

NIVEL 4 – VIGA DE EQUILIBRIO

Tiempo Límite: 0:50

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.

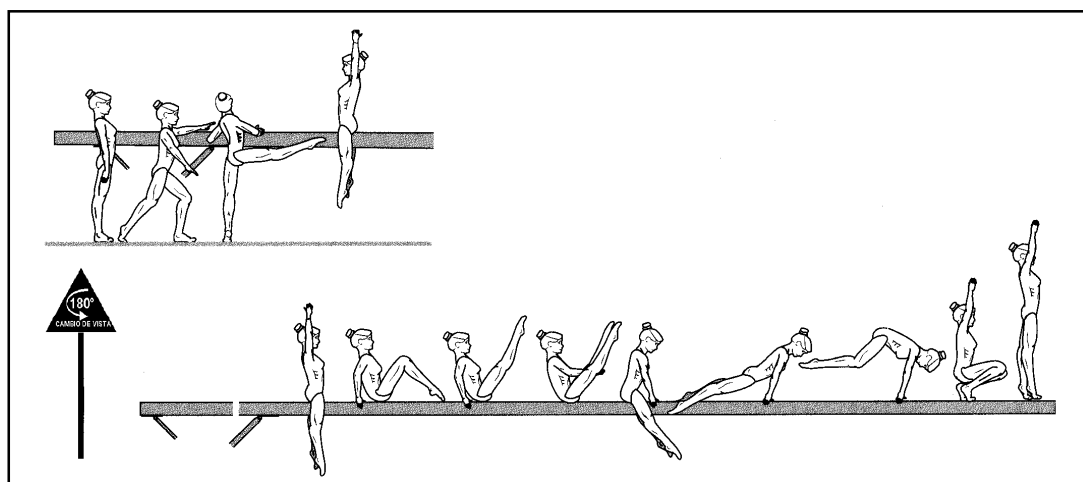
Siempre que el texto indique “paso” la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola del pie y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

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 paralela a la viga con el costado Izquierdo del cuerpo al lado de la viga. **Ubicar la entrada de manera que el ½ (180°) giro en coupé al frente (presión de talón) 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. ENTRADA DE BALANCEO DE LA PIERNA CON ½ (180°) GIRO (0.20)**

2. SENTADA EN “V” (0.20), IMPULSO ATRÁS A CUCLILLAS (0.40)



Desde de uno a tres pasos de acercamiento, dar un paso con el pie Izquierdo y balancear la pierna Derecha extendida al frente-arriba por encima de la viga, despegar el pie Izquierdo del piso mientras se realiza un ½ (180°) giro hacia la Izquierda para llegar a una posición de sentada a horcajadas. El tronco debe mantenerse recto durante toda la entrada.

BRAZOS: Mientras se realiza el balanceo de la pierna, colocar primero la mano Izquierda y luego la mano Derecha sobre la viga, separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros empujando la viga hacia abajo para facilitar la elevación del tronco. La mano Izquierda puede moverse atrás al lado de la mano Derecha mientras que se realiza el giro de 180°. Elevar ambos brazos al frente-arriba a una posición alta al completar la entrada.

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 flexionar las piernas para llegar a una posición de cuclillas sobre la bola de los pies, con el pie Derecho enfrente 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.

Falta de continuidad en el ½ (180°) giro a sentada a horcajadas

Hasta 0.10

Poner énfasis en:

Postura correcta del cuerpo, brazos extendidos en el apoyo

Flexión temprana de las piernas al iniciar la posición de cuclillas (abajo del nivel de la viga)

Hasta 0.20

Poner énfasis en: Amplitud en el balanceo

3. PASO COUPÉ, ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)

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). El ritmo es "Puntear, Empujar, Paso, Jalar".

