sincronización (MP, TR, GR)

➤ Evaluación de todos los competidores ejecutando todos los movimientos con idéntico rango de movimiento, precisión, timing y misma calidad como una sola unidad.

Deducción por sincronización	Pequeña
Secuencia AMP (8-tiempos)	- 0.1 cada unidad
Dificultad/Acrobático Elementos, Transiciones, Partnerships	- 0.1 cada vez

## 5.4 ARTE (Jurado-A)

### A. Función

El Jurado A evalúa que todos los componentes de la coreografía encajen perfectamente con la música para transformar un ejercicio Deportivo en una realización artística con características únicas y creativas, respetando los ideales de la gimnasia aeróbica. Además, evalúa no solo QUE hacen los competidores, sino también COMO y DONDE lo realizan.

### <Componentes de Rutina>

- AMP Secuencias
- Dificultad / Acrobático Elementos
- Transiciones / Enlaces
- Partnerships / Colaboraciones

### B. Criterios

- Jurado-A evalúa los criterios que se indican abajo usando la escala dada.
- La nota A total es 10.0 puntos con incrementos de 0.1.

### COMPOSICIÓN: (6.0 pts.)

#### 1. Música (máx. 2.0 pts.)

- 1.1 Selección / Composición / Calidad de Edición (2.0 pts.)

#### 2. Contenido Aeróbico (máx. 2.0 pts.)

- 2.1 Cantidad – Cantidad de AMP (1.0 pt)
- 2.2 Calidad – Variedad (1.0 pt)

#### 3. Contenido General (máx. 2.0 pts.)

- 3.1 Complejidad / Variedad (1.0 pt)
- 3.2 Espacio (1.0 pt)

### ACTUACIÓN: (4.0 pts.)

#### 4. Rutina Artística (máx. 2.0 pts.)

- 4.1 Construcción de la Coreografía (1.0 pt)
- 4.2 Musicalidad (1.0 pt)

#### 5. Ejecución Artística (máx. 2.0 pts.)

- 5.1 Presentación / Calidad de los movimientos (2.0 pts.)

## C. Escala

### ➤ Escala de Arte:

Criterio	Pobre				Satisfactorio		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
Ejecución Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Nivel	Puntos	La rutina incluye / muestra
Excelente	2.0	Nivel sobresaliente
Muy Bueno	1.8 – 1.9	Alto Nivel
Bueno	1.6 – 1.7	Nivel Medio
Satisfactorio	1.4 – 1.5	Nivel Bajo
Pobre	1.0 – 1.3	Nivel Inaceptable

### ➤ Rango de Referencia:

Nota A Total	RUTINAS
9.6 – 10.0	Excelentes rutinas
9.0 – 9.5	Muy Buenas rutinas
8.0 – 8.9	Buenas rutinas
7.0 – 7.9	Satisfactorias (promedio) rutinas
6.0 – 6.9	Pobres rutinas
5.0 – 5.9	Inaceptables rutinas

## D. Criterios Detallados

<b>COMPOSICIÓN</b>	
<b>1. MUSIC (Max. 2.0 puntos)</b>	
La rutina debe realizarse en su totalidad con música. Cualquier estilo de música adaptado a la gimnasia aerobica puede usarse. Esto significa que la música usada por los gimnastas debe reflejar y proporcionar las características de la gimnasia aeróbica, la especificidad del deporte y su naturaleza.	
<b>1.1 Selección / Composición / Calidad de la Edición (2.0 pts.)</b>	
<p><b>&lt; Selección &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y ritmo, así como <b>el tema del ejercicio</b>. Ayudará y destacará la actuación. Deberá también servir para inspirar la coreografía y contribuirá a su estilo y calidad, así como a la expresión del gimnasta.</li><li>• Cada rutina debería contar una historia, tener un estilo y la música seleccionada deberá representar la historia/estilo que el gimnasta y el coreógrafo quieren transmitir.</li><li>• La música elegida debe dar ventaja a las características individuales del competidor y su estilo. La música debe ser apropiada para la categoría y mejorar la rutina.</li><li>• Hay competidores hombres y mujeres y de diferentes edades. Competir en Individual, Pareja, Trio o Grupo es diferente por tanto no todas las músicas encajan en todas las categorías y edades. Estas diferencias deberán reflejarse en la música elegida.</li><li>• Algunos temas musicales pueden usarse por hombres, mujeres, parejas, tríos o grupos. La forma de usar la música y su interpretación determinará si la selección fue apropiada y ayudará a mejorar la actuación.</li></ul> <p><b>&lt;Composición (estructura)&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La música usada por los competidores debería respetar las características de la gimnasia aeróbica y su naturaleza</li><li>• Debería ser dinámica, variada (no monótona), rítmica, original (creativa), contable (con o sin beats pero que sea posible identificar el tempo adecuado para gimnasia aeróbica, con un ritmo que pueda ser contado).</li><li>• Deberá haber un buen equilibrio entre la base rítmica (beats) incorporados en la edición y la melodía original del tema musical.</li><li>• Se permite una introducción en la música (sin movimiento del gimnasta). En este caso el gimnasta deberá comenzar a moverse tan solo unos pocos segundos después del primer sonido audible (excluida la señal <i>beep</i> inicial)</li><li>•</li></ul>	<p><b>&lt; Calidad de la edición &gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicamente la música debe ser perfecta, puede ser una versión original o editada, pero <b>sin abusar acentos extra y sin excesivo uso de la base rítmica</b> usada como fondo (con volumen demasiado alto o más alto que la melodía); la melodía de la canción deberá ser audible claramente sobre la base rítmica añadida en la edición y no a la inversa.</li><li>• La <b>calidad de la grabación y mezcla debe ser profesional</b> y debe estar bien integrada, sin cortes abruptos, dando sensación de ser una sola pieza musical.</li><li>• Deberá ser fluida, con un claro comienzo y final (bajar el volumen al final no se recomienda). En caso de incluir efectos musicales deberán estar bien integrados, y se deberá respetar las frases musicales y la melodía.</li><li>• La música usada deberá tener una estructura<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melodía / Historia / Estilo de música (ej., salsa, tango, folclore, disco, rock, alegre, dramática, banda sonora, etc.)</li><li>➤ Principio, final, frases, acentos, beats</li><li>➤ Ritmo, tempo</li><li>➤ Es posible usar varios temas o piezas musicales (como un popurrí)</li></ul></li><li>• Se espera que la música seleccionada y editada tenga una correcta estructura, con partes diferentes para evitar monotonía en la música usada.</li><li>• <b>Se recomienda</b> usar músicas contables en frases de 8 tiempos, para tener el número de sets de AMP requeridos, ya que ayudará a reconocer los mismos.</li><li>• La velocidad de la música no debe ser ni muy lenta ni muy rápida (se recomienda entre 145 – 160 BPM), permitiendo que el gimnasta pueda ejecutar sus movimientos a la velocidad de la música.</li></ul>

1. MUSICA / SUMARIO		
Criterio	Puntos principales	Desviación de Excelente (ejemplos)
1.1 Selección / Composición / Calidad de la edición	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Apoyar y destacar la actuación y dar ventaja</li> <li>✧ Música apropiada para Gimnasia Aerobic, evitar la monotonía</li> <li>✧ Técnicamente perfecta, sin beats editados innecesarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La música escogida y las características y el estilo del competidor no coinciden, o no es adecuados para su edad o categoría</li> <li>➤ La música elegida no es adecuada para aeróbic (el ritmo de la música es demasiado lento o rápido, no se puede contar el ritmo, solo beats, etc.).</li> <li>➤ Excesiva utilización de ritmos base utilizados como música de fondo (demasiado altos/ más alta que la melodía)</li> <li>➤ Uso excesivo o sin sentido de efectos de sonido o acentos extras</li> <li>➤ La música elegida es monótona</li> <li>➤ La música escogida tiene insuficientes cambios y se vuelve monótona.</li> <li>➤ El arreglo (mezcla) de la pieza musical es abrupto, incluso si se utiliza sólo una sola canción</li> <li>➤ No calidad profesional</li> <li>➤ Conexión innecesaria de varias canciones puestas juntas y no hay un sentimiento de unificación ni una sensación de unidad</li> </ul>

2. CONTENIDO AEROBICO (Max. 2.0 puntos)	
<p>En el contenido aeróbico, evaluamos los patrones de movimiento aeróbico (AMP) a lo largo de la rutina, con una adecuada intensidad. Las series de AMP son la base, los cimientos de las rutinas de gimnasia aeróbica</p> <p>La calidad (técnica perfecta) de los AMP es muy importante para poder ser reconocible como una clara secuencia de AMP.</p> <p>AMP debe incluir variaciones de los pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación del cuerpo y debe ser reconocible como patrones de movimiento continuo.</p> <p>Secuencia de AMP significa un conteo completo de 8 tiempos de movimientos con patrones de movimiento aeróbico realizados en una frase musical (desde el compás 1 al compás 8) con el fin de estar con la música. Si los AMP se realizan en menos de 8 tiempos, no será reconocido como una secuencia de AMP y se considerará como un enlace</p> <p>Las <b>secuencias de AMP</b> deben proporcionar la <u>adecuada intensidad</u> para las rutinas de gimnasia aeróbica.</p>	
2.1 Cantidad – Cantidad de AMP (1.0 pt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante la rutina, deben realizarse secuencias de AMP. Esto significa que además de elementos, transiciones, enlaces y partnerships (interacciones físicas/colaboraciones), la rutina debe proporcionar suficiente cantidad de sets de secuencias completas de AMP</li> <li>• Un set de AMP = 8-tiempos (ejemplo. 3-sets=3x8)</li> </ul>	<p>El <b>bloque de AMP</b> significa realizar de forma consecutiva y clara AMP mostrando la identidad de nuestro deporte utilizando los pasos tradicionales de aeróbic, con constate rebote (rebound) y sin que haya saltos coreográficos (como por ejemplo un Air Jack).</p>

<p><b><u>Cantidad requerida (sets de secuencias de AMP)</u></b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>N.º de sets mínimo de AMP</th> <th>Inclusión de bloque Consecutivo de AMP</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>IM / IW</td> <td>8 sets</td> <td>1 bloque (3 AMP sets)</td> </tr> <tr> <td>MP / TR / GR</td> <td>9 sets</td> <td>1 bloque (4 AMP sets)</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>&lt;SIMBOLOGÍA PARA SECUENCIA DE AMP (set)&gt;</b></p> <p><b>A</b> para cada cuenta de 8 set</p>	Categoría	N.º de sets mínimo de AMP	Inclusión de bloque Consecutivo de AMP	IM / IW	8 sets	1 bloque (3 AMP sets)	MP / TR / GR	9 sets	1 bloque (4 AMP sets)	<p><b><u>Sin requerimientos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si <b><u>NO hay 8/9 sets completos de AMP</u></b> en la rutina, el Jurado-A inmediatamente <b><u>reduce -0,2 / por cada set de AMP faltante</u></b> del factor Cantidad.</li> <li>Si <b><u>NO hay bloque (3/4 sets consecutivos de AMP)</u></b>, el Jurado A inmediatamente <b><u>reduce -0,5</u></b> del factor Cantidad.</li> </ul>
Categoría	N.º de sets mínimo de AMP	Inclusión de bloque Consecutivo de AMP								
IM / IW	8 sets	1 bloque (3 AMP sets)								
MP / TR / GR	9 sets	1 bloque (4 AMP sets)								
<p><b>2.2 Calidad – Variedad (1.0 pt)</b></p>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los AMP son la base de la gimnasia aeróbica y principal característica (especificidad del deporte).</li> <li>La técnica específica de los <b>pasos básicos</b> se describe en el Apéndice 3</li> <li>Los <b>movimientos de piernas</b> deben mostrar la técnica correcta de rebote y mostrar coordinación y variedad</li> <li>Los <b>movimientos de brazos</b> deben realizarse con calidad, mostrando precisión y fluidez. La trayectoria de una posición a otra debe ser natural y con uso de movimientos simétricos/asimétricos incluyendo la posibilidad de cambio de ritmo.</li> </ul> <p><b><u>Variedad en las secuencias de AMP puede lograrse:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incluyendo más partes del cuerpo (cabeza, hombros, etc.)</li> <li>✓ Usando diferentes acciones en las articulaciones / planos / rango de movimiento / longitud de la palanca</li> <li>✓ Usando movimientos simétricos / asimétricos</li> <li>✓ Usando diferentes ritmos</li> <li>✓ Usando ambos brazos de forma simultánea</li> <li>✓ Velocidad del movimiento</li> <li>✓ Cambios de orientación</li> <li>✓ Cambios de formación</li> <li>✓ Desplazamientos usando AMP</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>A lo largo de toda la rutina, deben mostrarse secuencias de AMP mostrando variedad sin repeticiones, evitando el mismo o similar tipo de secuencias durante la rutina. Deben usarse todos los pasos básicos en la rutina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las secuencias de AMP deben representar el estilo de la música. Combinar pasos básicos, pasos de baile, saltos coreográficos (excepto en el bloque de AMP), expresión corporal, etc., sin repeticiones.</li> <li>El bloque de AMP debe ser diferente del resto de secuencias, <b>sin</b> realizar saltos coreográficos (salto de águila, corza, etc.). El bloque debe incluir movimientos tradicionales del aeróbic, sin combinaciones repetitivas y mostrar coordinación del cuerpo para producir secuencias complejas y variadas para así evitar movimientos monótonos y estacionarios</li> <li>En MP/TR/GR, el bloque debe realizarse con <b>distancia corta entre los miembros, como una unidad</b>, con perfecta sincronización. Si es posible realizar cambios de orientación, desplazamientos y cambios de formación, pero siempre cerca unos de otros.</li> </ul> <p><b><u>Ejemplos de variaciones de los 7 pasos básicos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Marcha:</b> ángulo, altura, o direcciones. (Por ejemplo: Paso V, Paso Giro, Dos pasos, Paso de Caja)</li> <li>✓ <b>Jog:</b> ángulo, velocidad, ritmo y direcciones</li> <li>✓ <b>Knee lift</b> (Elevación de Rodilla): planos, ángulo, en alto o bajo impacto</li> <li>✓ <b>Kick</b> (Patada): planos, altura, en alto o bajo impacto y direcciones. Por ejemplo: Patada media, Patada Alta, Patada vertical</li> <li>✓ <b>Jumping Jack:</b> ángulo a nivel de la cadera y rodillas, cambio de ritmo, en alto o bajo impacto (squat)</li> <li>✓ <b>Lunge:</b> planos, ángulo, velocidad, cambio de ritmo, en alto o bajo impacto</li> <li>✓ <b>Skip:</b> planos, ángulo y direcciones, velocidad, cambio de ritmo, en alto o bajo impacto</li> </ul>									



**Ejemplos de variaciones de movimientos de brazos:**

(No es necesario usar todos los ejemplos)

- Uso de movimientos simétricos y asimétricos
- Uso de diferentes alturas (alto, medio, diagonal)
- Uso de diferentes longitudes (doblado, extendido)
- Uso de movimientos lineales y circulares
- Uso de diferentes ritmos/velocidad
- Uso de diferentes planos (frontal, transversal, sagital)
- Uso de diferentes acciones (flexión, extensión, abducción, aducción, pronación, supinación, etc.)
- Uso de diferentes posiciones de la mano (puño, palma abierta, palma cerrada, etc.) El abuso de movimientos de dedos no encaja con la dirección de la disciplina de gimnasia aeróbic.
- Variaciones de movimientos de brazos no significa tener alta frecuencia de movimientos
- Los movimientos de brazos pueden ser usados con rangos diferentes de movimiento, algunos pueden ser más “delicados” si tienen sentido con la idea de la coreografía, la categoría y el estilo del competidor.

**Ejemplos de acciones con las manos:**



**Acciones inadecuadas de dedos (no abusar):**



**2. CONTENIDO AEROBICO / SUMARIO**

<b>Criterio</b>	<b>Puntos principales</b>	<b>Desviación de Excelente (ejemplos)</b>
<b>2.1 Cantidad de AMP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Cantidad de secuencias de AMP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Las rutinas que muestran menos de 8 o 9 sets de secuencias completas de AMP.</li> <li>➤ No hacer el bloque de (3 o 4 AMP sets realizado de forma consecutiva) en la rutina</li> </ul>
<b>2.2 Variedad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Uso del criterio de coordinación</li> <li>✧ Técnica perfecta (calidad)</li> <li>✧ Uso del criterio de Variedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bajo nivel de coordinación del cuerpo</li> <li>➤ Uso excesivo de chassé/jogging</li> <li>➤ Falta de pasos básicos</li> <li>➤ No hay combinaciones de movimientos de brazos y piernas</li> <li>➤ Estar en el mismo ritmo durante toda la rutina</li> <li>➤ Brazos solo realizados a doble tiempo (muy lentos)</li> <li>➤ Movimientos robóticos</li> <li>➤ Formas de brazos/piernas imprecisas y poco claras</li> <li>➤ Falta de diferentes acciones de brazos</li> <li>➤ Brazos/piernas repetitivas</li> <li>➤ Abusar de acciones con dedos inadecuadas</li> </ul>

### 3. CONTENIDO GENERAL (Max. 2.0 puntos)

El contenido general en las rutinas es:

- ✓ Transiciones/ Enlaces
- ✓ Partnerships/ Colaboraciones
- ✓ Elementos Acrobáticos

#### 3.1 Complejidad / Variedad (1.0 pt)

Un movimiento es complejo cuando muchas partes del cuerpo están involucradas en el mismo simultáneamente.

