

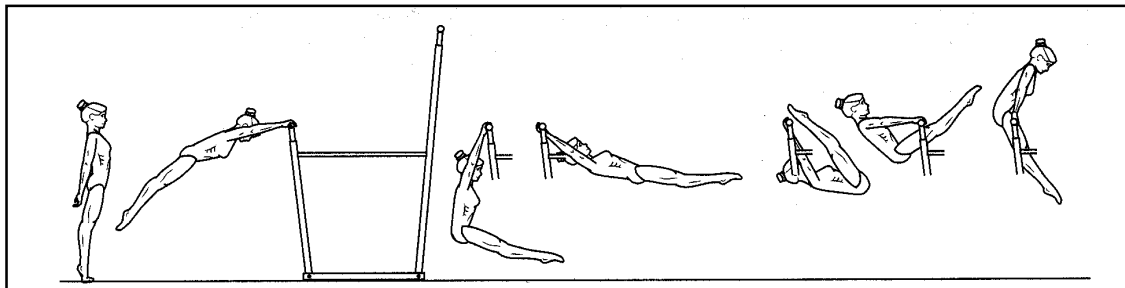
CLASE VII (NIVEL 5 USAG) - BARRAS ASIMÉTRICAS

Poner énfasis en todos los elementos: Brazos rectos, piernas juntas y extendidas, forma correcta del cuerpo tal y como se especifique

Brazos o piernas flexionadas: Hasta 0.30. Referirse a las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales.

PI: Parada de pie con los pies juntos, fuera de las barras, vista a la barra inferior. Un botador o una superficie elevada (como un colchón plegadizo o un cubo de ayuda) puede utilizarse como superficie para la entrada, pero debe retirarse tan pronto como sea posible después de que la gimnasta realice la entrada.

1. ENTRADA: ALEMANA CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.80)

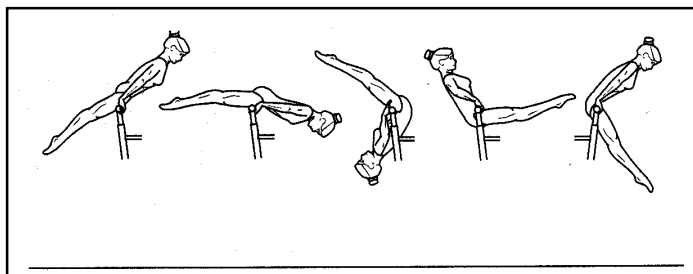


Saltar con ambos pies y elevar la cadera hacia atrás-arriba para tomar la barra inferior con toma dorsal y las manos separadas a lo ancho de los hombros. Mantener la posición del cuerpo ahuecada, con las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra. Balancear el cuerpo al frente con las piernas juntas o separadas. Al completar el balanceo al frente, las piernas deberán estar juntas y la cadera completamente extendida. Rápidamente elevar los pies hacia la barra y jalar la barra desde las puntas de los pies hasta la cadera para realizar una **ALEMANA**. Mientras se jala hacia abajo, rotar las manos a la parte superior de la barra y llegar al apoyo facial con las piernas/pies frente a la barra (cuerpo ligeramente carpado), hombros al frente y cabeza en posición neutra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10

