

# NIVEL 3 – VIGA DE EQUILIBRIO

Tiempo Límite: 0:30

Nota:

Siempre que se indique la posición alta de los brazos, los brazos pueden estar curvados (corona) o extendidos.

Siempre que se indique la posición de los brazos lateral-diagonal-arriba, estos pueden presionar ligeramente atrás.

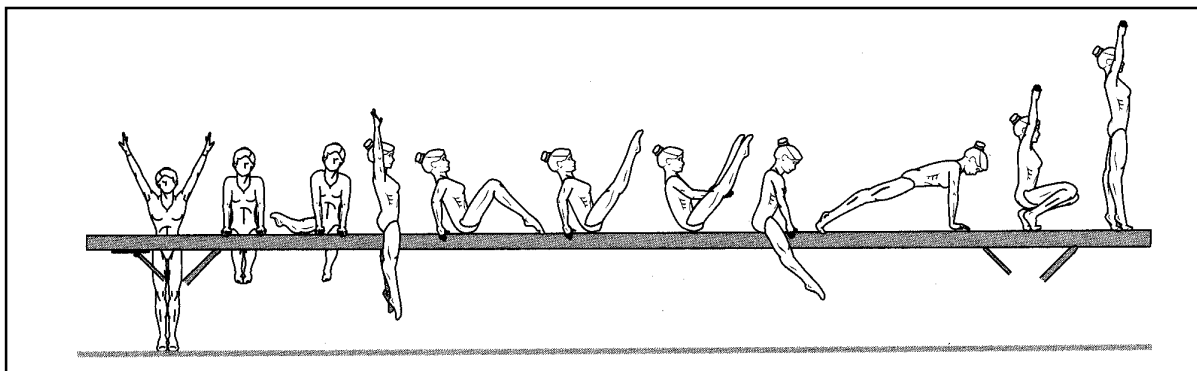
Siempre que el texto indique “paso” la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola del pie y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

**La rutina puede ser invertida en su totalidad, sin embargo, ningún elemento por si solo puede ser invertido a menos que se indique con un asterisco (\*)**

**PI:** Parada de pie frente a la viga. **Ubicar la entrada de manera que el apoyo mixto al frente se realice cerca del extremo de la viga.** Un botador o una superficie elevada (como un colchón plegadizo) puede utilizarse como superficie para la entrada, pero debe quitarse tan pronto como sea posible después de que la gimnasta realice la entrada.

**\*1. SALTO AL SOPORTE AL FRENTE (0.20)**

**2. SENTADA EN “V” (0.20), IMPULSO ATRÁS AL APOYO MIXTO AL FRENTE (0.60)**



Colocar ambas manos a lo ancho de los hombros en la viga y saltar al SOPORTE AL FRENTE con los brazos y el cuerpo extendidos. Elevar la pierna Derecha extendida sobre la viga girando 90° a la Izquierda, para terminar sentada en horcajadas viendo hacia lo largo de la viga.

**BRAZOS:** Mover la mano Izquierda hacia atrás al lado de la mano Derecha mientras se realiza el giro de 90°. Elevar ambos brazos al frente-arriba a la posición alta al completar la entrada. Colocar ambas manos a lo ancho de los hombros en la viga y saltar al SOPORTE.

Trasladar el peso del cuerpo atrás a los glúteos. Flexionar ambas piernas para colocar los dedos de los pies sobre la viga. Inmediatamente extender las piernas y elevarlas para mostrar una SENTADA EN V con el tronco recto.

**BRAZOS:** Con los brazos flexionados o extendidos sujetar la viga con las manos detrás de la cadera.

Balancear las piernas al frente-abajo (separando ligeramente las piernas para librar la viga), continuar el balanceo atrás arriba.

**BRAZOS:** Colocar las manos en la viga frente al cuerpo con los pulgares sobre la viga y el resto de los dedos al lado de la viga.

Cuando los pies están ligeramente arriba del nivel de la viga unir las piernas para llegar a una posición de apoyo mixto al frente sobre la bola de los pies, con los brazos, piernas y cuerpo extendidos.

Dar un pequeño salto con los pies y dirigir las piernas al frente para llegar a una posición de cuclillas sobre la bola de los pies, con el pie Derecho en frente del pie Izquierdo.

**BRAZOS:** Elevar al frente-arriba a la corona después de la posición de cuclillas.

Extender las piernas para terminar parada de pie en relevé en una posición “cerrada y apretada”.