Un movimiento es complejo cuando:

- Requiere coordinación
- Requiere habilidad técnica y capacidad física
- Es dinámico
- Tiene más fluidez
- Es sorprendente, impredecible
  
- Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces A tendrán en cuenta que todos estos movimientos deben ser **SIN REPETICIÓN** o reiteración del mismo tipo de movimientos
- Rutinas excelentes rutinas deben mostrar diferentes tipos de movimientos. Todos deben incluir diferentes acciones, formas y capacidades físicas durante la ejecución de transiciones/enlaces, partnerships/colaboraciones. El Contenido General (G), debe tener sentido, encajar con la música y mostrar movimientos únicos en la rutina.
- Si el contenido general es **significativamente repetitivo en la rutina**, el Jurado A reduce -0.2 dentro de los diferentes criterios del factor de complejidad/variedad
- La conexión de/desde los movimientos debe ser ejecutada con facilidad y fluidez. Todos los movimientos presentados deben enlazarse sin pausas innecesarias y mostrar agilidad.
- Pausas excesivas en el contenido general disminuirán la fluidez de la rutina y no encaja con las características y naturaleza de la gimnasia aeróbica

#### **Complejidad Variedad requerimientos:**

**IM/IW:** La rutina debe estar equilibrada en el factor de complejidad. Mostrar diferentes transiciones en cuanto a su duración (más largas o más cortas), usar diferentes capacidades físicas y diferentes formas, sin repetición de movimientos en la rutina

**MP/TR/GR:** Deben realizar un mínimo de 3 colaboraciones (son requeridas mínimo 3) sin repetición. Si hay menos de 3 colaboraciones el jurado A **reducirá -0.2** en este factor. El resto de transiciones/enlaces/partnerships deben ser equilibradas, tener una razón por la que se incluyen en la coreografía y dar ventaja al total de la rutina. Esto incluye a los elementos acrobáticos.

Si se muestran diferentes colaboraciones al mismo tiempo (comienzan al mismo tiempo), se cuenta como 1 colaboración.

#### **<ANOTACIÓN PARA EL CONTENIDO GENERAL>**

Para realizar la evaluación del contenido general, se tomarán en consideración los movimientos como un todo, como una unidad (realizados en el mismo periodo de tiempo)

**G** para cada movimiento o bloque de movimientos (1 unidad).

#### **<Ejemplo de anotación (IW) >**

<b>G (intro)</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>G</b>	<b>E + E</b>	<b>E</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>Acro + E</b>
<b>G</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>G</b>	<b>E</b>	<b>G</b>	<b>A</b>
<b>G</b>	<b>E</b>	<b>G (final)</b>							

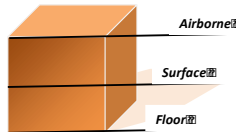
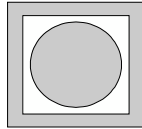
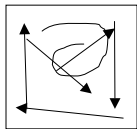


### 3.2 Espacio (1.0 pt)

#### <Uso del área de competición y formaciones>

- A lo largo de la rutina, debe demostrarse desplazamientos en todas las direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y circular) y distancias largas y cortas, sin repetición de trayectorias similares.
- En la categoría GR cubrir la superficie de competición no es suficiente para cumplir con los criterios de uso del espacio. Los miembros del grupo deben desplazarse utilizando las secuencias de la AMP en todas las direcciones y distancias

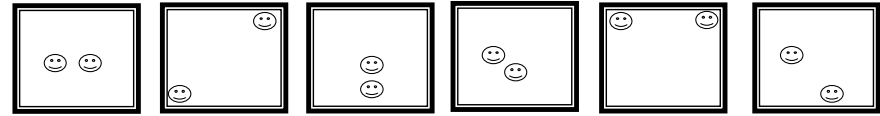
El área de competición debe utilizarse eficazmente a lo largo de la rutina con una buena y equilibrada estructura de la coreografía. No sólo las esquinas y el centro del espacio de competición sino de todas las áreas del espacio de competición deben utilizarse.



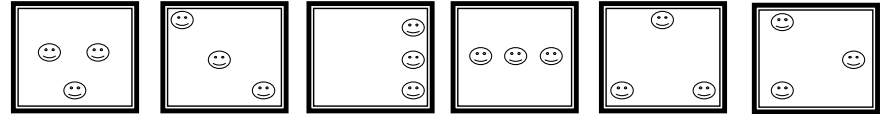
#### <Cambios de formación>

- Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP u otros movimientos, así como la distancias entre los miembros del equipo
- A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones de los compañeros del equipo deberán mostrarse (incluyendo distancias entre los gimnastas cerca y lejos)
- Los cambios de formación deben ser fluidos

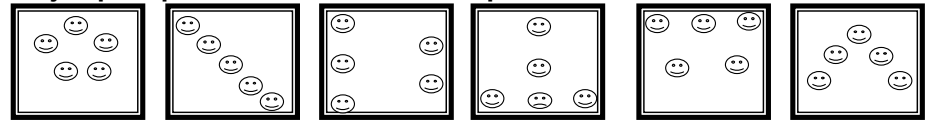
#### > Ejemplos posibles de formaciones para MP:



#### > Ejemplos posibles de formaciones para TR:



#### > Ejemplos posibles de formaciones para GR:



#### <Componentes de la Rutina>

- Los tres niveles (suelo, superficie, aéreo) de la competición debe utilizarse espacio. Se recomienda no permanecer más de 32 tiempos en el suelo o en la superficie sin cambiar el nivel
- Todos los componentes de la rutina deben estar bien distribuidos en el área de competición y en la duración de la rutina.
- Los movimientos deben colocarse de forma equilibrada en el espacio de competición (esto significa por ejemplo si hay trabajo de suelo en la rutina, puede colocarse en diferentes zonas). Esto se aplica para todos los componentes del ejercicio

### 3. CONTENIDO GENERAL / SUMARIO

Criterio	Puntos principales	Desviación de Excelente (ejemplos)
<b>3.1 Complejidad / Variedad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Movimientos complejos frente a movimientos simples</li> <li>✧ Transiciones/Enlaces/ partnerships/ Colaboraciones con sentido</li> <li>✧ Repetición de movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta de complejidad en el contenido general</li> <li>➤ Movimientos en el suelo (enlaces en el suelo) sin dar</li> <li>➤ El gimnasta trata de realizar complejos enlaces y transiciones, pero es incapaz de hacerlo</li> <li>➤ Reiteración del mismo tipo de transición/enlace</li> <li>➤ La conexión entre movimientos no es fluida y se muestra fatiga</li> <li>➤ Excesivas pausas o preparación excesiva</li> <li>➤ La conexión entre los movimientos es pesada</li> <li>➤ Uso sin sentido de Acros</li> </ul>
<b>3.2 Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Desplazarse usando secuencias de AMP Secuencias (distancias cortas y largas)</li> <li>✧ Uso del área de competición y los niveles</li> <li>✧ Formaciones / distancias diferentes</li> <li>✧ Rutina bien estructurada</li> <li>✧ Ubicación de los movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los competidores, usando AMP, no se desplazan con variedad de distancias ni en diferentes direcciones.</li> <li>➤ Falta de alguna trayectoria de desplazamiento</li> <li>➤ Predominio de trayectorias de desplazamiento circulares</li> <li>➤ Uso excesivo de trote/jogging para cubrir el espacio de competición.</li> <li>➤ En los grupos, solo se cubre el espacio de competición y hay cambios de formación, pero no muestran realmente desplazamientos.</li> <li>➤ Falta de diferentes posiciones de los competidores</li> <li>➤ Hacer más de 4 secuencias de AMP consecutivas (excepto el bloque obligatorio)</li> <li>➤ Hacer más de 3 elementos sin</li> <li>➤ No hay cambios de formación durante más de 32 tiempos</li> <li>➤ No mostrar más de 6 formaciones diferentes sin AMP entre medio o más de 32 tiempos sin realizar secuencias de AMP</li> <li>➤ Competir solo en un rango estrecho del área de competición sin usar el espacio de forma efectiva</li> <li>➤ Elementos y contenido general realizados en la misma zona del área de competición</li> <li>➤ Un uso predominante de una zona del área de competición</li> <li>➤ Permanecer en un nivel por largo tiempo (significativo u obvio).</li> </ul>

### ACTUACIÓN

#### 4. RUTINA ARTISTICA RUTINA (Max. 2.0 puntos)

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

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

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

El inicio de la coreografía comienza con el primer movimiento del competidor(es). El inicio de la coreografía significa otro tipo de movimientos distintos a elementos

Cada rutina debería incluir una "apertura" ("introducción") (por ejemplo: 4-8 tiempos con o sin movimientos) que encajen con la música para desarrollar la idea/tema/estilo de la rutina.

El Jurado A evaluará las rutinas en su totalidad. Si no hay una introducción como la que se acaba de explicar o si la rutina acaba directamente con un elemento de dificultad, la nota artística final no podrá ser ni Muy Buena ni Excelente.

4.1 Construcción de la Coreografía (1.0 pt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>La rutina debe ser como <b>una pequeña pieza de arte</b>, que, de una <b>impresión memorable</b>, basada en las características de la gimnasia aeróbica.</li> <li>Rutinas memorables se consideran aquellas en las que <b>todos los componentes de la rutina encajan perfectamente con la música y el tema/estilo</b> del ejercicio de forma deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La coreografía deberá presentar movimientos nuevos, originales y creativos (colaboraciones, transiciones, etc.)</li> <li>Movimientos únicos que enfatizen la calidad artística de la coreografía</li> <li>Si la rutina empieza/acaba directamente con elementos de dificultad, inmediatamente se reduce 0.2</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Musicalidad es la habilidad de los ejecutantes para interpretar la música y para demostrar no sólo su ritmo y velocidad, sino también su fluidez, forma, intensidad y pasión en su actuación</li> <li>La rutina debe realizarse enteramente a la música. La coreografía utilizar la idea dada por la música.</li> <li>Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida. En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para que la música concreta y para ese competidor en concreto.</li> <li>Las secuencias de AMP deben tener una alta correlación con el tema y estilo de la música. Debe haber una razón para incluir ese movimiento de brazos, sin perder el estilo de la coreografía. El uso de la cabeza y el torso durante la ejecución de AMP puede ser otra posibilidad para incluir en la coreografía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La rutina debe armonizar con el estilo de la música. El estilo de la música debe encajar con las características y el estilo de los movimientos presentados. El competidor debe ser capaz de expresar con sus movimientos y su lenguaje corporal, la música utilizada</li> <li>La coreografía debe seguir el ritmo, los golpes, las frases musicales y la melodía. Si no es capaz de seguir la música dará como resultado que la música era BGM (música de fondo).</li> </ul>
--	--

4. ARTISTIC RUTINA / SUMMARY		
Criterio	Puntos principales	Desviación de Excelente (ejemplos)
<b>4.1 Construcción de la Coreografía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Rutina como una pequeña obra de arte de manera deportiva</li> <li>◇ Rutina debe tener un tema o representar un estilo de música</li> <li>◇ Incluye movimientos originales/únicos</li> <li>◇ Rutinas memorables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ No hay tema o estilo en la rutina</li> <li>➤ Falta la Introducción y el final</li> <li>➤ Movimientos repetitivos y comunes</li> <li>➤ La coreografía está separada de la música, de forma que la música es de fondo (<b>BGM (background music)</b>).</li> <li>➤ Los movimientos están fuera del beat (error de timing) durante la rutina</li> <li>➤ Los movimientos se realizan fuera de las frases musicales durante la rutina</li> <li>➤ Los movimientos no encajan con la estructura y/o el tema (melodía)</li> <li>➤ El estilo de la rutina con encaja con la idea de la música y la música no fue usada de forma significativa</li> </ul>
<b>4.2 Musicalidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Debe existir una fuerte cohesión entre el total de la actuación y la música elegida.</li> <li>◇ Interpretación de la música</li> <li>◇ Usar las diferentes partes y seguir la música para que tenga sentido</li> </ul>	

### 5. ACTUACIÓN ARTÍSTICA (Max. 2.0 puntos)

Los gimnastas tienen que transformar la composición de una rutina bien estructurada en una actuación artística, usando su personalidad, estilo único y excelente **uso de la música**

Los gimnastas deben representar su **género y edad** en la actuación.

En MP/TR/GR, tienen que trabajar como una unidad, usando colaboraciones/partnerships para mostrar la belleza del trabajo en equipo.

A través de la expresión, deben transformar movimientos gimnásticos (elementos, coreografía) en un todo artístico singular.

Pueden combinar elementos del arte y el deporte de la forma con el estilo de gimnasia aeróbica en un mensaje atractivo hacia la audiencia, de manera deportiva

Los gimnastas, por tanto, deben demostrar Musicalidad, Expresión y Partnership con una ejecución impecable.

La calidad (maestría/perfección) de la rutina es esencial, no solo mostrando un alto grado de perfección en la ejecución de los elementos (Diff y Acro), sino también en la Coreografía (AMP, Transiciones/Enlaces, partnerships, etc.), con correcta técnica de todos los movimientos.

#### 5.1 Presentación / Calidad de los movimientos (2.0 pts.)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma en la que un gimnasta o un grupo de gimnastas presentan su ejercicio al jurado y al público</li> <li>• Compartir sus emociones durante la rutina con la audiencia con expresiones, calidad de movimientos y fluidez</li> <li>• Actitud y rango de emoción que es expresado no solo por las expresiones faciales, sino además por el cuerpo de los gimnastas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para MP/TR/GR, los competidores deben demostrar que son tanto un equipo como una unidad y, por tanto, muestran las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros. Movimientos deben ser diferentes en función del género del gimnasta (mujer=femenino, hombre=masculino)</li> <li>• Cuando los hombres y las mujeres están juntos en el mismo equipo (MP, TR, GR), se recomienda utilizar movimientos neutrales, sin embargo, será posible realizar diferentes movimientos de los hombres y las mujeres en la coreografía en algunas partes de la rutina sin ser considerado como error de sincronización</li> </ul> |
|---|--|

#### 5. ACTUACIÓN ARTÍSTICA / SUMARIO

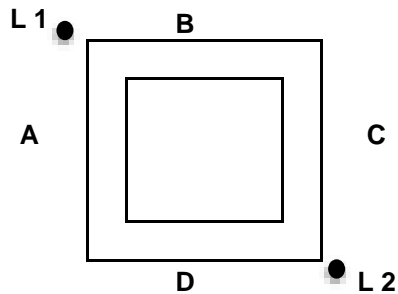
Criterio	Puntos principales	Desviación de Excelente (ejemplos)
<b>5.1 Presentación / Calidad de los movimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Rutinas impresionantes y perfección</li> <li>✧ Cautivar a la audiencia</li> <li>✧ Presentación</li> <li>✧ Actitud</li> <li>✧ Emociones</li> <li>✧ Singularidad</li> <li>✧ Personalidad</li> <li>✧ Relación entre los compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La actuación no se adapta a las características individuales y categoría</li> <li>➤ Los movimientos son vagos y no tienen una impresión clara</li> <li>➤ No hay impresión atlética adecuada para gimnasia aeróbica</li> <li>➤ Los movimientos son imprecisos o parece que se le han olvidado haciendo a la audiencia sentir incómoda</li> <li>➤ Presentación poco original (copia)</li> <li>➤ No hay compromiso con la actuación, falta pasión y energía</li> <li>➤ Muchos movimientos son sin sentido, insignificantes, y con falta de espíritu de mostrar a la audiencia (rutina tediosa)</li> <li>➤ Expresiones poco naturales y/o exageradas</li> <li>➤ Falta de confianza y expresión nerviosa</li> <li>➤ Para MP/TR/GR, parecer individuales sin mostrar la ventaja del trabajo en equipo</li> </ul>

## 5.5 JUECES DE LÍNEA

### A. Función

Las faltas de línea se verifican por los Jueces de Línea emplazados diagonalmente en 2 esquinas del escenario.

Cada juez es responsable de 2 líneas.



L Jurado 1: responsable de líneas A y B

L Jurado 2: responsable de líneas C y D

### B. Criterios y Deducciones

La cinta alrededor de la pista es parte del área de competición por tanto tocar la cinta está permitido.

- Si cualquier parte del cuerpo toca el área fuera de esta cinta, se aplicará una deducción.
- Movimientos del cuerpo ejecutados en el aire fuera del área, no tendrán deducción.
- Los jueces de línea usarán un banderín rojo para mostrar cuando un competidor pisa fuera de la línea que delimita la pista.

#### **Deducciones:**

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

## 5.6 JUECES DE TIEMPO

### A. Función

Los jueces de tiempo son responsables de:

- Aparición tardía / Walk-over
- Falta / infracción de tiempo
- Interrupción / parada del ejercicio

### B. Criterios y Deducciones

- La medición para falta/infracción de tiempo comienza con el primer sonido audible (señal de inicio / sonido beep excluido) y finaliza con el último sonido audible.
- La medición del tiempo para aparición tardía / walk over comienza cuando se escucha el último sonido de la llamada al competidor y finaliza cuando el competidor aparece o transcurren 60 segundos.

Si ocurre cualquier error, el juez de tiempo debe informar al CJP que aplicará la deducción (Ver pág. 22).

## CAPÍTULO 6

## PUNTUACIONES

### 6.1 PRINCIPIO GENERAL

#### Puntuación Arte\* (A-Score) / Puntuación Ejecución \* (E-Score)

##### 4 jueces

La nota más alta y más baja de los jueces A / E se eliminan. El resto de notas se hace la media siempre que las dos se encuentren en el rango de tolerancia permitido que se indica más abajo, y esa media resultará la nota final A / E.

##### 6 jueces

Las 2 notas más altas y más bajas A / E se eliminan. El resto de notas se hace la media siempre que las dos se encuentren en el rango de tolerancia permitido que se indica más abajo, y esa media resultará la nota final A / E.

#### Desviación máxima permitida para notas A- y E

Durante las competiciones la diferencia de las notas medias no deberá ser mayor que:

Nota Final entre:

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

Si hay una desviación mayor que la indicada ocurre, entonces se promedian todas las notas para calcular la nota final A y E.

#### Nota de Dificultad\* (D-Score)

##### 2 jueces

La nota acordada entre los dos jueces es la nota D final.

<Coeficiente>

2.0 = IM, IW, MP, TR (hombre), GR (hombre)

1.8 = TR (mixto), GR (mixto)

1.7 = TR (mujeres), GR (mujeres)

#### Deducción de Dificultad ( -0.5 / cada vez)

La Deducción de Dificultad no se dividirá para 2

#### Nota total

La nota A - E y D se suman y constituyen la nota TOTAL.