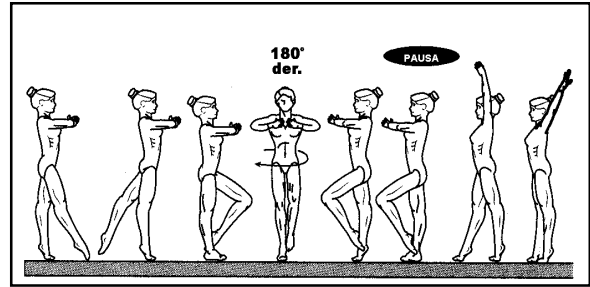
BRAZOS: Bajar el brazo Derecho a al frente-en medio curvado. Bajar el brazo Izquierdo lateral-abajo a lateral-en medio.

Empujar hacia abajo la viga con el pie Derecho, elevar el talón y presionar en dirección del giro para realizar un ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (GIRO CON PRESIÓN DEL TALÓN) hacia la Derecha. Incrementar el relevé durante el giro para terminarlo en relevé completo. Al finalizar el giro inmediatamente bajar el talón del pie Derecho sobre la viga. Pausa.

BRAZOS: Iniciar el giro cerrando el brazo Izquierdo al frente-en medio curvado. Mantener ambos brazos al frente-en medio curvados durante el giro.

Dar un paso atrás con la pierna Izquierda.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.



Cerrar el pie Derecho en frente del pie Izquierdo en relevé en una posición "cerrada y apretada".

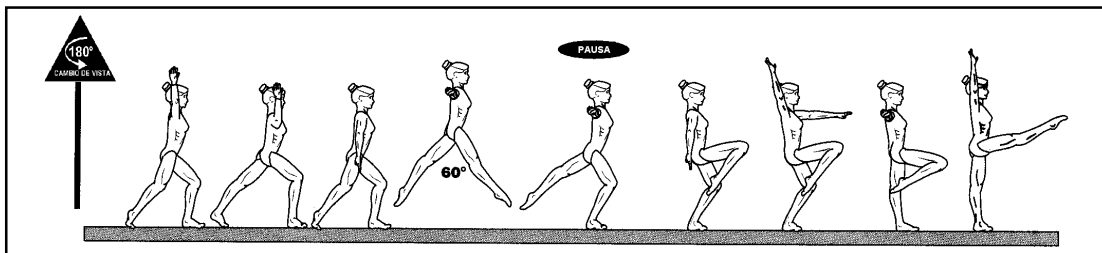
BRAZOS: Abrir suavemente atrás a lateral-diagonal-arriba al completar el relevé en una posición "cerrada y apretada".

No bajar el talón al completar el giro 0.05

Poner énfasis en: Alineación de los pies y del cuerpo, ritmo correcto en el paso coupé

4. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)

5. POSE



Realizar uno o tres pasos (con carrera o sin carrera) y balancear la pierna Derecha extendida al frente-arriba despegándose de la viga con la pierna Izquierda. Balancear la pierna Izquierda atrás-arriba para realizar un SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS con una separación equilibrada de las piernas de por lo menos 60° en el vuelo. Aterrizar sobre la pierna Derecha en demi-plié con la pierna Izquierda extendida atrás y rotada hacia fuera en una posición de arabesca baja. Pausa. Poner énfasis en la alineación del cuerpo y en la altura del salto.

BRAZOS: Durante los pasos o la carrera, suavemente bajar ambos brazos lateral-abajo flexionando los codos hacia el cuerpo para terminar en una posición baja al lado del cuerpo. Durante el salto, usar una de las tres posiciones aceptables de los brazos para los saltos con despegue de un pie listadas en el Glosario.

Dar un paso al frente con la pierna Izquierda en demi-plié (no en relevé). Flexionar la rodilla Derecha al frente y jalar la punta del pie Derecho al frente a tocar la rodilla Izquierda (passé al frente).

BRAZOS: Bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja, después "empujar" (flexionando y extendiendo) el brazo Izquierdo a al frente-en medio y el brazo Derecho a una posición alta ligeramente atrás.

VISTA: Opcional

Extender la pierna Izquierda.

BRAZOS: "Empujar" (flexionando y extendiendo) ambos brazos se abren a lateral-en medio.