**BRAZOS:** Mantener en la corona.

### 3. ARABESCA (0.40)

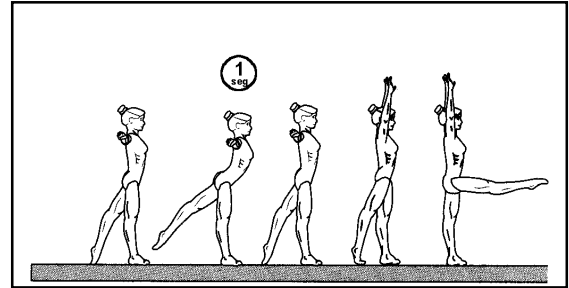
Bajar el talón Derecho a la viga y mover la pierna Izquierda extendida atrás con la punta del pie Izquierdo sobre la viga. Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a por lo menos 30° de la viga. Se permite un ligero “descuadre” del lado Izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca. **Mantener por un segundo.** Bajar la pierna Izquierda y colocar la punta del pie Izquierdo atrás sobre la viga.

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

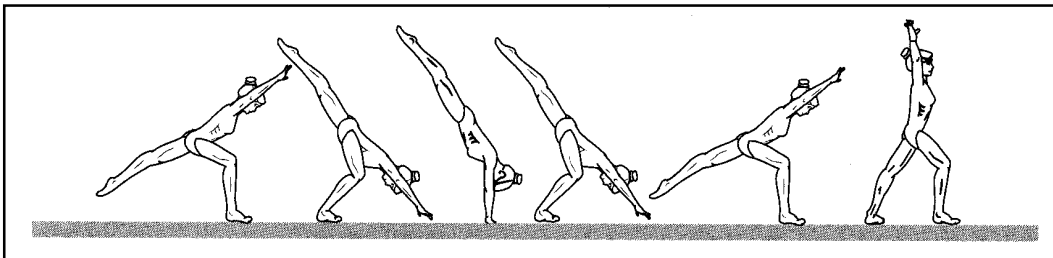
Paso al frente con la pierna Izquierda extendida (no en relevé). Patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba.

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a la posición alta.

*(Si la Parada de Manos Parcial Transversal es invertida, dar un paso extra al frente con el pie Derecho y patear con la pierna Izquierda al frente- arriba. Después regresar al texto original al finalizar la Parada de Manos Parcial Transversal)*



### \*4. PARADA DE MANOS PARCIAL TRANSVERSAL (0.80)



Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza la viga. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco descende. Alcanzar al frente para colocar las manos sobre la viga una al lado de la otra con los pulgares arriba de la viga. Empujar la viga con la pierna Derecha para realizar una PARADA DE MANOS PARCIAL TRANSVERSAL con las piernas juntas, brazos extendidos y la vista en las manos.

No se requiere ningún ángulo específico ni el mantener el ejercicio por un tiempo determinado.

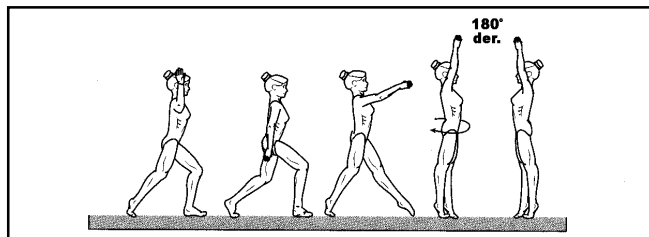
Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante con la pierna Derecha, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

BRAZOS: Mantener en la posición alta durante todo el ejercicio y en el descenso. Abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

### 5. PASOS DE CARRERA (0.40)

Realizar dos pasos rápidos de carrera al frente en demi-plie (Izquierdo, Derecho). *(Si la Parada de Manos Parcial Transversal fue invertida, realizar tres pasos de carrera D, I, D.)* Dar un paso al frente con la pierna Izquierda extendida, después cerrar el pie Derecho atrás del pie Izquierdo en relevé en una posición “cerrada y apretada”.

### 6. ½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)

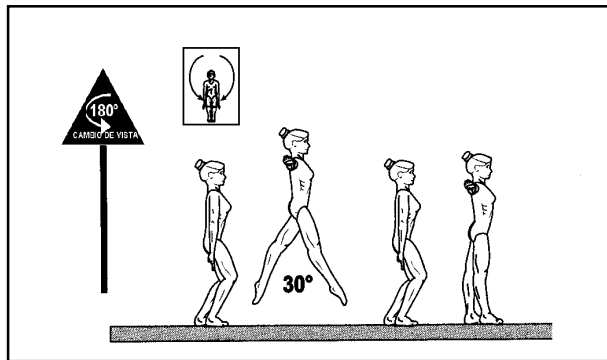


BRAZOS: Bajar suavemente los brazos lateral-abajo flexionando los codos para terminar en una posición baja al lado del cuerpo. Continuar elevando los brazos al frente-arriba para terminar en corona. Nota: Los brazos mantienen un movimiento fluido durante todos los pasos y el movimiento deberá finalizar a la par de la posición “cerrada y apretada” de pies, no antes.