#### NOTA FINAL

Las deducciones realizadas por los Jueces D, jueces de línea y CJP se deducen de la nota total y para dar la NOTA FINAL.

\* En caso de que un juez no de su nota a tiempo o no de ninguna nota, el promedio del resto de notas dadas reemplazará a la nota faltante

#### Máxima desviación entre los extremos

##### Para Arte y Ejecución:

En caso de que haya una desviación de 1.0 punto o más entre los extremos, se realizará un análisis de las notas de los jueces después de la competición y se podrán aplicar las sanciones correspondientes.

##### Para Dificultad:

En principio, los dos jueces deben enviar la nota acordada. Sin embargo, en caso de desacuerdo y la desviación sea de 0.3 o superior (antes de dividir por 2, 1.8 o 1.7), se realizará un análisis después de la competición se podrán aplicar las sanciones correspondientes.

#### Protestas de la nota (Ver R.T. 8.4)

Solo se permiten para la propia federación.

- Permitidas para Nota D.
- No permitidas para el resto de Notas.



## 6.2 CARTA DE PUNTUACIÓN

### A. Adiciones

<u>Art</u>	Máxima nota por 1 juez	<b>10</b>
<u>Ejecución</u>	Máxima nota por 1 juez	<b>10</b>
<u>Dificultad (divida para 2, 1,8 o 1.7)</u>	Ej. Nota D (libre)	<b>3.500</b>
<b>NOTA TOTAL</b>		<b>23.500</b>

### B. Deducciones

(Ver puntuaciones en cada sección)

Deducciones hechas por los jueces D  
 Deducciones hechas por los jueces de Línea  
 Deducciones hechas por el Chair of Judges Panel

### C. Puntuando

Arte se puntúa sobre una escala de máximo 10.0 puntos usando incrementos de 0.1.

Ejecución se puntúa de acuerdo con un juzgamiento negativo, empezando desde 10.0 y restando puntos por errores de ejecución.

Dificultad se puntúa de acuerdo con un criterio positivo añadiendo puntos partiendo de 0.0 y se da con 3 dígitos.

Ejemplos: Nota D dividida por 1.7

$$6.5 \div 1.7 = 3.82352941... \longrightarrow 3.823$$

Las deducciones se realizan de la nota total para dar la nota final.

### EJEMPLO DE PUNTUACIÓN (A + E; 4-jueces): TR con Nota D dividida para 1.7

Notas que cuentan

A-nota	<del>9.5</del>	<del>9.2</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
E-nota	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	8.9	<b>8.800</b>
D- nota		6.5	6.5		<b>3.823</b>
	(6.5 ÷ 1.7 =3.823)				
<b>Total nota</b>					<b>21.973</b>

#### Deducciones del Juez D

	0.5	0.5			<b>-0.5</b>
Línea	1 x 0.1				<b>-0.1</b>

#### Deducciones del Chair of the Judges Panel

Movimiento Prohibido	1 x 0.5				<b>-0.5</b>
Vestimenta Incorrecta	1 x 0.2				<b>-0.2</b>

**Final nota 20.673**

### EJEMPLO DE PUNTUACIÓN (A + E; 6-jueces): TR con Nota D dividida para 2.0

Notas que cuentan

A-nota	<del>9.5</del>	9.3	<del>9.4</del>	9.3	<del>9.2</del>	<del>9.1</del>	<b>9.300</b>
E-nota	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	<del>8.9</del>	8.8	<del>8.5</del>	<b>8.750</b>
D- nota		6.5	6.5				<b>3.250</b>
	(6.5 ÷ 2.0 =3.250)						
<b>Total nota</b>							<b>21.300</b>

#### Deducciones del Juez D

	0.5	0.5					<b>-0.5</b>
Línea	1 x 0.1						<b>-0.1</b>

#### Deducciones del Chair of the Judges Panel

Movimiento Prohibido	1 x 0.5						<b>-0.5</b>
Vestimenta Incorrecta	1 x 0.2						<b>-0.2</b>

**Final nota 20.00**



# PARTE 3 GUÍA DE DIFICULTAD

## Requerimientos Mínimos



## ELEMENTOS Dificultad

GRUPO A (ELEMENTOS DE SUELO)		
FAMILIA 1 Fuerza Dinámica	FAMILIA 2 Fuerza Estática	FAMILIA 3 Círculos de Piernas
A-Frame	Support	Flair
Straddle Cut	V-Support	Helicopter
Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

GROUP B (ELEMENTOS AÉREOS)		
FAMILIA 4 Saltos Dinámicos (Obligatorio para IM)	FAMILIA 5 Saltos con Forma	FAMILIA 6 Saltos en Split
Air Turn	Tuck	Scissor Leap
Free Fall	Cossack	Switch Split
Gainer	Pike	Sagittal Split
Butterfly	Straddle/Frontal Split	
Off Axis		

GRUPO C (ELEMENTOS DE PIE)	
FAMILIA 7 Giros	FAMILIA 8 Flexibilidad (No permitido para IM)
Turn	Split
Horizontal Turn	Illusion
	Balance

### \*\*RECORDATORIO:

- Todos los elementos de dificultad tienen una "posición inicial", "fase principal" y "posición final"
- Si un elemento NO reúne los "Requerimientos Mínimos", el elemento no recibirá el valor, pero contará en el número total de elementos realizados
- Todos los elementos en todos los grupos deben realizarse SIN CAIDA

### <Grupo B y C: ELEMENTOS con Giros>

- Para ser reconocidos como elementos con giro(s), el giro debe completarse con una rotación mínima de 3/4 del último giro realizado, o el elemento será devaluado al nivel inferior siguiente

## Requerimientos Mínimos

### GRUPO A – ELEMENTOS DE SUELO

#### Familia 1

#### Fuerza Dinámica

- Todos los elementos en la familia I deben mostrar fase aérea.

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
A-Frame	Posición Pike (90° mínimo) en la fase aérea
Straddle Cut	Hombros más altos que la cadera antes del corte en la fase aérea y realizarlo en plano vertical
Explosive High-V	Mostrar posición High-V antes de la fase aérea

#### Familia 2

#### Fuerza Estática

- Todos los elementos en la Familia II deben mantenerse al menos 2 segundos

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
Support	Sin tocar
V Support	Sin tocar
Planche/ Straddle planche	Sin tocar El cuerpo estirado no debe exceder 20° por encima de la horizontal Las piernas no deben exceder 20° por debajo de la horizontal.

#### Familia 3

#### Círculos de Piernas

- Todos los elementos en la Familia III deben realizarse con rotación completa de las piernas.

BASE NAME	MINIMUM REQUERIMIENTOS
Flair	Desde la posición inicial, balancear a Soporte frontal LIBRE con ambas manos Rotación del cuerpo en apoyo de ambas manos (una después de la otra)
Helicóptero	Comenzar cruzando la pierna líder con la otra pierna Los círculos de las piernas deben realizarse sobre la espalda Debe completarse una rotación mínima de 3/4 La posición final debe ser orientada en la misma dirección que la posición inicial Con 1/2 giro: La posición final debe ser orientada en dirección opuesta a la posición inicial (con tolerancia de 45°).

## GRUPO B – ELEMENTOS AÉREOS

### Saltos Dinámicos Familia 4

Para IM, obligatorio realizar como mínimo un elemento de la familia IV

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
<i>Air Turn</i>	Ambos pies aterrizan juntos
<i>Free Fall</i>	Pies y manos deben aterrizar a la vez
<i>Gainer</i>	Pies y manos deben aterrizar a la vez
<i>Butterfly</i>	El cuerpo no debe exceder 45° por arriba o debajo de la horizontal
<i>Off Axis</i>	El cuerpo no debe exceder 45° por arriba o debajo de la horizontal

### Saltos con Flectura Familia 5

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
<i>Tuck</i>	La forma agrupada (tuck) debe mostrarse con las rodillas como mínimo paralelas al suelo
<i>Cossack</i>	La forma cossack debe mostrarse con las piernas como mínimo paralelas al suelo
<i>Pike</i>	La forma plegada (pike) debe mostrarse con las piernas como mínimo paralelas al suelo
<i>Straddle / Frontal Split</i>	La forma abierta (straddle) o split frontal debe mostrarse con las piernas como mínimo paralelas al suelo

### Split Leap / Jump Familia 6

Todos los elementos en la Familia VI deben realizarse con una posición de Split mínimo de 170°.

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
<i>Scissor Leap</i>	La pierna líder debe estar al menos a 45° del suelo La acción de switch (cambio de piernas) debe mostrarse en el aire
<i>Switch Split Leap</i>	La pierna líder estirada debe estar al menos a 45° del suelo
<i>Sagittal Split</i>	La forma de split sagital (orientación del cuerpo hacia la pierna de delante), debe mostrarse en la fase aérea

## GROUP C – ELEMENTOS DE PIE

### Giros Familia 7

Todos los elementos de la Familia VII deben realizarse con la rotación hacia la misma dirección de la pierna de apoyo (hacia dentro)

Todos los elementos de la Familia VII deben realizarse sin saltitos.

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
<i>Turn</i>	Debe realizarse sobre la almohadilla del pie (relevé)
<i>Horizontal Turn</i>	Debe realizarse sobre la almohadilla del pie (relevé) La pierna elevada no debe exceder de 15° por debajo de la horizontal

### Flexibilidad Familia 8

Todos los elementos de la Familia VIII no están permitidos para IM

Todos los elementos de la Familia VIII deben realizarse con un ángulo mínimo de 170° entre las piernas

BASE NAME	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
<i>Vertical Split</i>	La pierna de soporte debe estar en posición vertical La pierna de soporte no puede dejar el suelo
<i>Illusion</i>	Rotación completa de la pierna libre
<i>Balance</i>	Debe realizarse sobre la almohadilla del pie Rotación completa con la pierna agarrada y elevada





# PARTE 4 GUÍA DE EJECUCIÓN

## Ejemplos de Deducciones



# **DEDUCCIONES DE EJECUCIÓN**

## ➤ **ERRORES**

<b>Error Pequeño</b>	Desviación menor de la perfecta ejecución	- 0.1
<b>Error Medio</b>	Desviación significativa de la perfecta ejecución	- 0.3
<b>Error Grande</b>	Técnica incorrecta / Tocar el suelo / 1 Toque	- 0.5
<b>CAÍDA / Múltiples Toques</b>	Caer al suelo sin control / Errores múltiples	- 1.0

## ➤ **DEDUCCIONES**

<b>Elementos de Dificultad / Elementos Acrobáticos</b>			
<b>Pequeño</b>	<b>Medio</b>	<b>Grande</b>	<b>CAÍDA</b>
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Errores múltiples se añaden pero la deducción máxima es: - 0.8 / por elemento			

➤ **Todos los movimientos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)**

➤ **Todos los movimientos con “1-Toque” tendrán deducción: (- 0.5)**

<b>Coreografía</b>	<b>Pequeño</b>	<b>Medio</b>	<b>Grande</b>	<b>Caída</b>
Posición inicial o final	- 0.1	- 0.3		- 1.0
AMP Secuencias (cada 8-tiempos)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerships (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

<b>Sincronización (MP, TR, GR)</b>	<b>Small</b>
AMP Secuencia	- 0.1 cada vez
Dificultad/acrobáticos , Transiciones, Partnerships	- 0.1 cada vez

### **EJEMPLOS DE ERRORES GENERALES**

(Lista de ejemplos, no es una lista exhaustiva)

#### **< Coreografía >**

➤ **Todos los movimientos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)**

➤ **Todos los movimientos con “1-Toque” tendrán deducción: (- 0.5)**

➤ **Evaluar la perfecta ejecución con precisión máxima mientras se realizan secuencias de AMP (cada 8 tiempos), transiciones y partnerships.**

<b>Ejemplos</b>	<b>Pequeño</b>	<b>Medio</b>
Alineación del cuerpo incorrecta	0.1	0.3
Posición incorrecta de los pies	0.1	0.3
Piernas / Pies dobladas o separadas	0.1	0.3
Movimientos de brazos sin control	0.1	0.3
Movimientos sin control / incorrectos	0.1	0.3

### **< ELEMENTOS >**

➤ **Todos los movimientos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)**

➤ **Todos los movimientos con “1-Toque” tendrán deducción: (- 0.5)**

➤ **Elementos con giros (comenzando de pie): el giro comienza basándose en la posición de los pies (dirección)**

<b>Ejemplos</b>	<b>Pequeño</b>	<b>Medio</b>	<b>Grande</b>
Alineación incorrecta del cuerpo	0.1	0.3	
Forma del cuerpo incorrecta	0.1	0.3	0.5
Ajustar o corregir la posición de manos	0.1		
Pies no juntos al aterrizar	0.1	0.3	0.5
Posición incorrecta de los pies	0.1	0.3	
Piernas / Pies doblados o separados	0.1	0.3	
Brazos sin control	0.1	0.3	
Pérdida de equilibrio	0.1	0.3	0.5
Interrupción de la fluidez de los movimientos	0.1	0.3	
Técnica incorrecta			0.5
Tocar el suelo			0.5
Aterrizaje en PU incorrecto/sin control	0.1	0.3	0.5
Aterrizaje en PU manos y pies no a la vez	0.1	0.3	0.5
Aterrizaje en split incorrecto/sin control	0.1	0.3	0.5
Rotación/giro incomplete	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( > 45°)	
Preparación extra	0.1	0.3	
Elementos acrobáticos realizados con codos			0.5
Posición PU: Hombros no están en línea con la parte alta del brazo	0.1	0.3	
Posición Wenson: pierna más baja que la parte alta del tríceps, no soportada, o no se muestra inmediatamente	0.1	0.3	
Aterrizajes en Split: posición incorrecta de brazos	0.1	0.3	0.5

**EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS – Grupo A**

➤ Todos los elementos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)

<b>“FAMILIA 1” Fuerza Dinámica (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)</b>	Pequeño	Medio	Grande
Elementos sin fase aérea		0.3	
A-Frame: posición pike más de 60°		0.3	
A-Frame: manos y pies no dejan el suelo a la vez y no aterrizan a la vez con fase aérea		0.3	
Straddle Cut: no se muestra la posición straddle			0.5
Straddle Cut: caderas más altas que los hombros antes del corte			0.5
Straddle Cut no realizado en plano vertical			0.5
Explosive High-V: espalda no paralela al suelo		0.3	

<b>“FAMILIA 2” Fuerza Estática (Support, V-Support, Planche)</b>	Pequeño	Medio	Grande
No se mantiene 2 segundos			0.5
Desequilibrios/inestabilidad del cuerpo durante	0.1	0.3	
Straddle Support: piernas abiertas menos 90°	0.1	0.3	
V-support: piernas no en vertical	0.1	0.3	
High V-support: espalda no paralela al suelo	0.1	0.3	
High V-support: preparación extra		0.3	
Horizontal Supports: piernas / cuerpo no están paralelas al suelo (arriba o abajo)	0.1	0.3	0.5
Horizontal Supports: brazos no extendidos	0.1	0.3	
Straddle Planche: piernas separadas más de 120°		0.3	0.5

<b>“FAMILIA 3” Círculos de Piernas (Flair, Helicopter)</b>	Pequeño	Medio	Grande
Flairs: Caderas no elevadas durante la fase de extensión		0.3	
Flairs: Las piernas se empujan hacia delante en posición straddle			0.5
Helicopter: Girar con el glúteo antes de iniciar los círculos de piernas		0.3	
Helicopter: agarrarse las piernas		0.3	
Giro incompleto	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( > 45°)	

**EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS – Grupo B**

➤ Todos los elementos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)

<b>“FAMILIA 4” Saltos Dinámicos (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)</b>	Pequeño	Medio	Grande
Pies y manos no aterrizan a la vez	0.1	0.3	0.5
Free Fall: posición del cuerpo por encima de 30° sobre la horizontal		0.3	
Gainer: posición del cuerpo por encima de la horizontal		0.3	
Butterfly: no hacer 1/2 giro en el suelo antes del despegue			0.5
Butterfly: Brazos / Piernas sin control	0.1		
Butterfly: Cuerpo no extendido en la fase aérea	0.1	0.3	
Butterfly: posición del cuerpo (tronco/piernas) por arriba o abajo de la horizontal	0.1	0.3	
Off Axis: posición del cuerpo no está fuera del eje		0.3	

<b>“FAMILIA 5” Saltos con Forma (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)</b>	Pequeño	Medio	Grande
Tuck: Rodillas más bajas que la cintura	0.1	0.3	0.5
Cossack, Pike, Straddle, Split: pierna(s) por debajo de la línea horizontal	0.1	0.3	0.5
Straddle/Frontal Split: piernas no simétricas	0.1	0.3	

<b>“FAMILIA 6” Split Leap / Jump (Scissors Leap, Switch Split, Sagittal Split)</b>	Pequeño	Medio	Grande
Scissors Leap, Switch Split: La pierna líder no está paralela al suelo	0.1	0.3	0.5
Elementos en Split: Ángulo de las piernas menor de 180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)





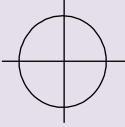

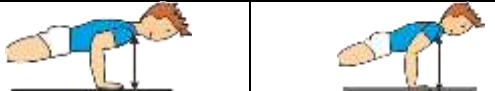
## EJEMPLOS DE ERRORES ESPECÍFICOS – Grupo C

- Todos los elementos con “Caída” o “Múltiples Toques” tendrán deducción: (- 1.0)
- Todas las deducciones de abajo se aplican con giro hacia dentro o hacia afuera”

“FAMILIA 7” Giros (Turn, Horizontal Turn)	Pequeño	Medio	Grande
Pérdida de equilibrio	0.1	0.3	0.5
Falta de continuidad (fluidez)	0.1	0.3	
Giro saltado			0.5
Giro no en la almohadilla del pie (relevé)		0.3	
Preparación extra		0.3	
En el giro con pierna horizontal, pierna por debajo de la horizontal	0.1 (<15°)	0.3 (15°- 45°)	0.5 (> 45°)

“FAMILIA 8” Flexibilidad (Split, Illusion, Balance)	Pequeño	Medio	Grande
Elementos con Free support: Las manos se apoyan en las piernas durante la habilidad		0.3	
Elementos en Split: ángulo de las piernas menor de 180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
Vertical Split: piernas fuera de la línea vertical	0.1	0.3	0.5
Vertical Split: pie de apoyo se levanta del suelo			0.5
Illusion: no completar la rotación de la pierna	0.1	0.3	
Illusion: extra turn después	0.1 (45°)	0.3 (>45°)	
Illusion: falta de continuidad (fluidez)	0.1	0.3	
Illusion: La rotación completa de la pierna libre está fuera de la línea vertical o fuera de la trayectoria circular	0.1	0.3	
Illusion: hopping (saltar)		0.3	
Illusion: el pie se desliza durante el elemento		0.3	
Illusion: Tocar durante el elemento			0.5
Balance Giro con saltitos			0.5
Balance: Giro no en relevé		0.3	

## ERRORES GENERAL

EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIO
	- 0.1	- 0.3
 AMP Secuencia (8-ct)	Alineación del cuerpo incorrecta	
	1 o 2 partes	3 o más partes
	Posición del pie sin control	
		
	Pies separados	
	≤ anchura hombros	> anchura hombros
	Rotación/giro incompleto	
	± 45°	+ 45° o más
	Hombros no en línea con el tríceps	
		

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIO	GRANDE
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Cuerpo / Piernas no paralelas al suelo			
Rodillas no a la altura de la cintura			
Forma del cuerpo incorrecta			
Piernas no paralelas al suelo			
<b>Pike</b>			
<b>Cossack</b>			
<b>Straddle</b>			

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Piernas menos de 180°			
No en línea vertical			

ERRORES ESPECÍFICOS			
EJEMPLOS	PEQUEÑO	MEDIANO	GRANDE
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Straddle Jump no simétricas			



# PARTE 5 AEROBIC DANCE

## FIG Reglas y Guía





## AEROBIC DANCE (8 competidores)

Esta parte debe leerse de forma conjunta con el capítulo 5 de la parte 2. Si no está escrito aquí, se aplica la parte 2

### Información General

- Coreografía grupal de 8 competidores (hombres/mujeres/mixtos), utilizando los movimientos de aerobio con **Estilo de Danza**
- La Coreografía debe tener un TEMA que debe expresarse a través de la coreografía.
- **La rutina debe incluir de 32 a 64 tiempos de un Segundo estilo (cualquier estilo de danza se permite)** que será 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 valor.

