

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) – VIGA DE EQUILIBRIO

Tiempo Límite: 1:05

Nota:

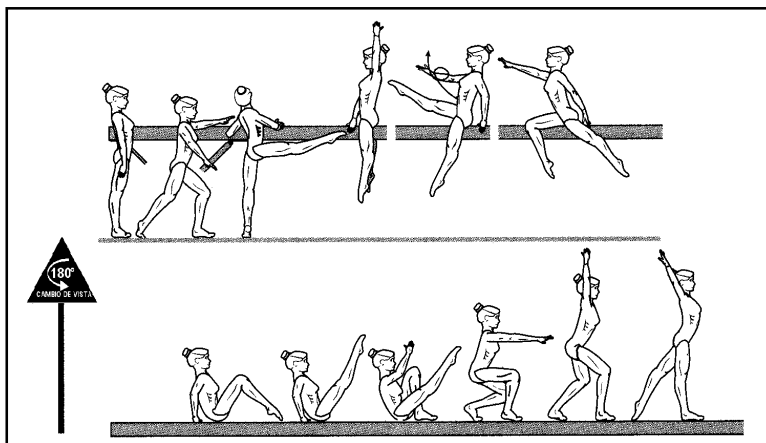
Siempre que se indique la posición alta de los brazos, los brazos pueden estar curvados (corona) o extendidos. Siempre que se indique la posición de los brazos lateral-diagonal-arriba, estos pueden presionar ligeramente atrás. Siempre que el texto indique “paso” la técnica de danza apropiada, es extendiendo 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”



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 horcajadadas. 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°.

Balancear la pierna Derecha al frente-arriba y cruzarla por encima de la viga, después bajar la pierna Derecha atrás-abajo y cambiar el peso del cuerpo sobre la pierna Derecha para llegar a sentada en “gacela” con la pierna Derecha flexionada y la pierna Izquierda extendida diagonal-atrás en dirección al piso. Inclinar el tronco ligeramente al frente y girarlo ligeramente a la Izquierda.

BRAZOS: Mientras la pierna Derecha se balancea al frente, realizar un círculo con el brazo Izquierdo al frente-arriba-atrás-abajo y colocar la mano Izquierda sobre la viga atrás de los glúteos. Mientras el brazo Izquierdo esta terminando el círculo hacia abajo, elevar el brazo Derecho al frente-en medio, con la palma hacia arriba y realizar un círculo del antebrazo hacia adentro comenzando moviendo la mano hacia arriba, luego hacia adentro al centro del pecho. Continuar abriendo suavemente al frente-en medio, apuntando hacia el extremo de la viga, con la palma hacia abajo.

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.

Flexionar las piernas para pararse primero sobre el pie Izquierdo, luego sobre el pie Derecho y llegar a la posición de cuclillas. Inmediatamente extender ambas piernas transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante para terminar parada de pie con la pierna Derecha extendida, la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Mover al frente-en medio mientras se incorpora el cuerpo a cuclillas; luego continuar moviendo al frente-arriba a la corona. Después abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.

Falta de continuidad en el ½ (180°) giro a sentada a horcajadadas	Hasta 0.10
Ayudarse con las manos para llegar a la posición de cuclillas	0.30
Poner énfasis en: Postura del cuerpo, brazos extendidos	

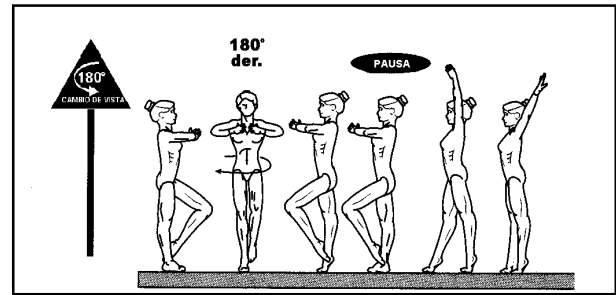
3. ½ GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN)(0.40)

Flexionar la rodilla Izquierda al frente y jalar la punta del pie Izquierdo al frente hasta tocar el tobillo Derecho (coupé al frente).

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

Empujar hacia abajo la viga (comenzar el relevé sobre la bola del pie Derecho) y rápidamente girar el talón para realizar un ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) a la Derecha. Incrementar el relevé conforme se va realizando el giro para terminar el mismo en relevé completo. Al finalizar el giro para 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".

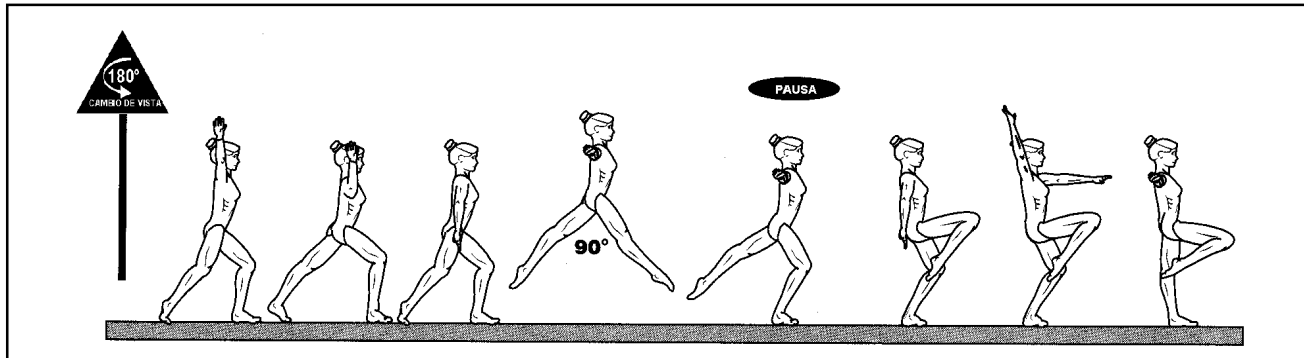
BRAZOS: Abrir suavemente atrás a lateral-diagonal-arriba al completar el relevé en una posición "cerrada y apretada".

