



FEDERACION  
COLOMBIANA  
DE GIMNASIA



## CAMBIOS DE ELEMENTOS EN NIVELES USAG

### NIVEL 1 SUELO:

### HACER EL SIGUIENTE ELEMENTO:

#### 5. CRAB STAND (0.60)

(5, 6, 7, 8)

Roll out of the Candlestick to a tuck sit with the knees bent and the feet flat on the floor, shoulder-width apart.

ARMS: Hands remain flat on the mat, by the hips, in the tuck sit.

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Lift the buttocks off the floor and open the hips and torso to a CRAB STAND with the torso extended and parallel to the floor. **Hold one second.**

ARMS: Push down against the floor and extend the arms.

Bend the arms and torso, lowering the body through a tuck sit, then straighten the legs to arrive in a straight back lying position on the floor, with the arms extended overhead.



### EN REEMPLAZO DE:

#### 5. ARCO (0.60)

(5, 6, 7, 8)

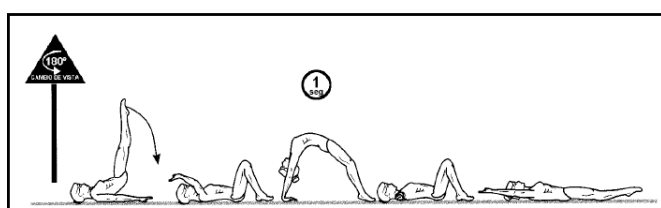
Rodar desde la parada de hombros a acostada dorsal con las rodillas flexionadas y los pies planos en el piso, colocados a lo ancho de los hombros.

BRAZOS: Colocar las manos atrás en el piso al lado de los hombros, con las palmas hacia abajo y la los dedo apuntando hacia los hombros.

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Empujar el piso extendiendo brazos y piernas, mientras la espalda se arquea para llegar a la posición de ARCO con los brazos extendidos, colocados a lo ancho de los hombros o más cerca. **Mantener un segundo.** Flexionar brazos y piernas, bajando el cuerpo para regresar a la posición de acostada dorsal en el piso con los brazos extendidos por arriba de la cabeza.

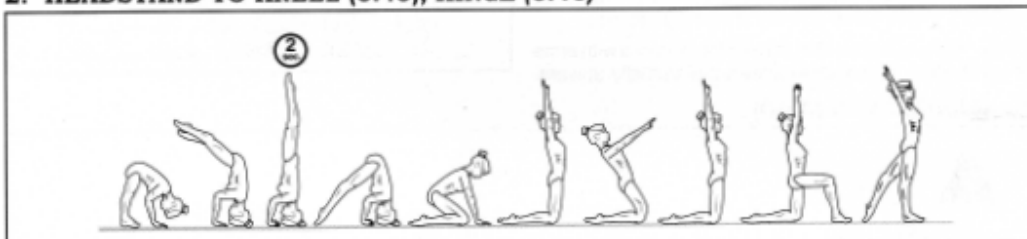
VISTA: Mantener la cabeza en posición neutra, vista hacia las manos durante el arco.



## NIVEL 2 SUELO:

### HACER EL SIGUIENTE ELEMENTO:

#### 2. HEADSTAND TO KNEEL (0.40); HINGE (0.40)



(5, 6, 7, 8)

Place the hands and head on the floor (with the head in front of the hands in a triangular formation). Lift the feet off the floor in a straddle position as the hips move directly in line over the head. The legs move sideward-upward to join at vertical in a HEADSTAND with the body in an extended vertical position.

(1, 2, 3, 4) Hold two seconds.

(5, 6, 7, 8)

Pike the hips to lower the legs. Keep the legs together and straight until the toes touch the floor, then bend the legs to place the knees on the floor with the ankles extended. (Knees may be slightly separated in the kneeling position.) Lift the torso to finish in an upright kneeling position with the hips extended.

ARMS: Lift forward-upward to high position as the torso lifts.