#### <EDAD>

- Senior: 18 años o más en el año de la competición
- Junior: 15-17 en el año de la competición
- Age Group: 12-14 15-17 en el año de la competición



#### <AREA DE COMPETICIÓN>

- 10m x 10m

#### <DURACIÓN DE LA MUSIC>

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"
- Age Group: 1' 15" ± 5"

#### <MUSICA>

- Cualquier estilo (se recomienda una música famosa o muy conocida mundialmente)

#### <COLABORACIONES>

- Deben realizarse como mínimo 3 Colaboraciones en la rutina.

#### <JUECES>

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

#### <CÓDIGO DE VESTIMENTA>

- Apariencia atlética
- Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- Debe llevarse soporte adecuado
- La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.
- No se permite ropa amplia
- El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico
- Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
- No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).
- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
- No lentejuelas permitidas para los hombres.
- Se permite llevar una faldita no más allá de la zona pélvica sobre el maillot, medias o maillot entero (como en gimnasia rítmica)
- El estilo de la falda (corte o decoración) es libre, pero no está permitido un tutu de ballet
- Pintura corporal no permitida
- Solo permitido taping color piel (no otras protecciones)
- Maillots que mayormente son de color piel (ver Glosario) no están permitidos pues aparentan desnudez en T.V.

## Chair of Judges' Panel

### <FUNCIÓN>

- Ver Parte 2, Capítulo 5

### < ELEMENTOS ACROBATICOS >

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

#### Senior / Junior:

No hay limitación para realizar cualquier elemento acrobático **individual** en toda la rutina.

#### Age Group:

Los elementos acrobáticos deben realizarse **SIN REPETICIÓN** incluidas sus variaciones.

Si los 8 competidores realizan un elemento acrobático, deberán realizarlo **a la vez** y deberá ser el mismo **acro**

### <COMBINACIÓN DE ELEMENTOS ACROBATICOS>

#### Senior / Junior:

- Máximo 2 elementos acrobáticos realizados en combinación (=serie), pueden realizarse al mismo tiempo

Ejemplos:

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

Rondada + salto mortal= NO DEDUCCION

- Más de 2 elementos acrobáticos en combinación (=sets)  
Deducción de 0.5 cada vez
- Más de 3 series acrobáticas en combinación (=sets)  
Deducción de 0.5 cada vez
- Combinación de 2 elementos acrobáticos está (A+A) está permitido **3 veces** para Senior y **2 veces** para Junior en toda la rutina

#### Age Group:

No está permitido combinación de elementos acrobáticos

### <COLABORACIONES PROHIBIDAS>

La altura de las pirámides en las colaboraciones no debe ser superior a la de 2 personas de pie en vertical una sobre otra.

### <DEDUCCIONES>

#### Deducciones y sanciones del CJP:

Code	Detalle	Deducciones
<b>A</b>	Falta de presentación	- 0.2
<b>B</b>	Vestimenta	- 0.2 (cada criterio)
<b>C</b>	Falta del emblema nacional	- 0.3
<b>D</b>	Infracción de tiempo (± 2 seg. de tolerancia)	- 0.2
<b>E</b>	Falta de tiempo (± 5 seg. de tolerancia o más)	- 0.5
<b>F</b>	No aparecer en el escenario transcurridos 20 seg.	- 0.5
<b>G</b>	Colaboraciones prohibidas (altura de las pirámides)	- 0.5 (cada vez)
<b>H</b>	Movimientos prohibidos	- 0.5 (cada vez)
<b>I</b>	Más elementos acrobáticos que el número permitido en una combinación (=set)	- 0.5 (cada vez)
<b>J</b>	Más acrobáticos que los sets permitidos	- 0.5 (cada vez)
<b>K</b>	Repetición de elementos acrobáticos (Age Group)	- 0.5 (cada vez)
<b>L</b>	Para IM; Elementos acrobáticos aterrizando en Split	- 0.5 (cada vez)
<b>M</b>	Interrupción del ejercicio entre 2-10 seg.	- 0.5 (cada vez)
<b>N</b>	Parada del ejercicio más de 10 seg.	- 2.0
<b>O</b>	Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código Ético	- 2.0
<b>W-1</b>	Presencia en área prohibida	Advertencia
<b>W-2</b>	Modales/maneras inapropiadas	Advertencia
<b>W-3</b>	No llevar la equipación nacional (Ver valido T.R.)	Advertencia
<b>D-1</b>	Walk-over	Descalificación
<b>D-2</b>	Violaciones serias de los estatutos FIG, T.R., COP	Descalificación

#### Age Group: (deducción adicional)

<b>P</b>	Elementos acrobáticos realizados en combinación (Age Group)	- 0.5 (cada vez)
<b>Q</b>	Realizar diferentes elementos acrobáticos a la vez (Age Group)	- 0.5 (cada vez)

## EJECUCIÓN (10 puntos)

### <FUNCION> (Ver Parte 2, Capítulo 5)

Todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión (perfección). Cualquier desviación será deducida desde 10.0 puntos con incrementos de 0.1 puntos.

Se evalúa al competidor con ejecución más débil o el error más grande.

El Jurado E evalúa las Habilidades Técnicas de toda la rutina desde el inicio al fin de los siguientes movimientos (poses inicial y final incluidas)

- Sincronización (punto fuerte del AD)
- Técnica de las secuencias de danza de AMP (incluido "2<sup>nd</sup> estilo")
- Transiciones & Enlaces
- Partnerships: Colaboraciones y Interacciones
- Elementos (Opcional f Dificultad & acrobáticos)

### <ERRORES>

#### ➤ Descripciones

<b>Error Pequeño</b>	Desviación menor de la perfecta ejecución	- 0.1
<b>Error Medio</b>	Desviación significativa de la perfecta ejecución	- 0.3
<b>Error Grande</b>	Técnica incorrecta / Tocar el suelo / 1 Toque	- 0.5
<b>CAÍDA / Múltiples Toques</b>	Caer al suelo sin control / Errores múltiples	- 1.0

### <CRITERIOS Y DEDUCCIONES>

#### **Deducciones para elementos de dificultad y acrobáticos (opcional)**

- Evalúa la técnica de cada elemento realizado

Elementos de Dificultad / Elementos Acrobático			
Pequeño	Medio	Grande	CAÍDA
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Errores múltiples se añaden pero la deducción máxima es: - 0.8 / por elemento			

#### **Deducciones por Coreografía**

- Evalúa la perfecta ejecución con máxima precisión mientras se realizan las secuencias de danza de AMP, 2<sup>o</sup> estilo, transiciones y partnerships.

Coreografía	Pequeño	Medio	Grande	CAIDA
Posición inicial o final	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Secuencias de danza (cada 8-tiempos)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerships (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

#### **Deducciones por Sincronización (no hay límite)**

- Evalúa la actuación de todos los movimientos de los con idéntico rango de movimiento, precisión, timing y la misma calidad.

Deducciones de Sincronización	Pequeña
Secuencias de AMP con estilo danza	- 0.1 cada vez
Elementos dificultad/acrobáticos, transiciones, partnerships	- 0.1 cada vez

**ARTE (10 puntos)**

**ESCALA**

<b>Criterio</b>	<b>Pobre</b>				<b>Satisfactorio</b>		<b>Bueno</b>		<b>Muy Bueno</b>		<b>Excelente</b>
Música	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Danza	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rutina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Ejecución Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

**<FUNCIÓN>** (Ver también Parte 2, Capítulo 5)

El Jurado A evalúa que todos los componentes de la coreografía encajen perfectamente con la música y el tema para transformar un ejercicio Deportivo en una actuación artística con características únicas y creativas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica y con estilo de danza.

**<Componentes de la Rutina>**

- Secuencias de AMP con estilo de Danza
- 2º Estilo
- Elementos Dificultad / acrobáticos (opcional)
- Transiciones / Enlaces
- Partnerships / Colaboraciones

**<TEMA>**

La rutina debe tener un TEMA. Deberá dar la idea de la historia de la coreografía, no solo con el maillot pero además con los movimientos y la música (de manera deportiva). El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

**< Secuencias AMP en Estilo de Danza>**

Respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica, las secuencias de AMP deberán realizarse de forma más libre. Utilizando todo el cuerpo y la cabeza y moverse como en Danza. No deberán hacerse movimientos robóticos

Esto no significa mover el cuerpo sin control. El cuerpo debe estar en control con la variedad de movimientos mostrados en toda la rutina.

**<Bloque de AMP>**

En AD, el bloque de AMP es reemplazado por el 2º estilo. Por lo tanto no es requerido.

**<2º ESTILO>**

Debe incluirse de **32 a 64 tiempos de un 2º estilo** (cualquier estilo de Danza está permitido), que debe ser diferente del resto de la coreografía. El 2º estilo debe estar bien integrado y no debe separarse de la Coreografía.

Esto será evaluado con el mismo Sistema que el Bloque de AMP.

**COMPOSICIÓN: (6.0 pts.)**

1. Música (máx. 2.0 pts.)
  - 1.1. Selección / Composición / Calidad de la Edición (2.0 pts.)
2. Contenido de Danza (máx. 2.0 pts.)
  - 2.1. Cantidad de AMP (1.0 pt)
  - 2.2. Calidad – Variedad (1.0 pt)
3. Contenido General (máx. 2.0 pts.)
  - 3.1. Complejidad / Variedad (1.0 pt)
  - 3.2. Espacio (1.0 pt)

**ACTUACIÓN: (4.0 pts.)**

4. Rutina Artística (máx. 2.0 pts.)
  - 4.1. Construcción de la Coreografía (1.0 pt)
  - 4.2. Musicalidad (1.0 pt)
5. Ejecución Artística (máx. 2.0 pts.)
  - 5.1. Presentación / Calidad de movimientos (2.0 pts.)



# PARTE 6 AEROBIC STEP

## FIG Reglas y Guía



## AEROBIC STEP (8 competidores)

Esta parte debe leerse de forma conjunta con el capítulo 5 de la parte 2. Si no está escrito aquí, se aplica la parte 2

### Información General

- Coreografía grupal de 8 competidores (hombres/mujeres/mixtos), utilizando los pasos básicos de aerobio y movimientos de brazos con Step, realizados con la música. La rutina NO debe incluir ningún elemento ni de dificultad ni acrobáticos.
- La Coreografía debe tener un TEMA que debe expresarse a través de la coreografía.
- **La rutina debe incluir 3 sets consecutivos de 8 tiempos (24 tiempos) realizando pasos sobre el step por todos los miembros y sobre el mismo step sin cambiar o mover el step de lugar**
- Debe usarse la Plataforma (step) al máximo durante toda la rutina realizando pasos sobre el step en combinación con movimientos de brazos
- Uno de los aspectos más importantes es la **SINCRONIZACIÓN** de todos los miembros como una unidad.
- No permitidos elementos acrobáticos y/o de dificultad

#### <EDAD>

- Senior: 18 años o más en el año de la competición
- Junior: 15-17 en el año de la competición

#### <AREA DE COMPETICIÓN>

- 10m x 10m

#### <DURACIÓN DE LA MUSIC>

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"
- Age Group: 1' 15" ± 5"

#### <MUSICA>

- Cualquier estilo (se recomienda una música famosa o muy conocida mundialmente)

#### <COLABORACIONES>

- Deben realizarse como mínimo 3 Colaboraciones en la rutina.

#### <JUECES>

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)



#### <CÓDIGO DE VESTIMENTA>

- Apariencia atlética
- Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- Debe llevarse soporte adecuado
- La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.
- No se permite ropa amplia
- El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico
- Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
- No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).
- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
- No lentes permitidas para los hombres.
- Se permite llevar una faldita no más allá de la zona pélvica sobre el maillot, medias o maillot entero (como en gimnasia rítmica)
- El estilo de la falda (corte o decoración) es libre, pero no está permitido un tutu de ballet
- Pintura corporal no permitida
- Solo permitido taping color piel (no otras protecciones)
- Maillots que mayormente son de color piel (ver Glosario) no están permitidos pues aparentan desnudez en T.V.



## Chair of Judges' Panel

### <FUNCION>

Ver Parte 2, Capítulo 5

### <MOVIMIENTOS PROHIBIDOS>

- Superponer los Steps (plataformas) uno encima de otro no está permitido salvo en la pose final si se incluye.
- Propulsión (lanzar por los aires) el step(s).
- Violentamente golpear el step (o darle una patada o lanzar el step a otro competidor en el aire).
- Realizar cualquier elemento de Dificultad / Acrobático.
- Saltar de un step a otro step.
- Movimientos prohibidos no están permitidos. (Ver Parte 2, Capítulo 5).

### <COLABORACIONES PROHIBIDAS>

- La altura de las pirámides en las colaboraciones no debe ser superior a la de 2 personas de pie en vertical una sobre otra.

### <DEDUCCIONES>

**Realizadas por el Chair of Judges Panel:**

Code	Detalle	Deducciones
<b>A</b>	Falta de presentación	- 0.2
<b>B</b>	Vestimenta	- 0.2 (cada criterio)
<b>C</b>	Falta Emblema Nacional	- 0.3
<b>D</b>	Infracción de tiempo ( $\pm$ 2 seg. de tolerancia)	- 0.2
<b>E</b>	Falta de tiempo ( $\pm$ 5 seg. de tolerancia o más)	- 0.5
<b>F</b>	No aparecer en el escenario transcurridos 20 seg.	- 0.5
<b>G</b>	Colaboraciones prohibidas (altura de las pirámides)	- 0.5 (cada vez)
<b>H</b>	Movimientos prohibidos	- 0.5 (cada vez)
<b>I</b>	Realizar Elementos Dificultad / Acrobáticos	- 0.5 (cada vez)
<b>J</b>	Mas de 3 Colaboraciones	- 0.5 (cada vez)
<b>K</b>	Interrupción del ejercicio durante 2-10 seg.	- 0.5 (cada vez)
<b>L</b>	Parada del ejercicio de más de 10 seg.	- 2.0
<b>M</b>	Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código Ético	- 2.0
<b>W-1</b>	Presencia en área prohibida	Advertencia
<b>W-2</b>	Modales/maneras inapropiadas	Advertencia
<b>W-3</b>	No llevar la equipación nacional (Ver valido T.R.)	Advertencia
<b>D-1</b>	Walk-over	Descalificación
<b>D-2</b>	Violaciones serias de los estatutos FIG, T.R., COP	Descalificación

## EJECUCIÓN (10 puntos)

### <FUNCION> (Ver Parte 2, Capítulo 5)

Todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión (perfección).  
Cualquier desviación se deducirá desde 10.0 puntos con incrementos de 0.1 pt.

Se evalúa al competidor con ejecución más débil o el error más grande.

El Jurado E evalúa las Habilidades Técnicas de toda la rutina desde el inicio al fin de los siguientes movimientos (poses inicial y final incluidas)

- Sincronización (punto fuerte del AD)
- Técnica de las secuencias de danza de AMP (incluido "2<sup>nd</sup> estilo")
- Transiciones & Enlaces
- Partnerships: Colaboraciones y Interacciones
- Ubicación del step en el suelo

### <ERRORES>

#### ➤ Descripciones

<b>Error Pequeño</b>	Desviación menor de la perfecta ejecución	- 0.1
<b>Error Medio</b>	Desviación significativa de la perfecta ejecución	- 0.3
<b>Error Grande</b>	Técnica incorrecta / Tocar el suelo / 1 Toque	- 0.5
<b>CAÍDA / Múltiples Toques</b>	Caer al suelo sin control / Errores múltiples	- 1.0

### <CRITERIOS Y DEDUCCIONES>

#### Deducciones para Coreografía

- Evalúa la perfecta Ejecución con precisión máxima mientras se realizan secuencias de Step, Transiciones y Partnerships.