VISTA: Al frente

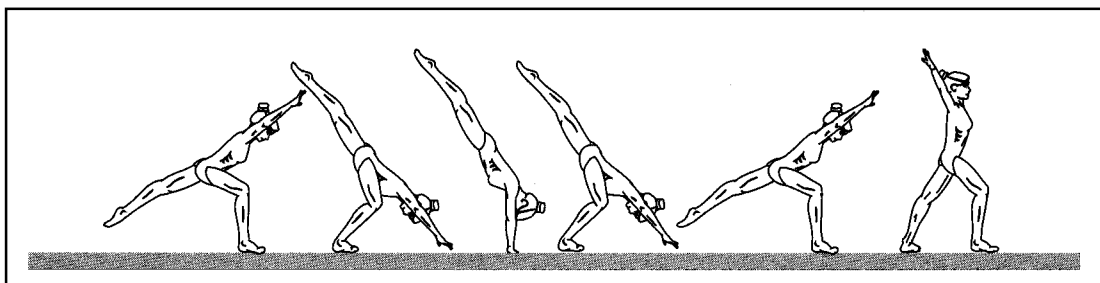
Patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba. El pie Izquierdo puede permanecer plano o en relevé.

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a la posición alta.

(Si la Parada de Manos Transversal a ¾ es invertida, dar un paso extra al frente o atrás con el pie Derecho y patear con la pierna Izquierda al frente-arriba a la horizontal o más arriba).

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue	Hasta 0.10
Separación de piernas insuficiente (menos de 60°)	Hasta 0.20
No realizar una pausa en posición de arabesca baja en el aterrizaje	0.05
Poner énfasis en: Amplitud, separación equilibrada de las piernas, postura del cuerpo	

*6. ¾ DE PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



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 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 ¾ DE PARADA DE MANOS TRANSVERSAL con las piernas juntas, brazos y hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y la vista en las manos. Bajar utilizando una 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.

(Si los ¾ de Parada de Manos fue invertida, dar un paso al frente con el pie Derecho, luego balancear la pierna Izquierda).

Colocación incorrecta de las manos	0.10
No alcanzar los ¾ de Parada de Manos	Hasta 0.30
No juntar (unir) las piernas	0.10

Poner énfasis en:

Mostrar el cuerpo extendido y alineado, cabeza alineada con la vista en las manos, mostrar la acción de palanca al iniciar y terminar la parada de manos.

7. BALANCEO DE PIERNA

Extender la pierna Derecha y balancear la pierna Izquierda al frente a por lo menos 45° debajo de la horizontal. Cuando el balanceo de la pierna alcanza el punto más alto, bajar la pierna Izquierda rápidamente abajo-atrás a una posición de arabesca a una altura de por lo menos 45° debajo de la horizontal.

BRAZOS: Bajar las manos a la cadera.

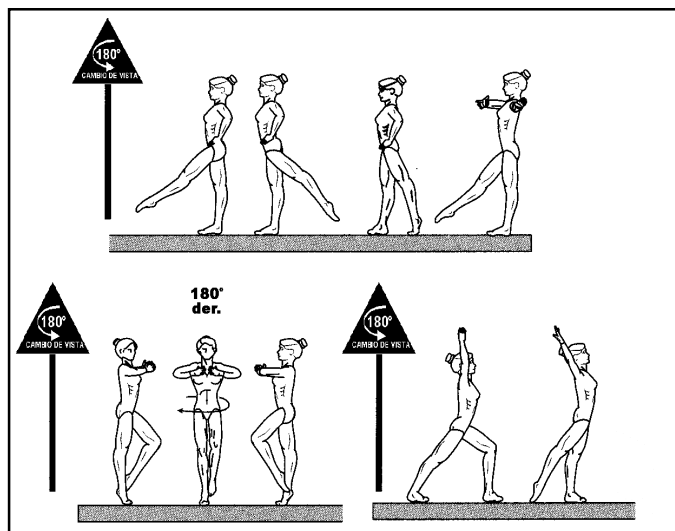
Dar un paso atrás con el pie Izquierdo y puntear la pierna Derecha al frente. (el pie Derecho debe elevarse ligeramente de la viga antes de la preparación)

BRAZOS: Elevar el brazo Derecho al frente-en medio curvado y el brazo Izquierdo a lateral-en medio.