Realizar un ½ (180°) GIRO PIVOTE rápidamente hacia la Derecha en relevé, finalizando en relevé en una posición “cerrada y apretada”. Mantener la alineación del cuerpo extendida y un relevé alto durante todo el movimiento.

BRAZOS: Mantener en la corona.

## 7. SALTO SPLIT (30°) (0.40)



Deslizar el pie Derecho al frente y bajar los talones sobre la viga para terminar con el pie Derecho en frente del pie Izquierdo, los pies ligeramente rotados hacia fuera.

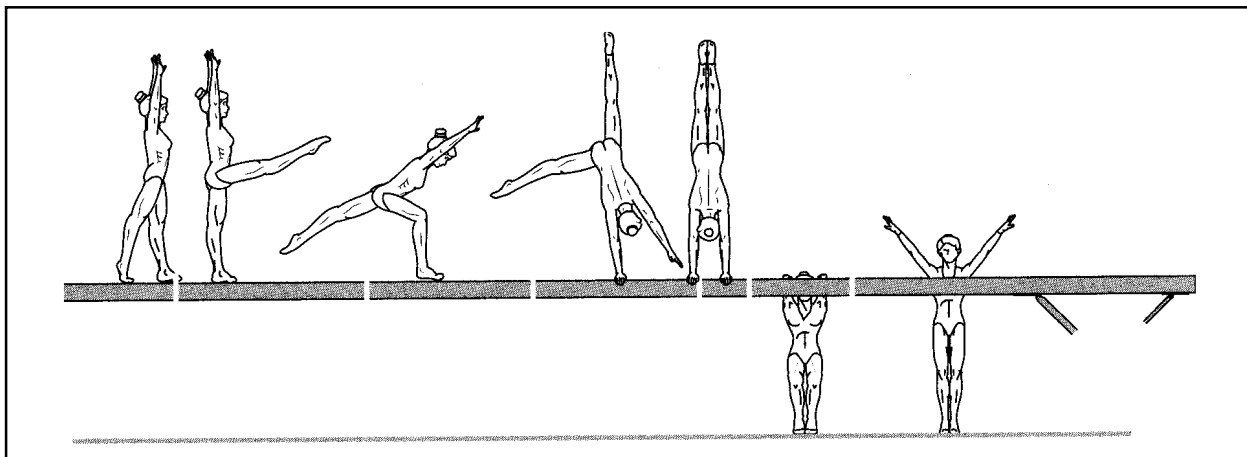
Realizar un demi-plie con ambas piernas con los talones abajo sobre la viga. Despegarse de la viga, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un SALTO SPLIT con una separación equilibrada de las piernas de por lo menos 30° con la pierna Derecha al frente, la pierna Izquierda atrás. Aterrizar con ambos pies en demi-plie, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga. Pie Derecho en frente del pie Izquierdo, ambos ligeramente rotados hacia fuera.

**BRAZOS:** En el demi-plie, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja. Elevar los brazos lateral-arriba a lateral-en medio durante el salto split. Bajar lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

Extender ambas pierna para terminar en una posición recta (no en relevé).

**BRAZOS:** Elevar lateral-arriba a lateral- en medio.

## \*8. SALIDA DE RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60)



Dar un paso al frente con la pierna Izquierda extendida (no en relevé). Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

**BRAZOS:** Elevar lateral-arriba a una posición alta.

*(Si se invierte la salida, dar un paso con la pierna Derecha y patear con la pierna Izquierda).*

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza la viga. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Alcanzar al frente para colocar la mano Derecha lateralmente sobre la viga mientras que el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda lateralmente sobre la viga (separación de las manos a lo ancho de los hombros) mientras que la pierna Derecha empuja la viga para llegar a una PARADA DE MANOS LATERAL con las pierna juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos. Mantener la posición del cuerpo extendida durante el descenso para aterrizar de frente a la viga. Realizar un demi-plie al tiempo que los pies hacen contacto con el colchón en una posición equilibrada y controlada ("plantada"), presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre el colchón.

**BRAZOS:** Mantener ambos brazos sobre la viga hasta que la gimnasta aterrizo en demi-plie.

Extender las piernas para terminar en una posición recta.