Coreografía	Pequeña	Media	Grande	CAIDA
Posición Inicial y Final	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Secuencias de Step (cada 8-tiempos)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerships (cada vez)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Caída del Step				- 1.0

#### Deducciones por Sincronización (no hay límite)

- Evalúa la actuación de todos los movimientos de los con idéntico rango de movimiento, precisión, timing y la misma calidad.

Deducciones de Sincronización	Pequeña
Step Secuencias de Step	- 0.1 cada vez
Resto de Movimientos	- 0.1 cada vez

## ARTE (10 puntos)

### ESCALA

Criterio	Pobre				Satisfactorio		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 Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rutina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Ejecución Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

**<FUNCION>** (Ver también Parte 2, Capítulo 5)

El Jurado A evalúa que todos los componentes de la coreografía encajen perfectamente con la música y el tema para transformar un ejercicio Deportivo en una actuación artística con características únicas y creativas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica.

**<Componentes de la Rutina>**

Las rutinas de step deberán incluir:

- Acciones con el Step con diferentes orientaciones y aproximaciones al step
- Cambios de formación y diferentes formas de acarrear el step de una posición a otra
- Partnerships (Colaboraciones) entre los miembros del grupo y con el step (posición del step, use del step)

Los movimientos deben ser adecuados al step (Plataforma) e involucrar al máximo hacer pasos sobre el step que coreografía en el suelo.

**<TEMA>**

La rutina debe tener un TEMA. Deberá dar la idea de la historia de la coreografía, no solo con el maillot pero además con los movimientos y la música (de manera deportiva). El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

**<STEPPING>**

Stepping (hacer step) con pasos básicos de Step (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) durante toda la rutina in combinación con movimientos de brazos.

Esto no significa mostrar repeticiones de pasos de step como en una clase de fitness. Debe mostrarse variedad formas de hacer step durante toda la rutina.

**<FORMACIONES>**

La coreografía debe mostrar variedad de cambios de formación con o sin el step (plataforma).

**<3 SETS CONSECUTIVOS>**

La rutina debe incluir 3 sets consecutivos de 8 tiempos (24 tiempos) de pasos sobre el step realizados por todos los miembros cada uno sobre 1 step, sin mover las plataformas (sin mover los steps)

**COMPOSICIÓN: (6.0 pts.)**

1. Música (máx. 2.0 pts.)
  - 1.1. Selección / Composición / Calidad de la Edición (2.0 pts.)
2. Contenido de Danza (máx. 2.0 pts.)
  - 2.1. Cantidad de AMP (1.0 pt)
  - 2.2. Calidad – Variedad (1.0 pt)
3. Contenido General (máx. 2.0 pts.)
  - 3.1. Complejidad / Variedad (1.0 pt)
  - 3.2. Espacio (1.0 pt)

**ACTUACIÓN: (4.0 pts.)**

4. Rutina Artística (máx. 2.0 pts.)
  - 4.1. Construcción de la Coreografía (1.0 pt)
  - 4.2. Musicalidad (1.0 pt)
5. Ejecución Artística (máx. 2.0 pts.)
  - 5.1. Presentación / Calidad de los movimientos (2.0 pts.)



# APÉNDICE 1

## COMPETICIÓN MUNDIAL POR EDADES



## PROGRAMA DE LAS COMPETICIONES MUNDIALES POR EDADES 2022 – 2024

	Desarrollo Nacional	Age Group	Junior
<b>EDAD</b>	9-11 en el año de la competición	12-14 en el año de la competición	15-17 en el año de la competición
<b>CATEGORIES</b>	IM, IW, MP, TR, GR	IM, IW, MP, TR, GR, AD (8 competidores)	IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS (AD/AS; 8 competidores)
<b>PROGRAMA DE COMPETICIÓN</b>		<b>WAGC:</b> RONDA CLASIFICATORIA: <IM, IW, GR, AD> 1 unidad por país y categoría <MP, TR> 2 unidades por país y categoría  FINALES: <Todas las categorías> Las mejores 8 unidades en TODAS LAS CATEGORÍAS	<b>WAGC:</b> RONDA CLASIFICATORIA: <IM, IW, GR, AD, AS> 1 unidad por país y categoría <MP, TR> 2 unidades por país y categoría  FINALES: <Todas las categorías> Las mejores 8 unidades en TODAS LAS CATEGORÍAS
<b>EXCEPCIONES</b>	No push up 1 brazo No soporte 1 brazos	No push up 1 brazo No soporte 1 brazos	4 elementos Máximo en el suelo
<b>DURACIÓN MÚSICA</b>	1 minuto 15 segundos (+/- 5seg)		1 minuto 20 seg. (+/- 5seg)
<b>ELEMENTOS DIFICULTAD</b>	Máximo: 7 ELEMENTOS	Máximo: 7 ELEMENTOS	Máximo: 7 ELEMENTOS
<b>ELEMENTO ACROBATICOS S</b>	2 ELEMENTOS desde A1 a A2 (opcional)	2 ELEMENTOS desde A1 a A4 (opcional)	2 ELEMENTOS desde A1 a A5 (opcional) No repetición y SOLO Salto 360° sin twist. <IM / IW> 1 combinación acros permitida.
<b>COMBINACIÓN ELEMENTOS DE DIFICULTAD</b>	No combinación	1 combinación of 2 elementos de dificultad permitida	1 combinación of 2 elementos de dificultad permitida
<b>COEFICIENT DIFF</b>	La nota total será dividida por 2 puntos en todas las categorías		
<b>ESPACIO DE COMPETICIÓN</b>	IM / IW / MP / TR: 7 X 7 GR: 10 X 10	IM / IW: 7 X 7 MP/ TR / GR / AD: 10 X 10	Todas las categorías: 10 X 10
<b>ELEMENTOS OBLIGATORIOS (Deben realizarse al mismo tiempo y SIN combinación)</b>	3 ELEMENTOS (PU / W-PU: no requerimientos mínimos) - PU o Wenson PU - Straddle Support - Air Turn	4 ELEMENTOS - Helicóptero - Straddle o L- Support (máx. 1/1turn) - Tuck Jump 1/1 turn - 2/1 turn	7 ELEMENTOS (deben realizarse un mínimo de 4 familias) - 1 elemento de valor 0.8 - 2 elemento de valor 0.7 - 4 elementos de valor 0.6o inferior
<b>VALOR DE LOS ELEMENTOS PERMITIDO</b>	0.1 – 0.4	0.2 – 0.6	0.2 – 0.8

	<b>Desarrollo Nacional</b>	<b>Age Group</b>	<b>Junior</b>
<b>EDAD</b>	9-11 en el año de la competición	12-14 en el año de la competición	15-17 en el año de la competición
<b>ATERRIZAJES EN PUSH UP / SPLIT (Dificultad (Group B) / acrobáticos)</b>	<IM> <ul style="list-style-type: none"> <li>No aterrizajes PU ni SPLIT</li> </ul> < IW/MP/TR/GR > <ul style="list-style-type: none"> <li>No permitido aterrizaje en PU</li> <li>Máximo 1 elemento aterrizando en SPLIT</li> </ul>	<IM> <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento aterrizando PU</li> <li>No permitido en Split</li> </ul> < IW/MP/TR/GR > <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento aterrizando en PU</li> </ul> O <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento aterrizando en Split</li> </ul>	<IM> <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 2 elementos aterrizando en PU</li> <li>No permitidos aterrizajes en SPLIT</li> </ul> <IW/MP/TR/GR> <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento aterrizando en PU</li> </ul> Y <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1 elemento aterrizando en Split</li> </ul>
<b>COLABORACIONESS</b>	Mínimo 1 Colaboraciones	Mínimo 2 Colaboraciones	Mínimo 3 Colaboraciones
<b>VESTIMENTA</b>	Código FIG (no maquillaje) Medias opcionales Permitido camiseta ajustada y shorts (niños y niñas).	Código FIG (Maquillaje suave)	Código FIG
<b>JUDGES' PANEL</b>	Para <b>Desarrollo Nacional</b> : 2-4 A-Jury, 2-4 E-Jury, 1-2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Para <b>WAGC</b> : 4-6 A-Jury, 4-6 E-Jury, 2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Según las reglas FIG de jueces, Reglamento Técnico de la FIG y Código FIG de Gimnasia Aeróbic.		

#### Deducciones

	<b>Desarrollo Nacional</b>	<b>Age Group</b>	<b>Junior</b>
<b>EDAD</b>	9-11 en el año de la competición	12-14 en el año de la competición	15-17 en el año de la competición
<b>DEDUCCIONES DE DIFICULTAD (-0.5 CADA VEZ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 7 elementos</li> <li>No realizar los elementos obligatorios o hacerlos en combinación o no a la vez</li> <li>Elementos con valor superior a 0.5</li> <li>Realizar elementos no permitidos</li> <li>Elementos aterrizando en PU</li> <li>Más de 1 elemento aterrizando en split</li> <li>Combinación de elementos</li> <li>Repetición de 1 elemento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 7 elementos</li> <li>No realizar los elementos obligatorios o hacerlos en combinación o no a la vez</li> <li>Elementos con valor superior a 0.7</li> <li>Realizar elementos no permitidos</li> <li>Más de 1 salto aterrizando en PU o split</li> <li>Más de 1 combinación de 2 elementos</li> <li>Combinación de 3 elementos</li> <li>Repetición de 1 elemento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Más de 7 elementos</li> <li>Realizar elementos de mayor valor que el permitido</li> <li>Realizar elementos no permitidos</li> <li>Elementos de valor 0,9 o más</li> <li>Más de 2 saltos aterrizando en Split/PU</li> <li>IW, MP, TR, GR; Más de un salto a split</li> <li>IW, MP, TR, GR; Más de un salto a PU</li> <li>IM; Aterrizajes en Split (Group B)</li> <li>IM; Más de 2 saltos a PU</li> <li>Combinación de 3 elementos</li> <li>Repetición de 1 elemento</li> </ul>
<b>DEDUCCIÓN DEL CJP (-0.5 CADA VEZ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar elementos acrobáticos (A3 a A5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar elementos acrobáticos (A5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar Salto 360° con twist</li> <li>2 acrobáticos juntos combinados con Elemento</li> <li>Realizar más de 2 Acros juntos</li> </ul>





# APÉNDICE 2

## SISTEMA DE ANOTACIÓN

























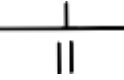


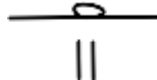

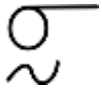







FORMA				
Straight	Straddle	Pike	Tuck	Cossack
	^	/	/	W

POSICIÓN DEL CUERPO			
Aérea (en el aire)	En soporte	Aterrizando del aire	Pies Juntos
—	⌒	=	

FORM Y ACTIONS						
Switch	Straddle	Balance	Free Support	Hinge	Lateral	1 Arm / 1 Leg
Z	^	~	f	•	→	<b>1</b> 1 pierna o despegue desde 1 pierna en la izquierda 1 brazo en la derecha

ROTACIÓN (TURN / TWIST)					
1/2 turn (180°)	1/1 turn (360°)	1 1/2 turn (540°)	2/1 turn (720°)	2 1/2 turn (900°)	3/1 turn (1080°)
∪	○	⊘	⊗	⊗	⊗
1/2 twist (180°)	1/1 twist (360°)	1 1/2 twist (540°)	2/1 twist (720°)	2 1/2 twist (900°)	3/1 twist (1080°)
⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚

ELEMENTOS DE DIFICULTAD							
GRUPO A (ELEMENTOS DE SUELO)							
Push Up	Wenson PU	Straddle Cut	Reverse Cut	A-Frame	High-V	Double Círculos de Piernas	Flair
							
Helicopter	Straddle Support	L-Support	V-Support	High V-Support	Straddle Planche	Planche	
							
GRUPO B (ELEMENTOS AÉREOS)							
Air Turn	Free Fall	Gainer	Butterfly	Off Axis	Tuck	Cossack	
							
Pike	Straddle	Frontal Split	Scissors Leap	Switch Split	Split (sagittal)		
							
GRUPO C (ELEMENTOS DE PIE)							
Turn	Horizontal Turn	Split (sagittal)	Vertical Split	Illusion	Free Illusion	Balance Turn	
							



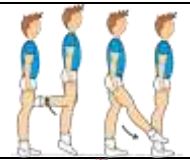

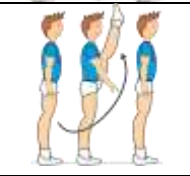

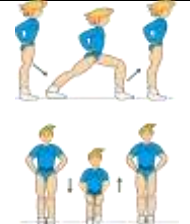
**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



# APÉNDICE 3

## DESCRIPCIÓN DE LOS 7 PASOS BÁSICOS



Nombre	Descripción (todos los pasos deben realizarse con rebote – entrelazando con las articulaciones de la cadera, rodilla y pies)		Optimal Step
March	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla</li> <li>➤ El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón.</li> <li>➤ El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo.</li> <li>➤ La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba o abajo, o hacia delante o atrás.</li> <li>➤ Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla.</li> </ul>	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo.</li> <li>➤ Cadera neutral o ligera flexión o extensión (+/- 10°).</li> <li>➤ Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con o detrás de la cadera.</li> <li>➤ El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón.</li> <li>➤ La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural.</li> <li>➤ Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa.</li> </ul>	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°.</li> <li>➤ El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps.</li> <li>➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.</li> <li>➤ Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa</li> </ul>	
Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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.</li> <li>➤ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°.</li> <li>➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.</li> <li>➤ Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo.</li> </ul>	
Kick	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145°.</li> <li>➤ El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento.</li> <li>➤ El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°.</li> <li>➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.</li> <li>➤ 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.</li> </ul>	
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera.</li> <li>➤ El aterrizaje es con los pies más separado que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera.</li> <li>➤ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) o hacia fuera.</li> <li>➤ La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.</li> <li>➤ Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45°(más si se ejecutan en súper bajo o bajo impacto con una posición de “Grand plié”).</li> </ul>	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a o cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento.</li> <li>➤ Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón.</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital.(Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes)</li> </ul>	



# APÉNDICE 4

## DESCRIPCIÓN ELEMENTOS DE DIFICULTAD



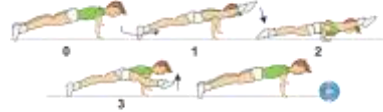



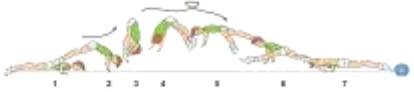



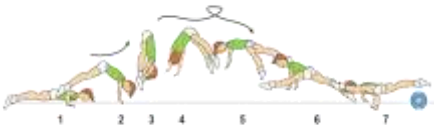

# GRUPO A – ELEMENTOS DE SUELO

Familia **1**

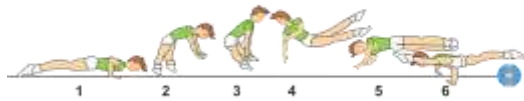

Fuerza Dinámica

**A-FRAME**

No.	Valor	PUSH UP		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte Frontal</li> <li>2. Realizar un push up con las fases de descenso y ascenso.</li> <li>3. Volver a soporte frontal</li> </ol>		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire.</li> <li>3. La posición pike requiere de piernas verticales y rodillas cerca del pecho.</li> <li>4. Aterrizar a Push up</li> </ol>		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.</li> <li>3. La posición pike aérea de piernas verticales y rodillas cerca del pecho.</li> <li>4. Push up</li> </ol>		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire.</li> <li>3. La posición pike aérea de piernas verticales y rodillas cerca del pecho.</li> <li>4. Muestre un split cuando ambas manos y pies hagan contacto con el suelo</li> </ol>		
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°</li> <li>3. La posición pike aérea de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.</li> <li>4. Muestre un split cuando ambas manos y pies hagan contacto con el suelo</li> </ol>		

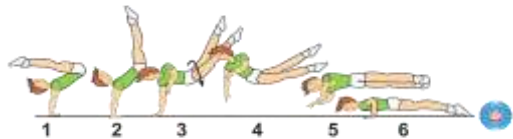

No.	Valor	<b>WENSON PUSH UP</b>		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal con una pierna extendida soportada sobre el tríceps del mismo lado (Wenson).</li> <li>2. Ambas piernas deben estar rectas.</li> <li>3. Desde Wenson, un push up es ejecutada.</li> <li>4. Termine en soporte frontal.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</b>		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire.</li> <li>3. La posición pike piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.</li> <li>4. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo</li> </ol>		
No.	Valor	<b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON</b>		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.</li> <li>3. La posición pike aérea piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.</li> <li>4. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON</b>		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire.</li> <li>3. La posición pike aérea piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.</li> <li>4. Muestre una Lifted Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo</li> </ol>		
No.	Valor	<b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON</b>		
A 138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Empujándose del suelo, el cuerpo se levanta hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.</li> <li>3. La posición pike aérea piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.</li> <li>4. Muestre una Lifted Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo</li> </ol>		



No.	Valor	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Después de que los brazos se doblan, ambos brazos y piernas empujan al cuerpo hacia arriba dentro de una fase aérea</li> <li>3. Mientras se está en el aire, las piernas se abren hacia los lados y adelante para aterrizar extendidas en soporte trasero; los pies levantados del suelo durante el ejercicio.</li> <li>4. Soporte atrás (sobre soporte trasero).</li> </ol>		
No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Ejecute un straddle cut.</li> <li>3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.</li> <li>4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°.</li> <li>5. Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Ejecute un straddle cut.</li> <li>3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.</li> <li>4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°.</li> <li>5. Aterrizaje en Push up</li> </ol>		
No.	Valor	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Ejecute un straddle cut.</li> <li>3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.</li> <li>4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°</li> <li>5. Wenson .</li> </ol>		

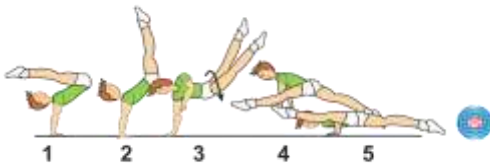

No.	Valor	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</b>		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal</li> <li>2. Ejecute un straddle cut.</li> <li>3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.</li> <li>4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°</li> <li>5. Aterrizaje en Lifted Wenson</li> </ol>		