2. VUELTA AL FRENTE (0.60)

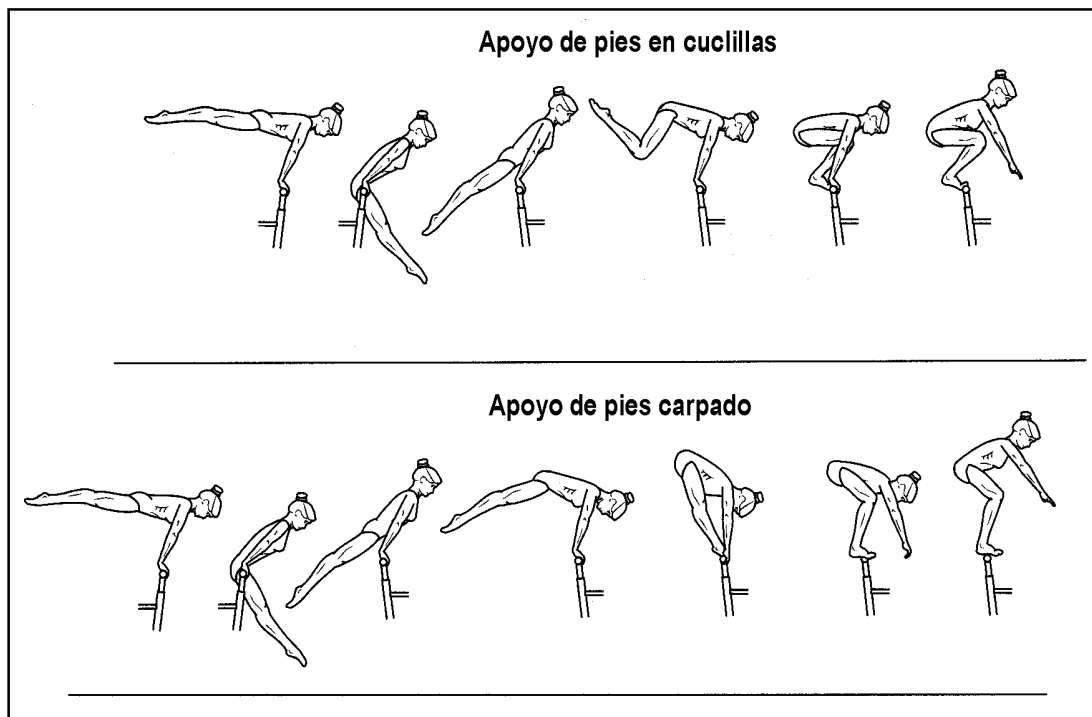
Presionar la barra hacia abajo, extendiendo el cuerpo hasta que los muslos toquen la barra. Elevar los talones atrás-arriba para iniciar el movimiento al frente, manteniendo la posición del cuerpo recta y ahuecada (sin arco). Continuar elevando los talones mientras que el cuerpo se carpa rápidamente para dar la vuelta a la barra y realizar una **VUELTA AL FRENTE**. Es aceptable una pequeña flexión de brazos durante la vuelta. En la parte final de la vuelta, rotar las manos a la parte superior de la barra (muñequar), extender los brazos y finalizar en apoyo facial con las piernas/pies en frente de la barra (cuerpo ligeramente carpado). Mantener las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra durante el movimiento.



No mostrar la posición del cuerpo recta y ahuecada al iniciar la vuelta al frente	Hasta 0.10
---	------------

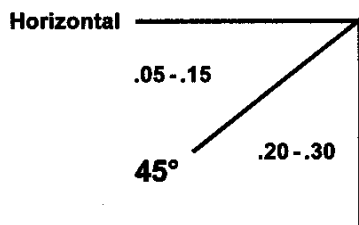
3. IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FACIAL (0.80)

4. IMPULSO ATRÁS, APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO (0.40)



Con los hombros ligeramente frente a la barra, inmediatamente elevar las piernas atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL** con las piernas juntas. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos apretados, brazos y piernas extendidos y cabeza en posición neutra. Al finalizar el impulso atrás a la horizontal, mantener la inclinación de los hombros al frente, mientras la cadera regresa a la barra de manera controlada.

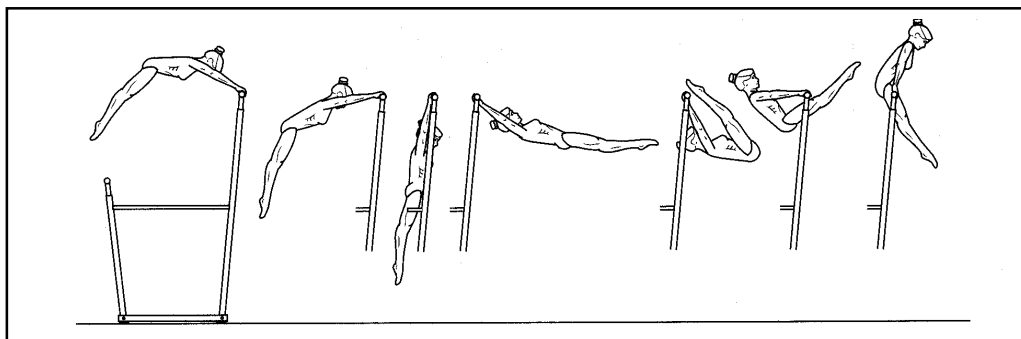
Sin tener ninguna pausa, inmediatamente realizar otro **IMPULSO ATRÁS** con brazos extendidos y piernas juntas. Flexionar las piernas (o mantenerlas extendidas) y colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos a una posición agrupada (o carpada) para realizar un **APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO**, pasando por una parada momentánea en la barra de abajo. Si se realiza un apoyo de pies carpado, está permitido flexionar las piernas después del contacto inicial con la barra con el objeto de facilitar el salto desde la barra inferior a la barra superior.