Transferir el peso del cuerpo hacia la pierna Derecha, utilizando una de las preparaciones de giro aceptadas en el Glosario. Realizar un ½ (180°) giro a la Derecha en relevé, flexionando la rodilla Izquierda al frente y jalando la punta del pie Izquierdo al frente para tocar el tobillo Derecho (coupé al frente).

BRAZOS: Iniciar el giro cerrando el brazo Izquierdo al frente-en medio curvado. Mantener ambos brazos al frente-en medio curvados durante el giro.

8. ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (0.40)



Sin bajar el talón Derecho, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en Demi-plié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para pararse con la pierna Derecha extendida atrás ligeramente rotada hacia fuera, y la punta del pie Derecho sobre la viga (Se permite la Pierna Derecha en plié o mantenerla extendida antes de colocar la punta del pie Derecho sobre la viga)

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona; después abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

Poner énfasis en:

La colocación inmediata de la pierna libre en posición de coupé al frente, completar el giro de 180°, control al completar el giro.

9. POSE DE PESCADO

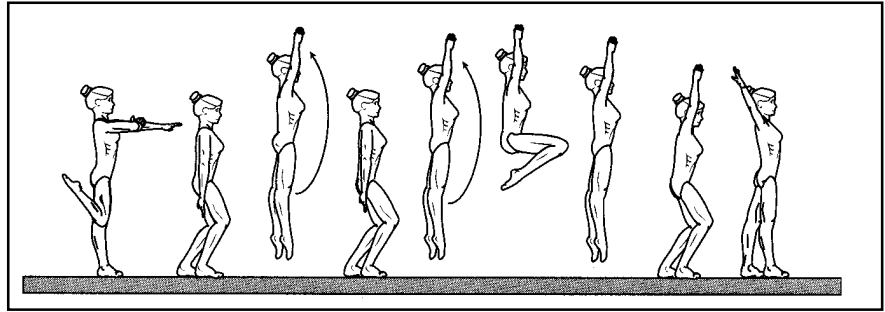
Flexionar la pierna Derecha atrás-arriba a por lo menos 90° y terminar con ambas rodillas tocándose para realizar una POSE DE PESCADO.

BRAZOS: Bajar el brazo Izquierdo al frente-abajo a al frente-en medio. Simultáneamente flexionar y mover el brazo Derecho hacia adentro al centro del pecho, girar la mano Derecha para terminar con los dedos tocando la parte de adentro del codo Izquierdo con la palma de la mano Derecha hacia fuera.

Dar un paso al frente con la pierna Derecha y cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho con ambos talones abajo y los pies ligeramente rotados hacia fuera. Realizar un demi-plié con ambas piernas. Despegarse de la viga extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para ejecutar un SALTO EXTENDIDO. Aterrizar sobre con ambos pies en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga O aterrizar en relevé sobre la bola de lo pies.

BRAZOS: Durante el paso en demi-plié, abrir los brazos a lateral-en medio; después bajar lateral-abajo a una posición baja. Durante el salto, elevar al frente-arriba a la corona. Bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

10. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO AGRUPADO (0.40)



Inmediatamente saltar o rebotar desde la viga, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas; rápidamente flexionar la cadera y las rodillas al frente-arriba alcanzando un ángulo de flexión de por lo menos 90° en la cadera y rodillas para realizar un SALTO AGRUPADO. Extender dinámicamente la cadera y las piernas en el aire mostrando una posición extendida antes del aterrizaje. Aterrizar con ambos pies en demi-plié, 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: Elevar al frente-arriba a la corona. Mantenerlos en la corona en el aterrizaje.

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

BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Salto Extendido:

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

Poner énfasis en: Amplitud, cuerpo extendido, piernas juntas durante el salto.