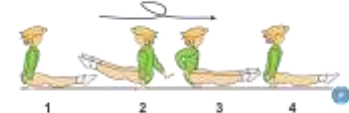



Familia **1** Fuerza Dinámica



**EXPLOSIVE HIGH-V**

No.	Valor	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extensión de las piernas hacia arriba y delante, ejecutar un twist de 180°, cuerpo estirado, piernas juntas.</li> <li>3. Push up.</li> </ol>		



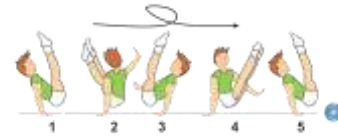

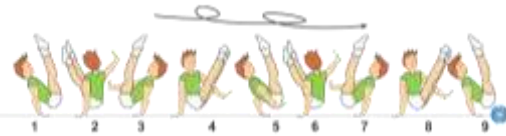



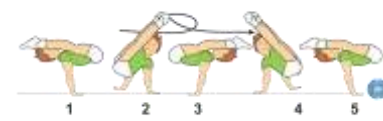

No.	Valor	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT</b>		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extensión de las piernas hacia arriba y delante, empujar el suelo elevando la parte alta del cuerpo hacia arriba y hacia delante mientras se gira 180°.</li> <li>3. Simultáneamente, abrir las piernas en plano sagital.</li> <li>4. Sagital Split.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON</b>		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extensión de las piernas hacia arriba y delante, ejecutar un twist de 180°.</li> <li>3. Mientras se gira, el cuerpo se extiende.</li> <li>4. Wenson.</li> </ol>		





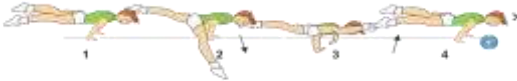





No.	Valor	L-SUPPORT		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado con piernas juntas.</li> <li>2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.</li> <li>3. El cuerpo está soportado por ambas manos con solo las manos en contacto con el suelo.</li> <li>4. Las caderas están flexionadas y las piernas están paralelas al suelo. Mantenga por dos segundos</li> </ol>		
<b>No. Valor L-SUPPORT 1/1 TURN</b>				
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-Support.</li> <li>2. El cuerpo gira 360°. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces</li> <li>3. L-support.</li> </ol>		
<b>No. Valor L-SUPPORT 2/1 GIROS</b>				
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-Support.</li> <li>2. El cuerpo gira 720°. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces</li> <li>3. L-support</li> </ol>		

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado en straddle.</li> <li>2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.</li> <li>3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo.</li> <li>4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.</li> <li>5. Mantener 2 segundos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte en Straddle.</li> <li>2. El cuerpo gira 360°.</li> <li>3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.</li> <li>4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE SUPPORT 2/1 GIROS</b>		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte en Straddle.</li> <li>2. El cuerpo gira 720°. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.</li> <li>3. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 ARM STRADDLE SUPPORT</b>		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cuerpo está soportado por un brazo, con solo la mano en contacto con el suelo.</li> <li>2. Las caderas están flexionadas y piernas abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.</li> <li>3. Mantenga 2 segundos</li> <li>4. La colocación del brazo libre es opcional</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT</b>		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.</li> <li>2. El cuerpo gira 360°.</li> <li>3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.</li> <li>4. El giro es ejecutado con solo el soporte de 1 brazo en el mismo sitio</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 GIROS</b>		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte en straddle.</li> <li>2. El Cuerpo gira 360°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 GIROS</b>		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte en straddle.</li> <li>2. El Cuerpo gira 720°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		

No.	Valor	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.</li> <li>2. Colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.</li> <li>3. Las caderas están flexionadas y las piernas juntas están levantadas a la vertical, cercanas al pecho. Mantenga por 2 segundos.</li> </ol>		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V Support.</li> <li>2. El cuerpo gira 360°.</li> <li>3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.</li> <li>4. Cambiando manos sobre el suelo máximo 4 veces</li> </ol>		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V Support.</li> <li>2. El cuerpo gira 720°.</li> <li>3. Cambiando manos sobre el suelo máximo 8 veces</li> </ol>		
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.</li> <li>2. La colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.</li> <li>3. Las caderas están flexionadas y las piernas están levantadas del suelo, y la espalda paralela al suelo con los muslos cercanos al pecho (pike).</li> <li>4. Mantenga 2 segundos</li> </ol>		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V-support.</li> <li>2. El cuerpo gira 360°.</li> <li>3. Mantener 2 seg. Al inicio, durante o al final del giro. Cambiando manos sobre el suelo máximo 4 veces.</li> <li>4. High V-support.</li> </ol>		


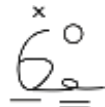




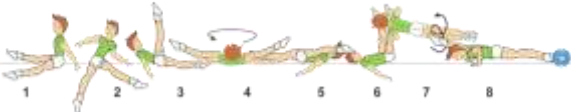
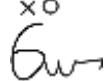
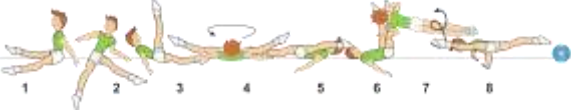
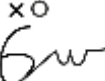


No.	Valor	<b>STRADDLE PLANCHE</b>		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos, brazos rectos.</li> <li>2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, al nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies.</li> <li>3. Las piernas están abiertas.</li> <li>4. Mantenga por dos segundos.</li> <li>5. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Mantenga por dos segundos.</li> <li>2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson.</li> <li>3. Posición final opcional.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK</b>		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Mantenga por dos segundos.</li> <li>2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson.</li> <li>3. Regrese a Straddle Planche, mantenga dos segundos.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>PLANCHE</b>		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche con piernas juntas.</li> <li>2. Las manos pueden girarse hacia afuera en la muñeca o apuntar hacia los pies, y el cuerpo en línea no debe exceder 20° por arriba de paralelo</li> <li>3. Mantenga por dos segundos.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche.</li> <li>2. Mantenga por dos segundos.</li> <li>3. Flexione los brazos pateando una pierna lateralmente hacia adelante a posición wenson lifted, manteniendo la alineación</li> </ol>		

No.	Valor	FLAIR		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar la oscilación.</li> <li>2. Desde un soporte libre frontal sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo.</li> <li>3. Soporte frontal</li> </ol>		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar la oscilación.</li> <li>2. Desde un soporte libre frontal sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo.</li> <li>3. Mientras se realiza el Flair, girar 360°</li> <li>4. Soporte frontal.</li> </ol>		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas separadas</li> <li>2. Realizar un Flair. Antes de finalizar el Flair, se realiza 1/1 twist en posición aérea</li> <li>3. Soporte frontal</li> </ol>		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas separadas</li> <li>2. Realizar un Flair 1/ turn Antes de finalizar el 1/2 Flair, se realiza 1/1 twist en posición aérea</li> <li>3. Soporte frontal</li> </ol>		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas separadas</li> <li>2. Realizar un Flair 1/ turn Antes de finalizar el 1/2 Flair, se realiza 1/1 twist en posición aérea</li> <li>3. Soporte frontal o wenson</li> </ol>		

No.	Valor	<b>FLAIR TO SPLIT</b>		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas separadas para iniciar el balanceo</li> <li>2. Desde soporte libre en ambas manos, las piernas realizan un círculo alrededor del cuerpo</li> <li>3. Sagittal Split.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</b>		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un Flair</li> <li>3. Mientras se realiza el Flair, se gira 360°</li> <li>4. Aterrizaje en split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FLAIR + AIR FLAIR</b>		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un Flair</li> <li>3. Realizar un Air Flair en posición vertical.</li> <li>4. Soporte Frontal.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FLAIR TO WENSON</b>		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un Flair</li> <li>3. Wenson.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</b>		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soporte frontal piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un Flair</li> <li>3. Mientras se realiza el Flair girar 360°</li> <li>4. Wenson.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</b>		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde soporte frontal piernas abiertas, sobre un brazo se inicia la rotación</li> <li>2. Balancear las piernas separadas sobre las manos en soporte, realizar 1/2 giro para llegar a soporte trasero, entonces hacer 1/2 twist</li> <li>3. Wenson</li> </ol>		

No.	Valor	<b>HELICOPTER</b>		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado piernas abiertas</li> <li>La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación. Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la espalda alta. Ejecute un giro de 180° a medida que ambas piernas hacen círculos sobre el cuerpo mientras rota, para permitirle al cuerpo terminar el movimiento.</li> <li>Push up mirando en la misma dirección como la posición inicial de sentado</li> </ol>		$6^x$
No.	Valor	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU</b>		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado piernas abiertas</li> <li>La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación. Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento. Realizar un giro de 360° sobre la espalda.</li> <li>Push up en fase aérea, mirando en la misma dirección como en la posición inicial</li> </ol>		$6^{x0}$
No.	Valor	<b>HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado piernas abiertas</li> <li>La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación.</li> <li>Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento</li> <li>Cuando la pierna líder realiza el círculo sobre el cuerpo, las manos empujan y levantan todo el cuerpo en el aire. Realizar un twist de 360° en el aire</li> <li>Push up mirando en la misma dirección inicial</li> </ol>		$6e^x$
No.	Valor	<b>HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</b>		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado piernas abiertas</li> <li>Mientras se realiza el helicóptero, realizar un giro de 360° sobre la espalda.</li> <li>Push up en fase aérea, mirando en la misma dirección como en la posición inicial</li> </ol>		$6e^{x0}$
No.	Valor	<b>HELICOPTER TO SPLIT</b>		
A 344	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sentado piernas abiertas</li> <li>Realizar un helicóptero</li> <li>Aterrizar en split.</li> </ol>		$6e^x$

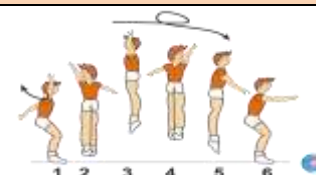





No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT
A 346	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas abiertas</li> <li>2. Mientras se realiza un helicóptero, el cuerpo gira 360° sobre la espalda</li> <li>3. Empujar a fase aérea, aterrizando en split en la misma dirección que la inicial</li> </ol>  
No.	Valor	HELICOPTER TO WENSON
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un helicóptero</li> <li>3. Wenson.</li> </ol>  
No.	Valor	HELICOPTER TO LIFTED WENSON
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas abiertas</li> <li>2. Realizar un helicóptero</li> <li>3. Lifted Wenson.</li> </ol>  
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas abiertas</li> <li>2. Mientras se realiza un helicóptero, el cuerpo gira 360° sobre la espalda</li> <li>3. Empujar a fase aérea, aterrizando en wenson en la misma dirección que la inicial</li> </ol>  
No.	Valor	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas abiertas</li> <li>2. Mientras se realiza un helicóptero, el cuerpo gira 360° sobre la espalda</li> <li>3. Empujar a fase aérea, aterrizando en lifted wenson en la misma dirección que la inicial</li> </ol>  

# GRUPO B - ELEMENTOS AÉREOS

Familia **4**

Saltos Dinámicos



**AIR TURN**

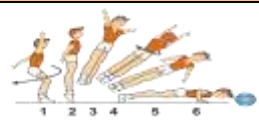
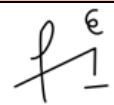
No.	Valor	1/1 AIR TURN		
B 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.</li> <li>Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°. La posición de los brazos es opcional.</li> <li>Aterrizaje con pies juntos</li> </ol>		
B 405	0.5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

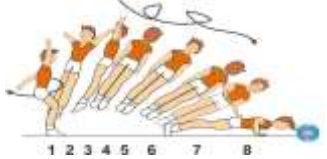

Familia **4**

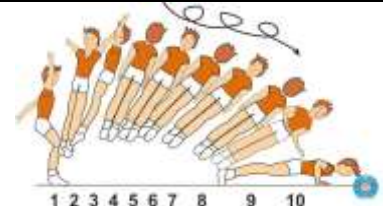

Saltos Dinámicos

**FREE FALL**

No.	Valor	FREE FALL AIRBORNE		
B 414	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Despegue con dos pies</li> <li>El atleta salta hacia arriba y hacia delante con el cuerpo estirado</li> <li>Aterrizaje en Push Up manos y pies a la vez.</li> </ol>		



No.	Valor	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
B 416	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un despegue con dos pies.</li> <li>2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 360°.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez a Push up</li> </ol>		

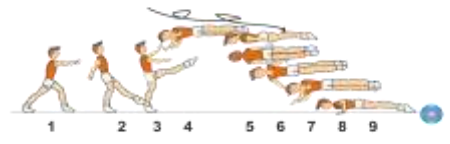

No.	Valor	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE		
B 418	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un despegue con dos pies.</li> <li>2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 720°.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez a Push up</li> </ol>		

No.	Valor	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE		
B 420	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un despegue con dos pies.</li> <li>2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 1080°.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez a push up.</li> </ol>		

Familia **4** Saltos Dinámicos

**GAINER**

No.	Valor	GAINER 1/2 TWIST		
B 425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.</li> <li>2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer) y se realiza un giro longitudinal de 180° con el cuerpo estirado.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez en push up</li> </ol>		

No.	Valor	GAINER 1 1/2 TWIST		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.</li> <li>2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer) y se realiza un giro longitudinal de 540° con el cuerpo estirado.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez en push up</li> </ol>		



No.	Valor	<b>GAINER 2 ½ TWIST</b>		
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.</li> <li>2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer) y se realiza un giro longitudinal de 900° con el cuerpo estirado.</li> <li>3. Manos y pies aterrizan a la vez en push up</li> </ol>		

Familia **4**

**Saltos Dinámicos**

**BUTTERFLY**

No.	Valor	<b>BUTTERFLY</b>		
B 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con ½ giro realizado en el suelo antes del despegue desde 1 pie</li> <li>2. Lanzar la pierna libre estirada y hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba arqueando ligeramente la espalda</li> <li>3. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas con el cuerpo en horizontal</li> <li>4. Aterrizar sobre 1 pierna</li> </ol>		

No.	Valor	<b>BUTTERFLY 1/1 TWIST</b>		
B 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con ½ giro realizado en el suelo antes del despegue desde 1 pie</li> <li>2. Lanzar la pierna libre estirada y hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba arqueando ligeramente la espalda</li> <li>3. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y realizando un giro longitudinal de 360° con el cuerpo en horizontal</li> <li>4. Aterrizar sobre 1 pierna.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>BUTTERFLY 2/1 TWIST</b>		
B 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con ½ giro realizado en el suelo antes del despegue desde 1 pie</li> <li>2. Lanzar la pierna libre estirada y hacia atrás para levantar el cuerpo hacia arriba arqueando ligeramente la espalda</li> <li>3. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y realizando un giro longitudinal de 720° con el cuerpo en horizontal</li> <li>4. Aterrizar sobre 1 pierna.</li> </ol>		



Familia **4**

**Saltos Dinámicos**

**OFF AXIS**

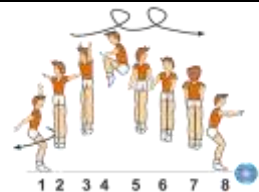




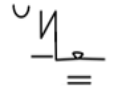
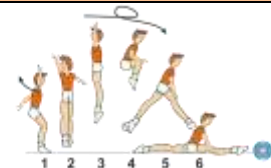



No.	Valor	<b>1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP</b>		
<b>B 447</b>	<b>0.7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante</li> <li>En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (540°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)</li> <li>Finalizar de pie</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP TO PU</b>		
<b>B 449</b>	<b>0.9</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto con despegue desde 1 pie pateando la pierna en diagonal hacia delante</li> <li>En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (540°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)</li> <li>Finalizar en PU</li> </ol>		





Familia **5**

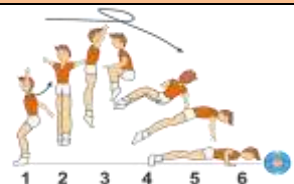

**Saltos con Forma**

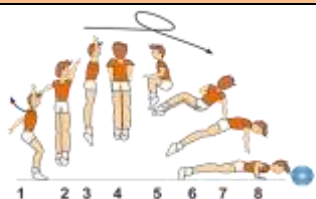

**TUCK**

No.	Valor	<b>TUCK JUMP</b>		
<b>B 502</b>	<b>0.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto vertical</li> <li>Las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado).</li> <li>Aterrizaje con pies juntos</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN TUCK JUMP</b>		
<b>B 504</b>	<b>0.4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto vertical con giro de 360°.</li> <li>En el aire mostrar posición agrupada</li> <li>Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio</li> </ol>		

No.	Valor	<b>2/1 GIROS TUCK JUMP</b>		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto vertical con giro de 720°.</li> <li>En el aire mostrar posición agrupada</li> <li>Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical</li> <li>En el aire mostrar posición agrupada</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 180° en posición agrupado</li> <li>En el aire mostrar posición agrupada</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360° en posición agrupado.</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split, orientado en la misma dirección que la inicial.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 540° en posición agrupado.</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		

No.	Valor	<b>2/1 GIROS TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical con giro de 720° en posición agrupado.</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical en posición agrupado.</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push Up</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical con giro de 180° en posición agrupado.</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push Up</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical con giro de 180° en posición agrupado.</li> <li>2. Después el cuerpo gira 180° en el aire, se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push Up en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

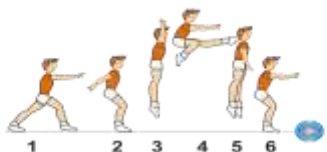

No.	Valor	1/1 <b>TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360° en posición agrupado.</li> <li>Después el cuerpo gira 180° en el aire, se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

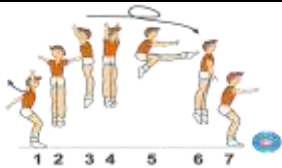

No.	Valor	1 ½ <b>TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 540° en posición agrupado.</li> <li>Después el cuerpo gira 180° en el aire, se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