Impulso atrás a la horizontal y regreso a apoyo facial

Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas o pies)	Hasta 0.30
-1° a 45°	0.05 - 0.15
-Más de 46° debajo de la horizontal	0.20 - 0.30
Alineación incorrecta del cuerpo (línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)	Hasta 0.20
Falta de control al regresar a la barra	Hasta 0.10
Impulso atrás, apoyo de pies en cuclillas o carpado	
Colocación alternada de los pies	0.20
Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (solo se eleva la cadera)	0.05

5. SALTO A ALEMANA EN LA BARRA SUPERIOR (0.80)



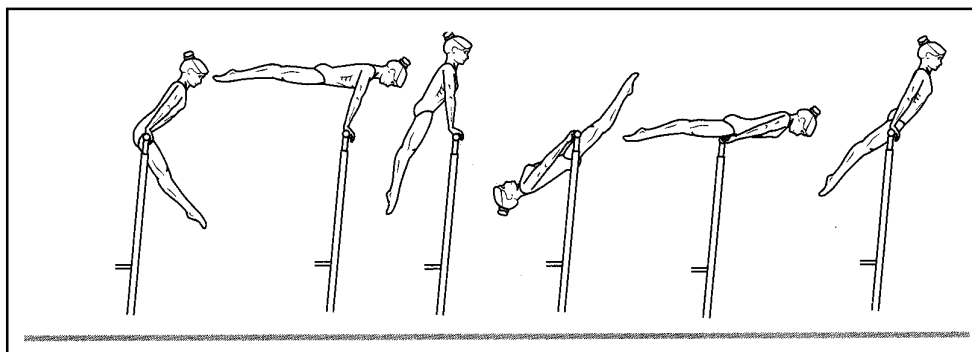
Desde una posición de cuclillas o carpada en la barra inferior, inmediatamente saltar a tomar la barra superior manteniendo la posición del cuerpo recta y ahuecada. Con las piernas juntas, balancear el cuerpo abajo, al frente y arriba hasta cerca de la horizontal (línea recta desde los hombros hasta los pies). Al terminar el balanceo al frente, rápidamente elevar los pies hacia la barra y jalar la barra desde las puntas de los pies hasta la cadera para realizar una **ALEMANA EN LA BARRA SUPERIOR**.

Mientras se jala hacia abajo, rotar las manos a la parte superior de la barra y llegar al apoyo facial con piernas/pies en frente de la barra (cuerpo ligeramente carpado), hombros al frente y la cabeza en posición neutra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

No alcanzar la posición cerca de la horizontal en el balanceo al frente Hasta 0.20

6. IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL (0.80)

7. VUELTA ATRÁS (0.60)



Con los hombros ligeramente frente a la barra, inmediatamente elevar las piernas atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL** con las piernas juntas. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos apretados, brazos y piernas extendidos y cabeza en posición neutra.

Mientras la cadera/muslos regresan a la barra, inclinar los hombros hacia atrás, provocando que el cuerpo haga un círculo alrededor de la barra en posición recta y ahuecada para realizar una **VUELTA ATRÁS**. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el ejercicio y rotar las manos a la parte superior de la barra para llegar al apoyo facial momentáneo con el cuerpo extendido. Mantener la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.