(1, 2, 3, 4)

While maintaining an open hip angle (straight line between the knees and shoulders), lean the torso backward a minimum of 30° to execute a HINGE. Lift the torso to finish in an upright kneeling position with the hips extended.

ARMS: Lower forward-downward to forward-middle before HINGE. Return to high position at the end of the HINGE.

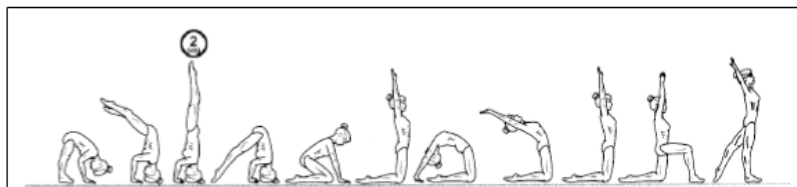
(5, 6, 7, 8)

Lift the Right leg forward, bending the Right knee to place the Right foot slightly turned out flat on the floor. Straighten both legs to arrive in a stand on the Right leg, with the Left leg extended backward and the Left foot pointed on the floor.

ARMS: Open to diagonally-sideward-upward.

### EN REEMPLAZO DE:

#### 2. PARADA DE CABEZA A HINCADA (0.40) ARCO ATRÁS (0.40)



(5, 6, 7, 8)

Colocar las manos y la cabeza en el piso (con la cabeza delante de las manos en una formación triangular). Levantar los pies del piso en posición de escuadra con las piernas separadas mientras la cadera se mueve directamente en línea sobre la cabeza. Mover las piernas lateral-arriba y juntarlas en la vertical para realizar una PARADA DE CABEZA con el cuerpo extendido en posición vertical.

(1, 2, 3, 4) Mantener dos segundos.

(5, 6, 7, 8)

Carpar la cadera para bajar las piernas. Mantener las piernas juntas y extendidas hasta que la punta de los pies toca el piso, después flexionar las piernas y colocar las rodillas en el piso con los tobillos extendidos. (las rodillas pueden estar ligeramente separadas en la posición de hincada). Levantar el tronco para terminar hincada-parada con la cadera extendida.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la posición alta mientras se levanta el tronco.

(1, 2, 3, 4)

Empujar la cadera y los muslos al frente. Simultáneamente bajar los brazos por detrás de la cabeza, estirando la parte superior de la espalda, para tocar ligeramente el piso con las manos por detrás de los pies. Elevar el tronco de vuelta a la posición hincada-parada.

BRAZOS: Mantener en la posición alta.

VISTA: Mantener la vista en las manos durante todo el movimiento.

(5, 6, 7, 8)

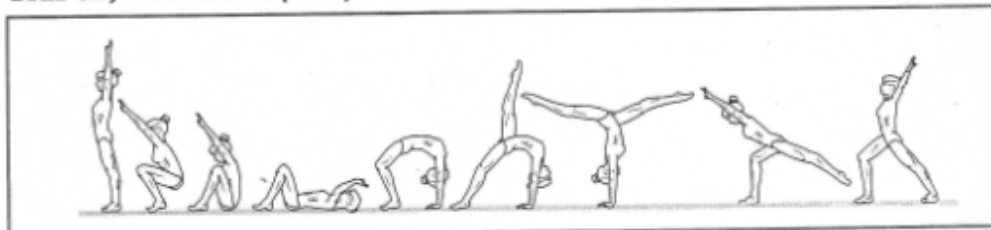
Elevar la pierna Derecha al frente, flexionando la rodilla para colocar el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera plano sobre el piso. Extender ambas piernas para llegar a una posición de parada sobre la pierna Derecha, con la pierna Izquierda extendida atrás y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Abrir a lateral-diagonal-arriba.

## NIVEL 3 SUELO:

### HACER EL SIGUIENTE ELEMENTO:

#### \*4. BRIDGE, KICK-OVER (0.60)



(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Bend the knees to go through a tuck sit, to finish in a back lying position with the knees bent and the feet flat on the floor, shoulder-width apart.