**BRAZOS:** Elevar al frente-arriba a lateral-diagonal arriba.

### **NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO - PUNTOS A EVALUAR**

1. Piernas extendidas, tronco recto en la SENTADA EN “V”
2. Ambas piernas extendidas en el IMPULSO ATRÁS AL APOYO MIXTO AL FRENTE
3. Alineación correcta del CUERPO en la ARABESCA
4. Acción del “palanca” extendida al iniciar y terminar la PARADA DE MANOS PARCIAL TRANSVERSAL
5. Alineación correcta en la PARADA DE MANOS PARCIAL TRANSVERSAL
6. Movimiento suave de brazos en los PASOS DE CARRERA
7. Ritmo fluido y ligero en los PASOS DE CARRERA
8. Alineación correcta y relevé completo en el GIRO PIVOTE
9. Piernas extendidas en el SALTO SPLIT
10. Adecuada acción de “palanca” al iniciar la RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL
11. Cuerpo extendido durante el descenso en la SALIDA
12. Realizar la rutina sin ayuda verbal

### **NIVEL 3 VIGA - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

#### **1. TÉCNICA DE BRAZOS PARA SALTOS DE DANZA**

- a. Saltos con despegue de un pie.
  1. Desde la posición baja de los brazos, elevar un brazo al frente-arriba a al frente-en medio. Simultáneamente, elevar el otro brazo lateral-arriba a lateral-en medio. Brazos opuestos a las piernas manteniendo los hombros presionando hacia abajo.
  2. Desde la posición baja de los brazos, elevar ambos brazos al frente-en medio, después abrir a lateral-en medio, manteniendo los hombros presionando hacia abajo.
  3. Desde la posición baja de los brazos, elevar ambos brazos lateral-arriba a lateral-en medio, manteniendo los hombros presionando hacia abajo.
- b. Saltos con despegue de dos pies.
  1. Brazos para saltos extendidos y agrupados: Durante el demi-plie, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja, después elevar ambos brazos al frente-arriba a la corona durante el salto.  
Siempre que el salto se realiza de forma aislada, mantener los brazos en la posición de corona en el aterrizaje. Si el salto es está enlazado con otro salto, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja para terminar el movimiento.
  2. Brazos para saltos split: Durante el demiplie, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja. Elevar lateral-arriba a lateral-en medio durante el salto split. Bajar lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

#### **2. COUPÉ, MANTENCIONES EN RELEVÉ**

Colocar la punta del pie Derecho al frente sobre la viga. Iniciar el paso al frente despegando el pie Izquierdo de la viga, simultáneamente dar un paso al frente sobre el pie Derecho (relevé a bajar talón). Colocar la punta del el pie Izquierdo atrás despegándolo LIGERAMENTE de la viga mientras el peso del cuerpo se transfiere hacia el pie Derecho. (No realizar una patada o una arabesca aquí). Flexionar la rodilla Izquierda al frente e inmediatamente jalar la punta del pie Izquierdo al frente para tocar el tobillo Derecho (coupé al frente).

Empujar hacia abajo la viga con el pie Derecho y realizar un releve, elevando el talón de la viga tan arriba como sea posible. **Mantener por un segundo.** Al completar el releve, inmediatamente bajar el talón Derecho sobre la viga. Repetir con la otra pierna.

### **3. RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS EN LA VIGA BAJA**

#### **A. DESEQUILIBRIO A CAER ACOSTADO DORSAL**

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza la viga. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Alcanzar al frente para colocar la mano Derecha lateralmente sobre la viga mientras que el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda lateralmente sobre la viga (separación de las manos a lo ancho de los hombros) mientras que la pierna Derecha empuja la viga para llegar a una PARADA DE MANOS LATERAL con las pierna juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos. Desequilibrar la parada de manos. Mantener el cuerpo extendido y caer acostada dorsal colchón de 20cm.

#### **B. DESEQUILIBRIO CON ¼ (90°) DE GIRO AL APOYO MIXTO AL FRENTE**

En esta variación ejecutar la misma PARADA DE MANOS LATERAL con piernas juntas tal como se describió arriba. Desequilibrar ligeramente la parada de manos mientras se transfiere el peso del cuerpo al brazo Derecho. Despegar la mano Izquierda de la viga y realizar ¼ (90°) GIRO sobre el brazo Derecho. Mantener la posición del cuerpo extendida y bajar el cuerpo, colocando la mano Izquierda sobre el colchón para terminar en un apoyo mixto al frente con las piernas juntas y la bola de los pies sobre el colchón de aterrizaje de 20cm.