Familia **5**

**Saltos con Forma**

**COSSACK**

No.	Valor	<b>COSSACK JUMP</b>		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto vertical donde ambas piernas se elevan paralelas al suelo o más altas y un se dobla por la rodilla (Cossack).</li> <li>Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelas al suelo</li> <li>Aterrizaje piernas juntas</li> </ol>		

No.	Valor	1/1 <b>TURN COSSACK JUMP</b>		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360°.</li> <li>En el aire mostrar posición Cossack.</li> <li>Aterrizar piernas juntas en la misma dirección que la inicial.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>2/1 GIROS COSSACK JUMP</b>		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 720°.</li> <li>En el aire mostrar posición Cossack.</li> <li>Aterrizar piernas juntas en la misma dirección que la inicial.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en posición Cossack</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizar en split en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 180° en posición Cossack</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizar en split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360° en posición Cossack</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizar en split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360° en posición Cossack</li> <li>Después el cuerpo gira otros 180° más, se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizar en split orientado en la posición contraria a la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>2/1 GIROS COSSACK JUMP SPLIT</b>		
B 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical con giro de 720° en posición Cossack</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en split orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>COSSACK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Cossack.</li> <li>2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Cossack.</li> <li>2. El cuerpo se inclina y gira 180°, se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up orientado dirección opuesta a la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Cossack con giro de 180°</li> <li>2. En el aire cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Cossack con giro de 360°</li> <li>2. En el aire cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up orientado en dirección opuesta a la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Cossack con giro de 540°</li> <li>En el aire cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push up orientado en la misma dirección la inicial</li> </ol>		

Familia **5**


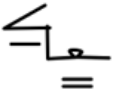

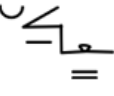

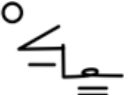
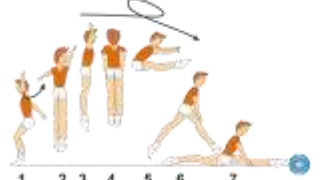
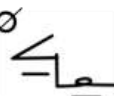
**Saltos con Forma**

**PIKE**

No.	Valor	<b>PIKE JUMP</b>		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto vertical en el que el cuerpo se pliega en posición Pike, con ambas piernas elevadas del suelo a la horizontal</li> <li>Las piernas están paralelas al suelo o más elevadas, mostrando un ángulo de no más de 60° entre tronco y piernas, brazos y manos extendidos hacia los tobillos</li> <li>Aterrizaje pies juntos</li> </ol>		

No.	Valor	<b>1/1 TURN PIKE JUMP</b>		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360°</li> <li>En el aire mostrar posición Pike.</li> <li>Aterrizaje con pies juntos orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>2/1 GIROS PIKE JUMP</b>		
B 568	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 720°</li> <li>En el aire mostrar posición Pike.</li> <li>Aterrizaje con pies juntos orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Pike</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 180° en Pike</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360° en Pike</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 540° en Pike</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		



No.	Valor	<b>2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical con giro de 720° en Pike</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>3. Aterrizaje en Split orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>PIKE JUMP TO PUSH UP</b>		
B 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Pike</li> <li>2. El cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Pike</li> <li>2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Pike con giro de 180°</li> <li>2. En el aire el cuerpo gira otros 180°, se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up en la misma dirección que la inicial.</li> </ol>		

No.	Valor	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Pike con giro de 360°</li> <li>En el aire el cuerpo gira otros 180°, se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>Aterrizar en Push up en la dirección opuesta a la inicial.</li> </ol>		

No.	Valor	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Pike con giro de 540°</li> <li>En el aire el cuerpo gira otros 180°, se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>Aterrizar en Push up en la misma dirección que la inicial.</li> </ol>		

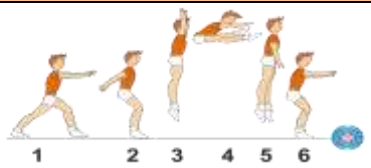

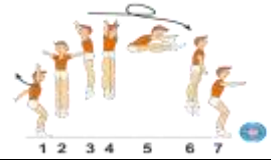

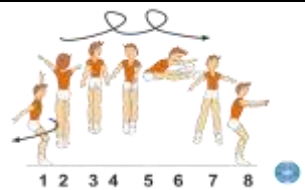




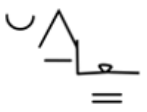
## Familia 5

## Saltos con Forma

## STRADDLE / FRONTAL SPLIT


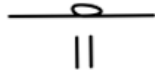
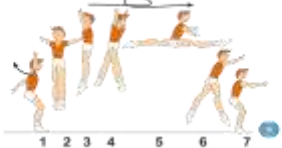
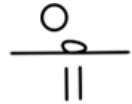

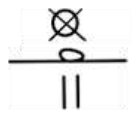



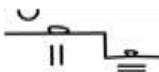
No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle.</li> <li>Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, luego mostrar un cuerpo recto antes de aterrizar.</li> <li>Aterrizar en Push Up</li> </ol>		

No.	Valor	1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 599	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle.</li> <li>Realizar un twist de 180° y después mostrar el cuerpo estirado antes de aterrizar</li> <li>Aterrizando en PU en dirección opuesta a la de inicio</li> </ol>		

No.	Valor	<b>STRADDLE JUMP</b>		
B 5104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas a un Straddle aéreo (90° de apertura) con brazos y tronco extendidos sobre las piernas a medida que las piernas son elevadas.</li> <li>2. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°.</li> <li>3. Las piernas deben estar paralelas al suelo o más altas.</li> <li>4. Aterrizar con pies juntos</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/1 TURN STRADDLE JUMP</b>		
B 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto vertical con giro de 360°.</li> <li>2. En el aire después de completar el giro, mostrar posición Straddle.</li> <li>3. Aterrizar con pies juntos en la misma dirección que el inicio</li> </ol>		
No.	Valor	<b>2/1 GIROS STRADDLE JUMP</b>		
B 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto vertical con giro de 720°.</li> <li>2. En el aire después de completar el giro, mostrar posición Straddle.</li> <li>3. Aterrizar con pies juntos en la misma dirección que el inicio</li> </ol>		
No.	Valor	<b>STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle.</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle con giro de 180°</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Split.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>	
B 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle con giro de 360°</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Split orientado en la misma dirección a la inicial</li> </ol>	
No.	Valor	<b>1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>	
B 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle con giro de 450°</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Split orientado en la dirección contraria a la inicial</li> </ol>	
No.	Valor	<b>2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>	
B 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle con giro de 720°</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Split orientado en la misma dirección a la inicial</li> </ol>	
No.	Valor	<b>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>	
B 5126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up.</li> </ol>	
No.	Valor	<b>½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>	
B 5127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto Vertical Straddle con giro de 180°</li> <li>2. Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>3. Aterrizaje en Push up.</li> </ol>	

No.	Valor	<b>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Straddle con giro de 360°</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>Aterrizaje en Push up en la misma dirección a la inicial</li> </ol>		
B 5129	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Straddle con giro de 540°</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>Aterrizaje en Push up en dirección opuesta a la inicial</li> </ol>		
B 5130	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical Straddle con giro de 720°</li> <li>Después el cuerpo se inclina y se prepara para aterrizar.</li> <li>Aterrizaje en Push up orientado en la misma dirección a la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>SPLIT JUMP</b>		
B 5134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical</li> <li>En el aire, las piernas se estiran completamente y muestra un Split.</li> <li>Aterrizaje pies juntos.</li> </ol>		
B 5136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360°</li> <li>En el aire, las piernas se estiran completamente y muestra un Split.</li> <li>Aterrizaje pies juntos orientado hacia la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
B 5138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 720°</li> <li>En el aire, las piernas se estiran completamente y muestra un Split.</li> <li>Aterrizaje pies juntos orientado hacia la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
B 5145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical.</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
B 5146	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 180°</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split.</li> <li>En el aire, el cuerpo gira 360° se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split orientado hacia la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split</li> <li>En el aire, el cuerpo gira 540° se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split orientado en dirección contraria a la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split.</li> <li>En el aire, el cuerpo gira 720° se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split orientado hacia la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5156	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split</li> <li>En el aire las piernas cambian, el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 180°</li> <li>En el aire las piernas cambian, el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split en dirección contraria a la inicial</li> </ol>		

No.	Valor	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 360°</li> <li>En el aire las piernas cambian, el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical con giro de 360°turn en Split.</li> <li>En el aire, las piernas cambian con una rotación del cuerpo de 180°, después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split orientado en dirección contraria a la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5160	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 720°</li> <li>En el aire las piernas cambian, el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
No.	Valor	<b>SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5166	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up</li> </ol>		
No.	Valor	<b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 180°</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up</li> </ol>		



No.	Valor	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>	
B 5168	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 360°</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up en la misma dirección que la inicial</li> </ol>	

No.	Valor	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>	
B 5169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto Vertical en Split con giro de 540°</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push Up en dirección opuesta a la inicial</li> </ol>	


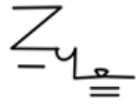
Familia **6**



Split Leap / Jump


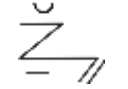
**SWITCH SPLIT**

No.	Valor	<b>SWITCH SPLIT LEAP</b>	
B 604	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto con despegue desde un pie.</li> <li>En el aire, las piernas cambian y muestran posición de Split.</li> <li>Aterrizaje sobre el pie de la pierna líder.</li> </ol>	

No.	Valor	<b>SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</b>	
B 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto con despegue desde un pie</li> <li>En el aire, las piernas cambian y muestran posición de Split.</li> <li>El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en split</li> </ol>	

No.	Valor	<b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</b>		
B 606	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despegue desde un pie</li> <li>2. En el aire, las piernas cambian y muestran un split</li> <li>3. En el aire, el cuerpo gira 180°</li> <li>4. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>5. Aterrizaje en Split, en dirección contraria a la inicial.</li> </ol>		



No.	Valor	<b>SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</b>		
B 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despegue desde un pie</li> <li>2. En el aire, las piernas cambian y muestran un split</li> <li>3. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>4. Aterrizaje en Push Up.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b>		
B 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Despegue desde un pie</li> <li>2. En el aire, las piernas cambian y muestran un split</li> <li>3. Después el cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje</li> <li>4. Aterrizaje en Push up.</li> </ol>		

Familia **6**

Split Leap / Jump

**SCISSORS LEAP**

No.	Valor	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN</b>		
B 625	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto desde un pie con la pierna de delante estirada girando 180°</li> <li>2. En el aire, las piernas se cambian y muestra un Split.</li> <li>3. Aterrizaje pies juntos</li> </ol>		

No.	Valor	SCISSORS LEAP 1/1 TURN		
B 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con la pierna de delante estirada girando 180°</li> <li>En el aire, las piernas se cambian y muestran un Split con un giro de 180°.</li> <li>Aterrizaje pies juntos orientado en la misma dirección que la inicial</li> </ol>		
B 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie en el que el cuerpo simultáneamente gira 180°.</li> <li>En el aire, las piernas se cambian y muestran un Split.</li> <li>El cuerpo gira 360°.</li> <li>Aterrizaje sobre dos pies.</li> </ol>		
B 636	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap 1/2 turn.</li> <li>Después el cuerpo se mantiene en posición vertical para preparar el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
B 637	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap 1/2 turn.</li> <li>Después el cuerpo realiza 1/2 giro más y se mantiene en posición vertical.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		
B 638	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap 1/2 turn.</li> <li>Después el cuerpo realiza 1/1 giro más y se mantiene en posición vertical.</li> <li>Aterrizaje en Split</li> </ol>		

No.	Valor	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT		
B 647	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap ½ turn.</li> <li>En el aire, las piernas cambian y muestran un split</li> <li>El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
B 648	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap 1/1 turn.</li> <li>En el aire, las piernas cambian y muestran un split</li> <li>El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Split.</li> </ol>		
B 657	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap ½ turn.</li> <li>El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje</li> <li>Aterrizaje en Push up.</li> </ol>		
B 658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap con giro de 180°</li> <li>En el aire, el cuerpo gira otros 180° y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push up.</li> </ol>		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salto desde un pie con Scissors Leap con giro de 180°</li> <li>En el aire, el cuerpo gira otros 360° y se prepara para el aterrizaje.</li> <li>Aterrizaje en Push up en dirección contraria a la inicial</li> </ol>		

# GRUPO C – ELEMENTOS DE PIE

Familia **7**

Turn

**TURN**

No.	Valor	1/1 <i>TURN</i>		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie sobre una pierna.</li> <li>2. Un giro completo de 360° es ejecutado.</li> <li>3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.</li> <li>4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies.</li> </ol>		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie sobre una pierna.</li> <li>2. Dos giros completos (720°) es ejecutado.</li> <li>3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.</li> <li>4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies.</li> </ol>		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie sobre una pierna.</li> <li>2. Tres giros completos (1080°) es ejecutado.</li> <li>3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.</li> <li>4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies.</li> </ol>		

Familia **7**

Turn

**HORIZONTAL TURN**



No.	Valor	<b>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</b>		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.</li> <li>Realizar un giro completo (360°) hacia adentro con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.</li> <li>Posición libre de los brazos</li> <li>De pie sobre ambas piernas.</li> </ol>		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.</li> <li>Realizar DOS giros completos (720°) hacia adentro con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.</li> <li>Posición libre de los brazos</li> <li>De pie sobre ambas piernas.</li> </ol>		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.</li> <li>Realizar TRES giros completos (1080°) hacia adentro con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro. Posición libre de los brazos</li> <li>De pie sobre ambas piernas.</li> </ol>		

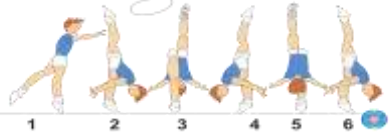

Familia **8**



Flexibilidad

**SPLIT**

No.	Valor	<b>VERTICAL SPLIT</b>		
C 801	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split.</li> <li>Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte.</li> <li>La cabeza, tronco y pierna alineados</li> <li>Finalizar de pie, con pies juntos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>FREE VERTICAL SPLIT</b>		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split.</li> <li>2. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.</li> <li>3. La cabeza, tronco y pierna están todos en alineación.</li> <li>4. Finalizar de pie, con pies juntos.</li> </ol>		



No.	Valor	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</b>		
C 805	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie sobre una pierna.</li> <li>2. Un Free Vertical Split es ejecutado.</li> <li>3. Un giro completo de 360° es ejecutado.</li> <li>4. Finalizar de pie, con pies juntos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN</b>		
C 807	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. De pie sobre una pierna.</li> <li>6. Un Free Vertical Split es ejecutado.</li> <li>7. DOS giros completos (720°) es ejecutado.</li> <li>8. Finalizar de pie</li> </ol>		

Familia **8**

Flexibilidad

**BALANCE**

No.	Valor	<b>BALANCE 1/1 TURN</b>		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano.</li> <li>2. Un giro completo de 360° es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre.</li> <li>3. Acabar con pies juntos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>BALANCE 2/1 GIROS</b>		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano.</li> <li>2. Dos giros completos (720°) es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre.</li> <li>3. Acabar con pies juntos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>BALANCE 3/1 GIROS</b>		
C 819	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio sagital o frontal y está sostenida por una mano.</li> <li>2. Tres giros completos (1080°) es ejecutado. Colocación opcional del brazo libre.</li> <li>3. Acabar con pies juntos.</li> </ol>		

Familia 8

Flexibilidad

**ILLUSION**

No.	Valor	<b>ILLUSION</b>		
C 824	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.</li> <li>2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.</li> <li>3. La pierna levantada baja a la posición de comienzo.</li> <li>4. Acabar con pies juntos.</li> </ol>		

No.	Valor	<b>DOUBLE ILLUSION</b>		
C 826	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde 1 pie.</li> <li>2. Realizar una Illusion (720°) enlazada con una primera Illusion.</li> <li>3. Acabar con pies juntos.</li> </ol>		



No.	Valor	<b>TRIPLE ILLUSION</b>		
C 828	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desde 1 pie.</li> <li>Realizar una Illusion (1080°) enlazada con una segunda Illusion.</li> <li>Acabar con pies juntos.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FREE ILLUSION</b>		
C 835	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.</li> <li>Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.</li> <li>La pierna levantada baja a la posición de comienzo.</li> <li>Acabar con pies juntos</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FREE DOUBLE ILLUSION</b>		
C 837	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desde 1 pie.</li> <li>Realizar una free Illusion (720°) enlazada con una primera free Illusion.</li> <li>Acabar con pies juntos.</li> </ol>		
No.	Valor	<b>FREE TRIPLE ILLUSION</b>		
C 839	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desde 1 pie.</li> <li>Realizar una free Illusion (1080°) enlazada con una segunda free Illusion.</li> <li>Acabar con pies juntos.</li> </ol>		

www.venturelli.com

# VNT



ARINA AVERINA

DINA AVERINA



Photo credits: @idortoventurellimagazine



Official Partner

@vnt\_venturelli\_official

#VNTfamily

www.venturelli.com

# APÉNDICE 5

## CARTA DE DIFICULTAD



# GROUP A

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 1	DYNAMIC STRENGTH (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)									
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A111	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
Family 2	STATIC STRENGTH (L-Support, Straddle 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

Family 3										
LEG CIRCLE (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

## GROUP C

Family 7										
TURN (Turn, Horizontal Turn)										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720

Family 8										
FLEXIBILITY (Split, Balance, Illusion)										
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
830	C831	C832	C833	C834	C835	C836	C837	C838	C839	C840