ARMS: Reach backward to place the hands on the floor, by the shoulders, with the palms down and the fingertips pointing toward the shoulders.

Push down against the floor and extend the arms and legs to arrive in a BRIDGE position with arms straight, shoulder-width apart or closer, and the legs straight or bent.

FOCUS: Keep the head in a neutral position and maintain the focus on hands.

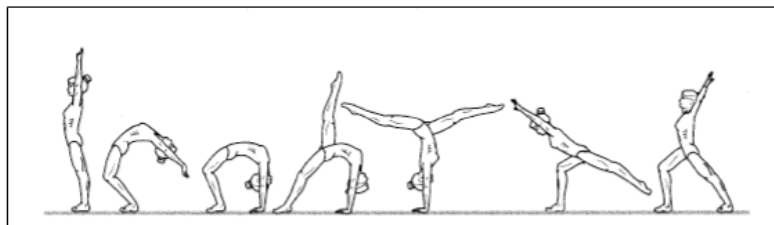
Kick the Right leg overhead while pushing off the floor with the Left leg to pass through vertical in a handstand position with the legs separated. (It is acceptable to move/adjust the Left foot in as the Right leg initiates the kick.) Step down using the levering action to finish in a Right lunge, pressing the Right knee and both hips forward.

(If reversing the Bridge kick-over, kick the Left leg overhead.)

ARMS: Finish the step down with arms in high position; then open to sideward-diagonally-upward.

### EN REEMPLAZO DE:

#### \*4. FLEXION ATRÁS, ARCO A PASAR LAS PIERNAS (0.60)



(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Iniciar con los pies planos sobre el piso, piernas juntas o separadas. Arquear la parte superior del tronco, presionar la cadera y muslos adelante y alcanzar atrás colocando las manos sobre el piso una al lado de la otra separadas a lo ancho de los hombros, para realizar una FLEXION ATRÁS.

BRAZOS: Mantener en una posición alta durante todo el movimiento.

VISTA: Mantener la cabeza en posición neutra y la vista en las manos durante todo el movimiento.

Patear con la pierna Derecha sobre la cabeza mientras se empuja el piso con la pierna Izquierda para pasar por la vertical en una posición de parada de manos con las piernas separadas. (Es permitido mover/ajustar el pie Izquierdo hacia adentro al tiempo que la pierna Derecha inicia la patada). Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante con la pierna Derecha, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

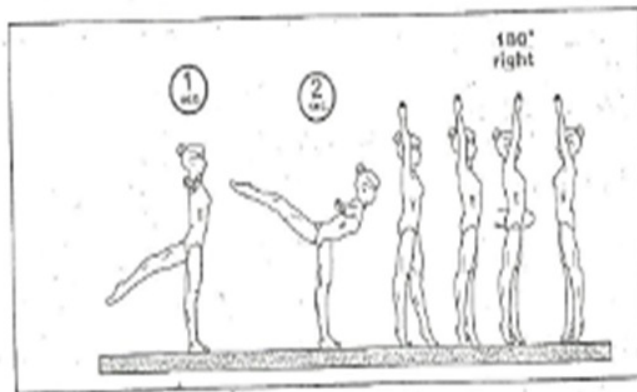
(Si se invirtió la flexión atrás, arco a pasar las piernas, patear con la pierna Izquierda sobre la cabeza)

BRAZOS: Finalizar el descenso con los brazos en una posición alta; después abrir a lateral-diagonal-arriba

**NIVEL 5 VIGA:**

**EN LA ULTIMA LINEA ANTES DE SALIDA SE ADICIONA  
MEDIO GIRO LUEGO DE LA PLANCHA. REALIZAR ASI:**

ARABESQUE (>45°); SCALE (ABOVE HORIZONTAL) (0.40) 17. ½ (180°) PIVOT TURN



**EN REEMPLAZO DE PLANCHA SOLA:**

ARABESCA (>45°); ARABESCA PROFUNDA (ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40)