Impulso atrás a la horizontal:

Ver #3. Impulso atrás a la horizontal en la barra inferior

Vuelta atrás:

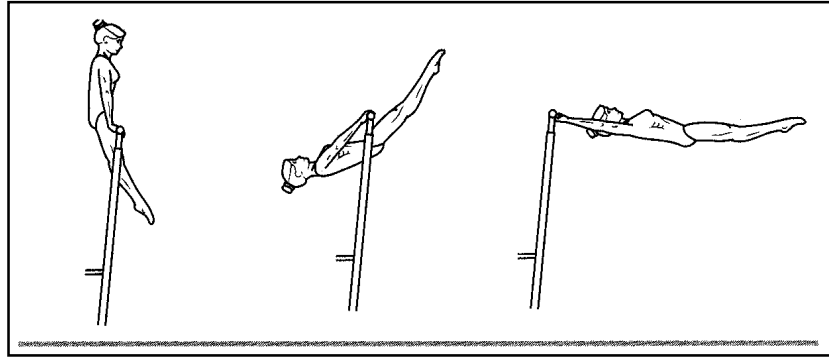
No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante la vuelta

Hasta 0.20

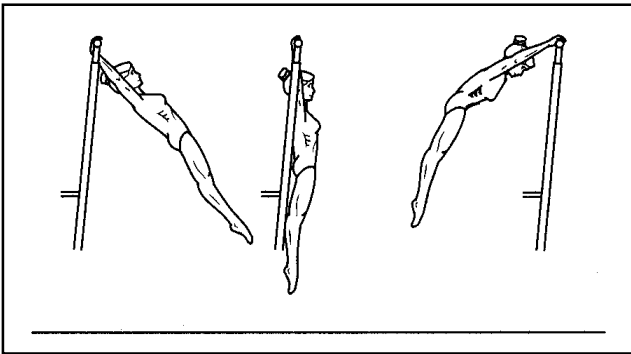
No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante la vuelta

0.20

8. SUB BALANCEO, PRIMER CONTRAVUELO (a mínimo 30° grados por debajo de la horizontal) (0.80)

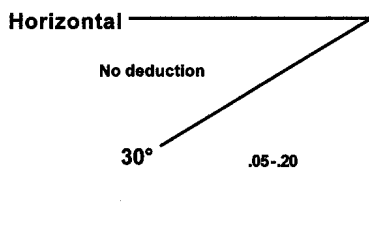


Inmediatamente presionar la barra hacia abajo hasta la mitad inferior del muslo con la cabeza en posición neutra, pecho y tronco ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclinan los hombros hacia atrás y se da vuelta a la barra con la cadera lejos de ella. Está permitido un ligero contacto de los muslos con la barra. Al tiempo que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros empujando la barra hacia atrás y realizar un **SUB BALANCEO**. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada, con brazos y piernas extendidos y la cabeza en posición neutra durante todo el movimiento. Poner mayor énfasis en la posición del cuerpo adecuada, que en la altura del sub balanceo.



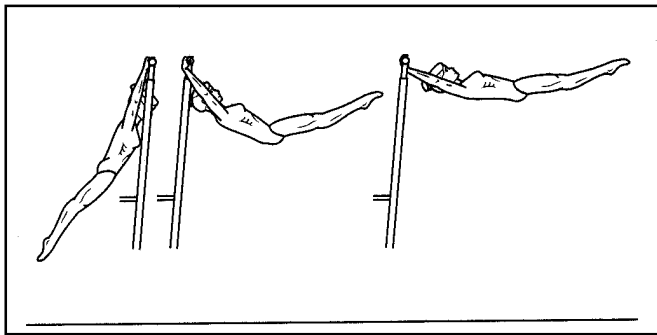
Continuar empujando la barra hacia atrás. Balancear hacia abajo iniciando el movimiento primero con los talones para realizar un **CONTRAVUELO**. Mantener la dirección de los talones hacia atrás hasta llegar a la vertical (abajo de la barra), momento en el cual el cuerpo se contrae al jalar la barra hacia abajo y levantando la cadera hacia atrás-arriba, con la posición del cuerpo ahuecada y las piernas juntas. La cadera se eleva a por lo menos 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal).