Salto agrupado:

Insuficiente flexión de cadera/rodillas

Cada ángulo hasta 0.10

(se requiere una flexión mínima de 90°)

Insuficiente extensión (abrir) antes del aterrizaje

Hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, extensión de la parte superior del cuerpo, rapidez para flexionar y extender/abrir el cuerpo

11. POSE, PASOS EN RELEVÉ

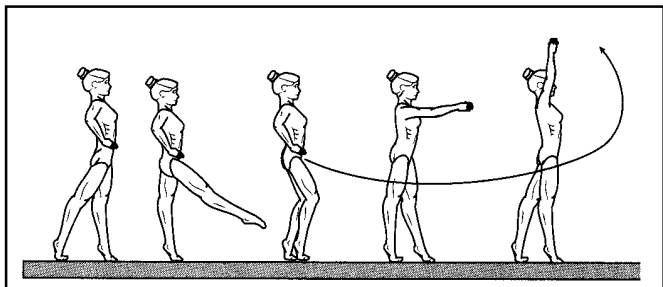
Realizar relevé con ambos pies mientras se da un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida. Balancear la pierna Derecha al frente a por lo menos 45° debajo de la horizontal, después flexionar la rodilla Derecha y colocar el pie Derecho sobre la viga en frente del pie Izquierdo en un arco forzado con ambas piernas en demi-plié, relevé.

BRAZOS: Manos en la cadera.

VISTA: Al frente

Rápidamente dar un paso en relevé Izquierdo, Derecho.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.



12. ARABESCA (45°); ARABESCA PROFUNDA (A LA HORIZONTAL) (0.40)

Bajar el talón Derecho sobre la viga. Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a por lo menos 45° 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.**

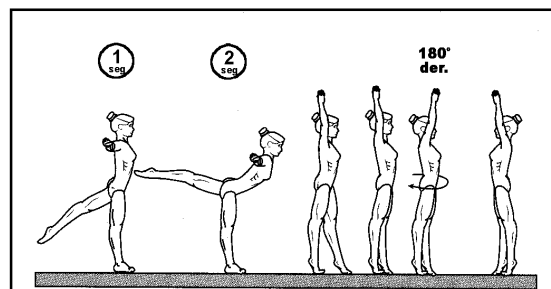
BRAZOS: Bajar a lateral – en medio.

Continuar elevando la pierna Izquierda rotada hacia fuera hacia atrás-arriba mientras que la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente al frente para realizar una ARABESCA PROFUNDA con la pierna Izquierda atrás sostenida por lo menos en la horizontal. Se permite un ligero “descuadre” del lado Izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca profunda. **Mantener dos segundos.**

BRAZOS: Lateral-en medio, ligeramente atrás.

No elevar la pierna libre a por lo menos 45° en la arabesca	Hasta 0.20
No mantener la arabesca un segundo	Hasta 0.10
No elevar la pierna libre a la horizontal o más arriba en la arabesca profunda	Hasta 0.20
No mantener la arabesca profunda dos segundos	Hasta 0.20
Poner énfasis en: Mantener el tronco recto en la arabesca mientras se inicia y se finaliza la arabesca profunda	

13. ½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)



Elevar el tronco y dar un paso al frente con la pierna Izquierda y cerrar el pie Derecho atrás del pie Izquierdo en relevé en una posición “cerrada y apretada”.

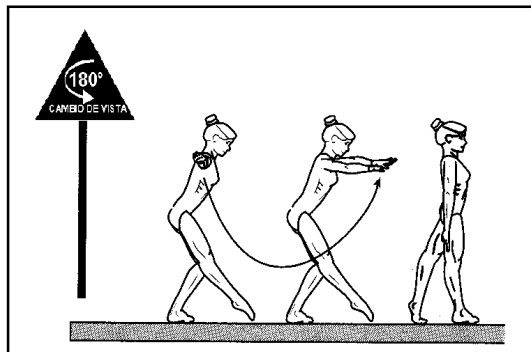
BRAZOS: Elevar ambos brazos lateral-arriba a la corona.