# GROUP B

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Family 4	DYNAMIC JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)									
400	<u>B401</u>	<u>B402</u>	<u>B403</u> 	<u>B404</u>	<u>B405</u> 	<u>B406</u>	<u>B407</u>	<u>B408</u> 	<u>B409</u>	<u>B410</u>
410	<u>B411</u>	<u>B412</u>	<u>B413</u>	<u>B414</u> 	<u>B415</u>	<u>B416</u> 	<u>B417</u>	<u>B418</u> 	<u>B419</u>	<u>B420</u> 
420	<u>B421</u>	<u>B422</u>	<u>B423</u>	<u>B424</u>	<u>B425</u> 	<u>B426</u>	<u>B427</u> 	<u>B428</u> 	<u>B429</u>	<u>B430</u> 
430	<u>B431</u>	<u>B432</u>	<u>B433</u>	<u>B434</u>	<u>B435</u> 	<u>B436</u>	<u>B437</u> 	<u>B438</u> 	<u>B439</u> 	<u>B440</u>
440	<u>B441</u>	<u>B442</u>	<u>B443</u>	<u>B444</u>	<u>B445</u>	<u>B446</u>	<u>B447</u> 	<u>B448</u> 	<u>B449</u> 	<u>B450</u>
Family 5	FORM JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)									
500	<u>B501</u>	<u>B502</u> 	<u>B503</u>	<u>B504</u> 	<u>B505</u>	<u>B506</u> 	<u>B507</u>	<u>B508</u>	<u>B509</u>	<u>B510</u>
510	<u>B511</u>	<u>B512</u>	<u>B513</u> 	<u>B514</u> 	<u>B515</u> 	<u>B516</u> 	<u>B517</u> 	<u>B518</u>	<u>B519</u>	<u>B520</u>
520	<u>B521</u>	<u>B522</u>	<u>B523</u>	<u>B524</u> 	<u>B525</u> 	<u>B526</u> 	<u>B527</u> 	<u>B528</u> 	<u>B529</u>	<u>B530</u>
530	<u>B531</u>	<u>B532</u>	<u>B533</u> 	<u>B534</u>	<u>B535</u> 	<u>B536</u>	<u>B537</u> 	<u>B538</u> 	<u>B539</u>	<u>B540</u>
540	<u>B541</u>	<u>B542</u>	<u>B543</u>	<u>B544</u> 	<u>B545</u> 	<u>B546</u> 	<u>B547</u> 	<u>B548</u> 	<u>B549</u>	<u>B550</u>
550	<u>B551</u>	<u>B552</u>	<u>B553</u>	<u>B554</u>	<u>B555</u> 	<u>B556</u> 	<u>B557</u> 	<u>B558</u> 	<u>B559</u> 	<u>B560</u>
560	<u>B561</u>	<u>B562</u>	<u>B563</u>	<u>B564</u> 	<u>B565</u>	<u>B566</u> 	<u>B567</u>	<u>B568</u> 	<u>B569</u>	<u>B570</u>
570	<u>B571</u>	<u>B572</u>	<u>B573</u>	<u>B574</u>	<u>B575</u> 	<u>B576</u> 	<u>B577</u> 	<u>B578</u> 	<u>B579</u> 	<u>B580</u>

580	<u>B581</u>	<u>B582</u>	<u>B583</u>	<u>B584</u>	<u>B585</u>	<u>B586</u>	<u>B587</u>	<u>B588</u>	<u>B589</u>	<u>B590</u>
590	<u>B591</u>	<u>B592</u>	<u>B593</u>	<u>B594</u>	<u>B595</u>	<u>B596</u>	<u>B597</u>	<u>B598</u>	<u>B599</u>	<u>B600</u>
5100	<u>B5101</u>	<u>B5102</u>	<u>B5103</u>	<u>B5104</u>	<u>B5105</u>	<u>B5106</u>	<u>B5107</u>	<u>B5108</u>	<u>B5109</u>	<u>B5110</u>
5110	<u>B5111</u>	<u>B5112</u>	<u>B5113</u>	<u>B5114</u>	<u>B5115</u>	<u>B5116</u>	<u>B5117</u>	<u>B5118</u>	<u>B5119</u>	<u>B5120</u>
5120	<u>B5121</u>	<u>B5122</u>	<u>B5123</u>	<u>B5124</u>	<u>B5125</u>	<u>B5126</u>	<u>B5127</u>	<u>B5128</u>	<u>B5129</u>	<u>B5130</u>
5130	<u>B5131</u>	<u>B5132</u>	<u>B5133</u>	<u>B5134</u>	<u>B5135</u>	<u>B5136</u>	<u>B5137</u>	<u>B5138</u>	<u>B5139</u>	<u>B5140</u>
5140	<u>B5141</u>	<u>B5142</u>	<u>B5143</u>	<u>B5144</u>	<u>B5145</u>	<u>B5146</u>	<u>B5147</u>	<u>B5148</u>	<u>B5149</u>	<u>B5150</u>
5150	<u>B5151</u>	<u>B5152</u>	<u>B5153</u>	<u>B5154</u>	<u>B5155</u>	<u>B5156</u>	<u>B5157</u>	<u>B5158</u>	<u>B5159</u>	<u>B5160</u>
5160	<u>B5161</u>	<u>B5162</u>	<u>B5163</u>	<u>B5164</u>	<u>B5165</u>	<u>B5166</u>	<u>B5167</u>	<u>B5168</u>	<u>B5169</u>	<u>B5170</u>
Family 6 <b>SPLIT LEAP / JUMP (Switch Split, Scissors Leap)</b>										
600	<u>B601</u>	<u>B602</u>	<u>B603</u>	<u>B604</u>	<u>B605</u>	<u>B606</u>	<u>B607</u>	<u>B608</u>	<u>B609</u>	<u>B610</u>
610	<u>B611</u>	<u>B612</u>	<u>B613</u>	<u>B614</u>	<u>B615</u>	<u>B616</u>	<u>B617</u>	<u>B618</u>	<u>B619</u>	<u>B620</u>
620	<u>B621</u>	<u>B622</u>	<u>B623</u>	<u>B624</u>	<u>B625</u>	<u>B626</u>	<u>B627</u>	<u>B628</u>	<u>B629</u>	<u>B630</u>
630	<u>B631</u>	<u>B632</u>	<u>B633</u>	<u>B634</u>	<u>B635</u>	<u>B636</u>	<u>B637</u>	<u>B638</u>	<u>B639</u>	<u>B640</u>
640	<u>B641</u>	<u>B642</u>	<u>B643</u>	<u>B644</u>	<u>B645</u>	<u>B646</u>	<u>B647</u>	<u>B648</u>	<u>B649</u>	<u>B650</u>
650	<u>B651</u>	<u>B652</u>	<u>B653</u>	<u>B654</u>	<u>B655</u>	<u>B656</u>	<u>B657</u>	<u>B658</u>	<u>B659</u>	<u>B660</u>



# SPIETH

## Gymnastics



HERE WE GO  
TOKYO!

**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com



# APÉNDICE 6

## GLOSSARIO



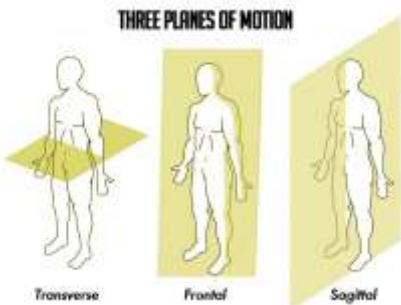
## Glosario para FIG Aerobic Gymnastics

	Términos / Abreviación		Definición / Descripción
<b>A</b>	Elemento Acrobático		Término general de Tumbling como de Gimnasia Acrobática. Para Gimnasia Aeróbica, ver el listado.
	Patrón de Movimiento Aeróbico		Combinaciones de pasos básicos de piernas junto con movimientos de brazos: todo realizado con música, para crear secuencias de dinámicas, rítmicas y continuas de movimientos de alto y bajo impacto
	Secuencia de Patrón de Movimiento Aeróbico	AMP	Una cuenta de 8 tiempos complete de movimientos realizados con patrones de movimiento aeróbico. 8 tiempos=set
	Grupo de Edad	AMP Sequence	Debe tener 12-14 años en el año de la competición
	Aéreo	AG	Cuerpo en el aire. Cuando la persona no tiene contacto con el suelo o con un compañero
	Alineación		Manejo de los huesos y articulaciones que lo componen. En la competición, mantener el cuerpo (cada segmento) en una correcta posición, manteniéndolo neutral. También llamada alineación corporal
	Amplitud		Altura de los movimientos explosivos
	Música de fondo		Música que suena como fondo de la escena y no es el asunto principal pero se mantiene para la producción
<b>B</b>	Beat por minuto	BGM	Unidad que indica el tiempo de la música y el número de golpes (beats) en un minuto. Cuanto mayor es el número de beats, más rápido es el tempo de la música.
	Beep/señal de inicio	BPM	Añadir intencionadamente un efecto de sonido al inicio de una música para poder conocer cuando comienza esta
	Bote/Rebote		Movimientos hacia arriba y abajo (utilizando el suelo con la fuerza de reacción), ejecutados continuamente y con coordinación de todo el cuerpo
	Canon		MP / TR / GR / AD / AS: Competidores realizando movimientos en tiempos diferentes (uno detrás de otro)
<b>C</b>	Coreografía		Asignación de los movimientos del cuerpo, en el espacio y tiempo, así como en relación con otros compañeros en la actuación. Es también el equilibrio de los elementos de dificultad de gimnasia aeróbica con componentes artísticos con el fin de crear un flujo continuo, un conjunto coherente y demostrar las habilidades únicas, personalidad y estilo de la gimnasta o gimnastas en su actuación
	Círculo		Rotación o giro de 360°
	Código de Puntuación		Reglas o regulaciones internacionales realizadas por la FIG. Se actualizan al inicio de cada ciclo olímpico
	Colaboración	COP / CoP	Dentro de "compañerismo". Un movimiento o bloque de movimientos creados para trabajar de forma conjunta con uno o varios compañeros con o sin contacto físico
	Composición		vocabulario de movimientos, incluyendo elementos de dificultad y la estructuración de rutinas aeróbicas
	Elementos obligatorios		Deben incluirse elementos obligatorios en los ejercicios de grupo de edad y desarrollo nacional
	Cosaco		Forma del cuerpo en el aire mostrando una posición plegada con muslos juntos y paralelos al suelo con una pierna estirada y la otra flexionada. El ángulo entre el tronco y las piernas: Máximo de 60°. El ángulo de la pierna flexionada no debe ser mayor de 60°
	Cut (Cortada)		Mientras se está en fase aérea, las piernas se abren a los lados y cortan hacia delante para aterrizar con cuerpo extendido en soporte trasero, los pies se elevan del suelo durante la ejecución del movimiento
Elementos de Dificultad		Elementos con valor	
<b>D</b>	Fuerza dinámica		Contracción isotónica, Potencia en los movimientos
	Elemento		Existen elementos de dificultad y elementos acrobáticos. Provenientes de elementos gimnásticos
<b>E</b>	En dedans		Girar hacia la dirección de la pierna de soporte. Si la pierna de soporte es la derecha, girar hacia la derecha
	Resistencia		Habilidad para mantener la intensidad durante toda la rutina
	Elemento Acrobático		Término general de Tumbling como de Gimnasia Acrobática. Para Gimnasia Aeróbica, ver el listado.

	Términos / Abreviación		Definición / Descripción
<b>F</b>	Caída		Caer al suelo con falta de control
	Familia		Bloque de elementos de dificultad con similares técnicas y habilidades
	Flexibilidad		Rango de movimiento con movimientos dinámicos o estáticos
	Elementos de suelo		Elementos realizados o aterrizando en el nivel más bajo (suelo)
	Formación		Forma/s creadas por los competidores mientras se desplazan o en posiciones
	Frontal		Uno de los planos del cuerpo. Divide el cuerpo en frontal y posterior. Ejemplo: "Frontal split"— posición de split con las piernas abiertas a izquierda y derecha
	Fédération Internationale De Gymnastique	FIG	"International Gymnastics Federation" en inglés
<b>G</b>	Grupo		Elementos de Dificultad se dividen en 3 bloques diferentes según las habilidades físicas.
<b>H</b>	Alto Impacto	HI	Movimientos con ambos pies sin contacto con el suelo por un momento. Por ejemplo: jog, skip, jog, jack, etc.
	Hop / Hopping/saltito		Movimiento con un salto corto con uno o dos pies.
	Horizontal		Paralelo al suelo
<b>J</b>	Jump/Salto		Empujar uno mismo el suelo para ir al aire usando los músculos de una o dos piernas y pies. Salto vertical con despegue y aterrizaje en el mismo sitio
	Junior	JR	Categoría Junior. Debe tener 15-17 años en el año de la competición
<b>L</b>	Lateral		Movimientos hacia un lado, de lado a lado
	Leap/salto desplazando		Uno de los saltos: después del despegue se produce una trayectoria hacia delante antes de aterrizar
	Level/nivel		3 niveles en el espacio. Aéreo, de pie, suelo
	Link/enlace		Conexión de movimientos sin cambiar el nivel
<b>M</b>	Bajo Impacto	LI	Movimientos con un pie en contacto con el suelo. Ej.: march, step touch, v-step, box step, etc.
<b>P</b>	Requerimiento Mínimo		Requerimientos para realizar elementos de dificultad para ser reconocidos como elementos. Si los requerimientos no se reúnen, el elemento no recibirá valor
	Partnership		Asociación de dos o más personas como socios. La acción de trabajar con alguien para producir la relación entre varios competidores. La conexión tangible (visible o palpable) entre compañeros en la actuación. La habilidad para trabajar juntos o separados manteniendo esta relación. La habilidad para trascender (ir más allá) su propia relación para evocar o tocar a la audiencia. Respectivamente, valor de la armonía entre competidores mostrando una actuación que no puede expresarse de forma individual. Colaboraciones e interacciones físicas se incluyen bajo este paraguas
	Phrase/Frase		Un grupo de notas musicales que forman una unidad musical
	Physical Interaction/ Interacción Física		Bajo "Partnership"; comunicación directa o indirecta que involucre a los compañeros conectando con otro/s con contacto físico entre ellos.
	Pike/Plegado		Una forma en el aire con piernas juntas y estiradas paralelas al suelo con el tronco doblado hacia delante. El ángulo máximo entre tronco y piernas es de 60°.
	Power/Potencia		Fuerza explosiva por un corto periodo de tiempo (elementos pliométricos).
	Presentación		La manera o estilo en el que la rutina se realiza con expresiones personales
Propelling/Propulsión		Cuando un compañero lanza a otro o lo usa como trampolín para obtener una posición aérea	

	<b>Términos / Abreviación</b>		<b>Definición / Descripción</b>
<b>S</b>	Sagital		Uno de los planos del cuerpo. Divide el cuerpo en derecha e izquierda. Ejemplo: "Sagittal split"— posición de con piernas una delante y otra detrás del cuerpo
	Senior	SR	Categoría Senior. Debe tener 18 años en el año de la competición
	Slide/resbalar		Moverse a lo largo de la superficie mientras se mantienen contacto continuo con la superficie
	Split		Las piernas están totalmente estiradas delante y detrás en split sagital (180°) con el cuerpo erecto
	Fuerza Estática		contracción Isométrica. Fuerza sin movimiento como en la familia Support
	Straddle		Piernas abiertas (Mínimo ángulo de 90°) a los lados del cuerpo y paralelos al suelo con el cuerpo plegado hacia delante (tronco y piernas Máximo de 60°).
	Support		Llevar todo parte del peso. Usando contracción isométrica, mantener el peso del cuerpo con el brazo(s). En elementos de dificultad, el peso debe mantenerse mínimo 2 segundos
	Superficie/suelo		Nivel más bajo. Movimientos en el que otras partes del cuerpo que no son los pies están en contacto con el suelo
	Swing/balaneo		Moverse hacia delante y atrás o de lado a lado sobre un eje
	Switch		Acción de cambiar las piernas
	Sincronización	Synchro	Habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, con idéntico rango de movimiento, comenzar y acabar al mismo tiempo, y tener la misma calidad de movimiento
<b>T</b>	Technical Skill/Habilidad Técnica	Skill	Habilidad para demostrar movimientos con perfecta técnica usando la capacidad física máxima (Fuerza estática/ flexibilidad, fuerza muscular, amplitud, potencia, Resistencia muscular) con precisión y correcta forma, postura y alineación
	Transición		Conectar movimientos de y desde diferentes niveles del espacio (Suelo, de pie, aéreo).
	Tuck/Agrupado		Ambas piernas se elevan cerca del pecho con las rodillas dobladas
	Turn/giro		Cualquier rotación realizada tanto en contacto con el suelo, en línea vertical o en el aire
	Twist		Cualquier rotación realizada fuera de la línea vertical
<b>V</b>	Vertical		En lo ángulos correctos (90°) en un plano horizontal
★	7-Pasos Básicos		March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack, Lunge.

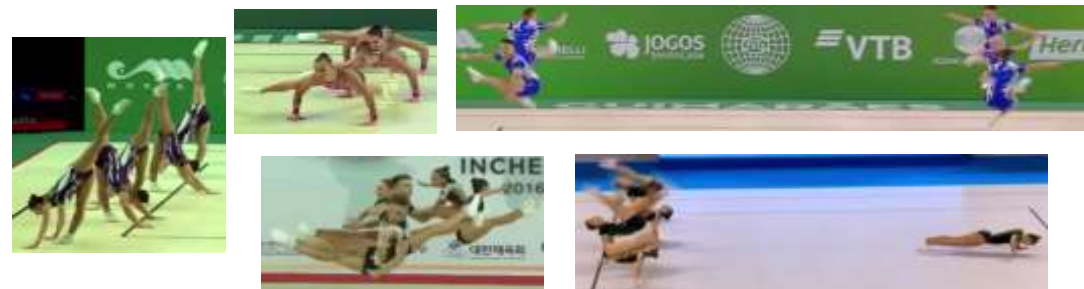
Planos Anatómicos del cuerpo



Maillot color piel



Overlapping/Sobreponer (en columna)



# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

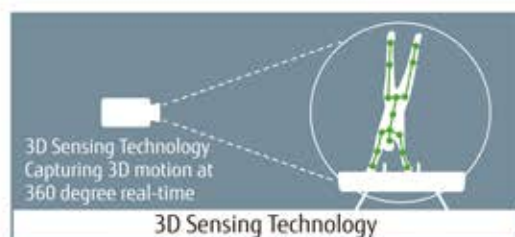


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>