La técnica deseada es mostrando la posición del pecho ahuecada y la cadera rotada al frente. La cadera no debe abrirse mostrando una posición extendida o arqueada con los pies por arriba de la barra inferior. La cabeza se mantiene en posición neutra entre los brazos, con el pecho ahuecado. Las piernas se mantienen juntas.



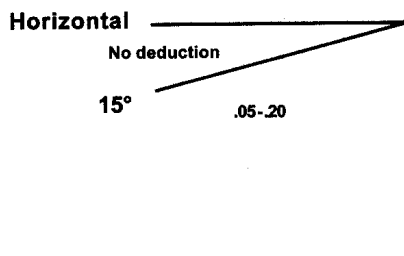
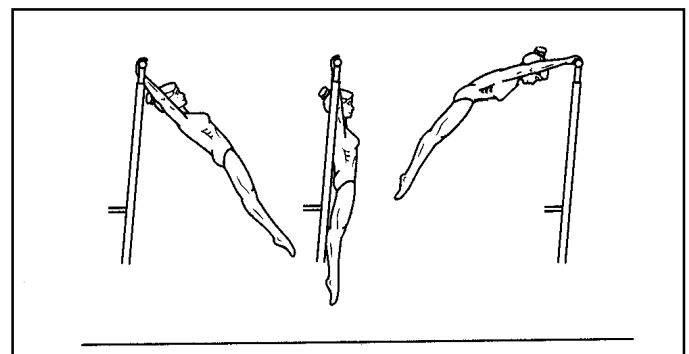
Sub balanceo:	
No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento	Hasta 0.20
Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)	0.20
Primer contratuelo:	
La cadera no llega a por lo menos 30° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20
Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30

9. BALANCEO AL FRENTE, SEGUNDO CONTRAVUELO (0.80)
(a mínimo 15° por debajo de la horizontal)



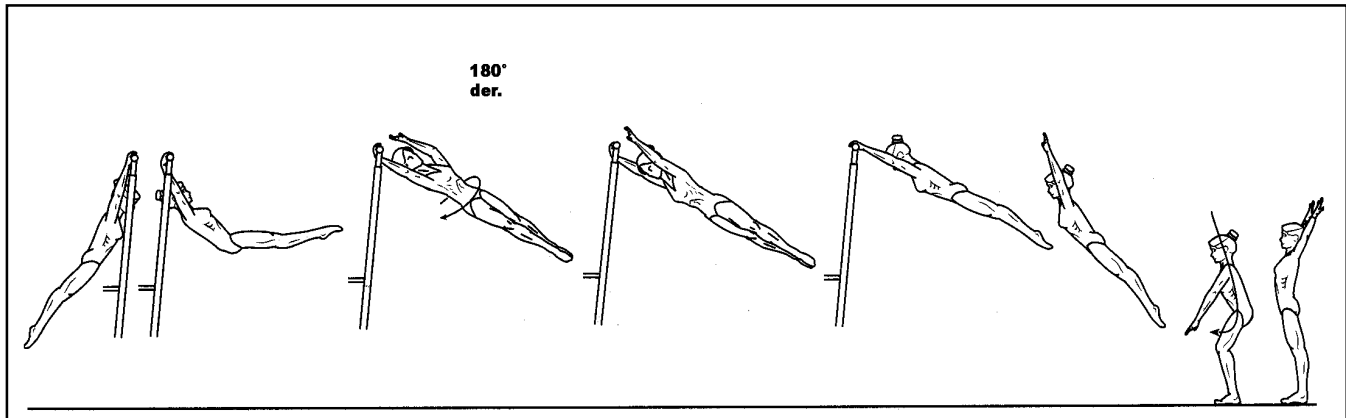
Mantener la posición ahuecada mientras el cuerpo comienza el balanceo abajo-al frente. Mientras los pies pasan la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco. Mantener esta posición pasando la vertical (abajo de la barra) y agresivamente patear al frente-arriba con las piernas/pies juntos y realizar el **BALANCEO AL FRENTE** con una posición del cuerpo ahuecada, terminando al nivel de la barra superior.

Realizar un segundo contratuelo (ver arriba #8) elevando la cadera a mínimo 15° por debajo del nivel de la barra superior.