Realizar un rápido ½ (180°) GIRO PIVOTE a la Derecha en relevé en una posición “cerrada y apretada”. Mantener el cuerpo extendido y alineado con relevé alto durante todo el movimiento.

BRAZOS: Mantener en corona.

Falta de precisión en el giro pivote	Hasta 0.10
Poner énfasis en: Cadera alineada, completar el ½ (180°) giro completo, mantener el releve alto	

14. REVERENCIA



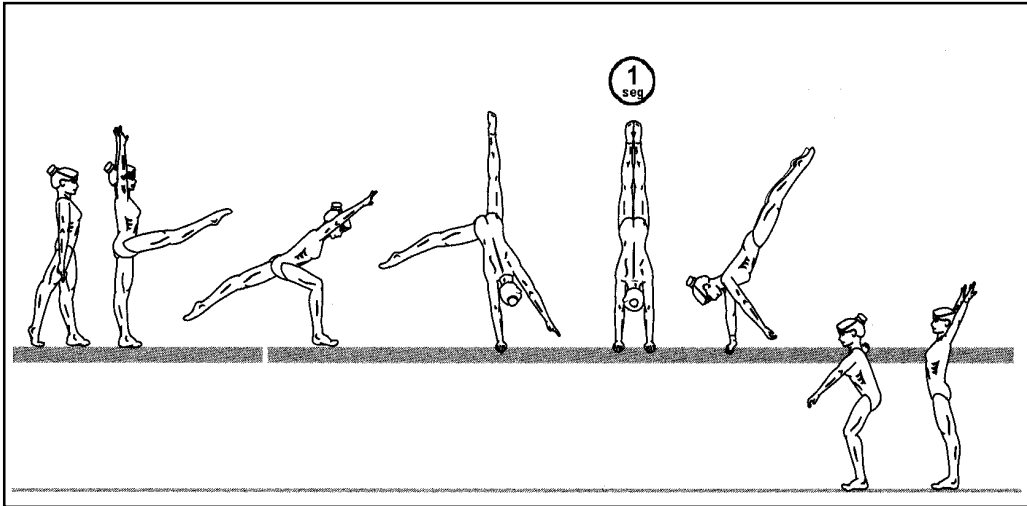
Realizar demi-plié con la pierna Izquierda y colocar la punta del pie Derecho al frente sobre la viga. Presionando las rodillas una contra la otra, inclinar el tronco ligeramente al frente con la espalda plana para realizar una REVERENCIA.

BRAZOS: Abrir a lateral- en medio; luego bajar ambos brazos lateral-abajo-al frente a al frente- en medio con las muñecas cruzadas.

Inmediatamente elevar el tronco hacia arriba y dar un paso al frente con la pierna Derecha (no en relevé).

BRAZOS: Bajar ambos brazos al frente-abajo a una posición baja.

***15. SALIDA DE RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL, * ¼ (90°) DE GIRO (0.60)**



Dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida (pie plano o en relevé).

BRAZOS: Mantener en una posición baja.

Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

BRAZOS: Elevar ambos brazos 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 realizar a una PARADA DE MANOS LATERAL con las piernas juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos. **Mantener un segundo.**

Desequilibrar ligeramente la parada de manos lateral mientras se transfiere el peso del cuerpo al brazo Derecho. Despegar la mano Izquierda de la viga y realizar ¼ (90°) GIRO hacia la Derecha sobre el brazo Derecho. Levantar la parte superior del cuerpo manteniendo la posición del cuerpo extendido mientras las piernas bajan preparando el aterrizaje. Realizar un demi-plié al momento de tocar el colchón con los pies en una posición equilibrada y controlada ("plantada"), presionando primero sobre la bola de los pies y posteriormente bajar los talones al colchón.

BRAZOS: La mano Derecha debe permanecer en la viga por lo menos hasta que el cuerpo pase el plano horizontal de la viga.

Extender las piernas para terminar en una posición recta con el costado Derecho del cuerpo a un lado de la viga.

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

Colocación incorrecta de manos (simultanea)	0.10
No alcanzar la vertical	Hasta 0.30
No sostener por un segundo	Hasta 0.10
¼ (90°) de giro incompleto o sobregiro	Hasta 0.10
No mantener la posición del cuerpo extendida durante toda la salida	Hasta 0.20

No completar la salida
(estas deducciones no incluyen las posibles faltas de postura del cuerpo)

Cuando la gimnasta intenta, pero no logra completar la salida, aplicar las deducciones específicas enlistadas para las fases no realizadas.

Ejemplo: Intenta la salida, no llega a la vertical, se cae:

Deducir:	Hasta 0.30	(No alcanzar la vertical)
	0.10	(No sostener un segundo)
	0.10	(Giro de 90° incompleto)
	= 0.50	por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un TOTAL DE 1.00

Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado, cabeza alineada, sostener la vertical.

NIVEL 4 VIGA DE EQUILIBRIO - PUNTOS A EVALUAR

1. Piernas extendidas hasta que los pies alcancen el nivel de la viga en el **BALANCEO A CUCLILLAS**
2. Relevé, empujar al frente y transferir el peso a parada en relevé en los **PASOS RELEVÉ COUPÉ**
3. Posición precisa del pie en coupé al frente en el $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO**
4. Piernas extendidas y separadas a por lo menos 60° en el **SALTO SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**
5. Mostrar la acción de palanca al iniciar y terminar los $\frac{3}{4}$ de **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**
6. Pies juntos en los $\frac{3}{4}$ de **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**
7. $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN COUPÉ** sobre la bola del pie
8. Continuidad entre el **SALTO EXTENDIDO** y el **SALTO AGRUPADO**
9. Sostener la **ARABESCA (45°)** un segundo; sostener la **ARABESCA PROFUNDA** (a la horizontal) dos segundos
10. Sostener la parada de manos un segundo en la **RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL, SALIDA $\frac{1}{4}$ DE GIRO**
11. Cuerpo extendido en el descenso de la **RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL, SALIDA $\frac{1}{4}$ DE GIRO**
12. Realizar la rutina sin ayuda verbal

NIVEL 4 VIGA - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. SERIES DE SALTOS SPLITS EN UNA SUPERFICIE QUE REBOTE

Demi-plié con ambas piernas con los talones abajo sobre una superficie que rebote (botador, piso con rebote, trampolín, o pista acrobática). Despegarse de la superficie que rebote, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO SPLIT** con una separación equilibrada de las piernas con la pierna Derecha al frente, la Izquierda atrás. Cerrar ambas piernas, aterrizar sobre ambos pies en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies. Inmediatamente rebotar para realizar dos saltos más.

2. GIRO-PIVOTE EN LA VIGA BAJA

Estando parada de pie sobre una viga baja, realizar un rápido $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO PIVOTE** hacia la Izquierda en relevé en una posición "cerrada y apretada". Repetir el $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO PIVOTE** hacia la Derecha. Sin bajar los talones, continuar realizando varios giros pivote hacia la Izquierda y la Derecha. Mantener el cuerpo extendido y alineado y el relevé alto durante los giros.

3. PARADA DE MANOS TRANSVERSAL, RODADA AL FRENTE EN LA VIGA BAJA

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. Colocar las manos sobre la viga mientras se empuja con la pierna Derecha para realizar una parada de manos transversal con las piernas juntas. Con la cabeza en posición neutra, mantener el la posición de parada de manos extendida y apretada un segundo, después, inclinarse al frente pasando la vertical. Flexionar los brazos, pegando la barbilla al pecho, bajar la nuca y los hombros sobre la viga.

Continuar rodando al frente para finalizar la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE** flexionando las piernas y acercando el pecho a las rodillas. Las rodillas deben permanecer juntas con los talones cerca de los glúteos. Colocar los pies sobre la viga uno enfrente del otro, inclinarse hacia delante para llegar a una posición de cuclillas. Inmediatamente extender las piernas para terminar parada de pie.