Balaneo al frente:	
No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
Amplitud insuficiente (pies no a la altura de la BS)	Hasta 0.20
Segundo contratuelo:	
La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20
Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30

***10. SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON ½ (180°) GIRO (0.80)**



Mantener la posición ahuecada mientras el cuerpo comienza el balanceo abajo-al frente. Mientras los pies pasan la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco. Mantener esta posición pasando la vertical (abajo de la barra), patear agresivamente al frente-arriba con las piernas/pies juntos y realizar un balanceo que llegue a por lo menos 45° por debajo de la horizontal, mientras se mantiene la posición del cuerpo ahuecada.

Patear hacia la dirección del giro, con los pies primero, luego rodillas, cadera y hombros de manera secuencial. Iniciar el ½ giro (180°) después de que el cuerpo alcance los 45° por debajo de la horizontal, soltando una mano y girando hacia la mano que permanece en la barra. La cabeza se mantiene en posición neutra, con la vista en los dedos de los pies durante la fase inicial del giro.

Durante la etapa final del giro, cambiar la vista a la parte de la barra superior en donde la mano libre volverá a hacer contacto. Tocar la barra al terminar el giro. (La posición de las manos es opcional). Mantener los brazos extendidos durante todo el movimiento.

Inmediatamente empujar la barra y soltarla para realizar la **SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON ½ (180°) GIRO**.

Mantener el cuerpo apretado en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”).

BRAZOS: Bajar lateral-abajo para terminar al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas para finalizar en una posición recta.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a una posición alta.

No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
Comenzar el giro antes de los 45° debajo de la altura de la barra superior	Hasta 0.20
No completar el ½ (180°) giro antes de volver a tocar la barra	Hasta 0.20
No retomar la barra con la mano libre al terminar el ½ (180°) giro	0.30

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) BARRAS ASIMÉTRICAS

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. SALVADA DESDE UN BLOQUE DE AYUDA

Desde parada sobre un bloque de ayuda, frente a la barra baja y tomando la barra con toma dorsal, saltar con ambos pies para realizar una posición del cuerpo recta y ahuecada con los hombros por encima de la barra. Inclinar los hombros hacia atrás para iniciar la vuelta alrededor de la barra. Empujar la barra hacia la parte baja de los muslos mientras la vuelta continúa. Mantener la posición del cuerpo ahuecada con la cabeza en posición neutra durante la vuelta.

Mientras se eleva la cadera, empujar la barra, abriendo ligeramente el ángulo de los hombros. Rotar las manos a la parte de arriba de la barra (muñequear) para realizar una SALVADA y terminar en posición parada de pie sobre el bloque de ayuda. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento. Este ejercicio puede realizarse con la ayuda de otra persona.

2. VUELTA DE 360° CON APOYO DE PIES DESDE UN BLOQUE DE AYUDA

Desde parada sobre un bloque de ayuda, frente a la barra baja y tomando la barra con toma dorsal, saltar con ambos pies, flexionar la cadera y colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos en una posición carpada. Realizar relevé e iniciar una vuelta hacia atrás con apoyo de pies en posición carpada. Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas cuando el cuerpo va subiendo.

Con la ayuda de otra persona colocada en frente de la barra, rotar las manos a la parte de arriba de la barra (muñequear), mientras se mantienen los brazos extendidos para realizar la vuelta de 360° hacia atrás con apoyo de pies. Este ejercicio se puede realizar aislado o en series.

3. TIEMPO DE SALIDA A CAER SOBRE UNA PILA DE COLCHONES

Con la ayuda de otra persona, realizar series de balanceos al frente. Mantener la posición ahuecada mientras el cuerpo comienza el balanceo abajo-al frente. Mientras los pies pasan la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco. Mantener esta posición pasando la vertical (abajo de la barra), patear agresivamente al frente-arriba y buscar la posición del cuerpo ahuecada con la cabeza en posición neutra y vista en los dedos de los pies.

Mientras que el cuerpo se eleva, soltar la barra con un ángulo de hombros abierto, manteniendo la cabeza en posición neutra. Aterrizar en una posición apretada y ahuecada sobre la pila de colchones. Este ejercicio siempre debe realizarse con la ayuda de otra persona.