No bajar el talón al completar el giro 0.05

Poner énfasis en: Alineación del cuerpo y de los pies, coordinación de los brazos

4. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (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 90° 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 claramente) 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

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue
Separación de piernas insuficiente (menos de 60°)
No realizar una pausa en posición de arabesca
baja en el aterrizaje

Hasta 0.10

Hasta 0.20

0.05

Poner Énfasis en: Amplitud, Separación equilibrada de las piernas y postura del cuerpo

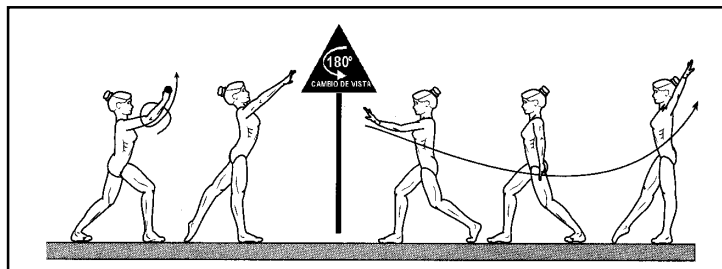
6. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)

Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda y un paso al frente con la pierna Derecha ligeramente rotada hacia fuera, “mecer las piernas” pasando por la 4ª posición en demi-plié con ambos talones sobre la viga para realizar una TRANSFERENCIA DE PESO sobre la pierna Derecha. Extender ambas piernas finalizando con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera y la punta del pie Izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Con ambos hombros presionando hacia abajo, mover los brazos hacia el frente a al frente-en-medio, con las palmas hacia arriba. Realizar un círculo de antebrazos hacia adentro con ambos brazos, moviendo las manos hacia arriba luego hacia adentro al centro del pecho, continuar extendiendo ambos brazos suavemente al frente-diagonal-arriba, con las palmas hacia abajo.

No mostrar la acción de “mecer las piernas” pasando por plié Cada vez Hasta 0.10

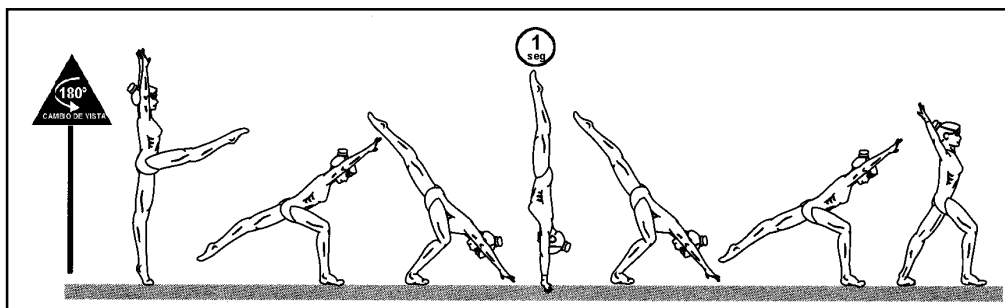
Poner énfasis en:
Mantener el tronco vertical, ritmo suave durante la acción de “mecer las piernas”



Realizar la TRANSFERENCIA DE PESO hacia atrás: Realizar un demi-plié con la pierna Derecha transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre la pierna Izquierda ligeramente rotada hacia fuera. “mecer las piernas” pasando por la 4ª posición en demi-plié con ambos talones sobre la viga para realizar una TRANSFERENCIA DE PESO sobre la pierna Izquierda. Extender ambas piernas finalizando con la pierna Derecha extendida al frente ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Derecho sobre la viga.

BRAZOS: Bajar ambos brazos al frente-abajo flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento primero con los codos, luego con las muñecas y finalmente con la punta de los dedos para llegar a una posición baja a los lados del cuerpo. Continuar elevando ambos brazos lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba.

*7. PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



Realizar un relevé con el pie Izquierdo y patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba. **BRAZOS:** Elevar a la posición alta.

(Si se invierte la Parada de Manos Transversal, dar un paso al frente o atrás con el pie Derecho en relevé y patear con la pierna Izquierda al frente-arriba a la horizontal o más arriba).

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

Sostener por un segundo.

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.

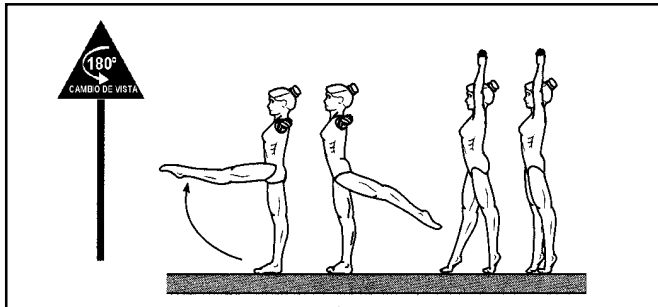
(Si la Parada de Manos fue invertida, dar un paso al frente con el pie Derecho, luego balancear la pierna Izquierda).

Colocación incorrecta de las manos	0.10
No alcanzar la vertical	Hasta 0.30
No cerrar (unir) las piernas	0.10
No sostener por un segundo	Hasta 0.10

Poner énfasis en:

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

8. BALANCEO DE PIERNA



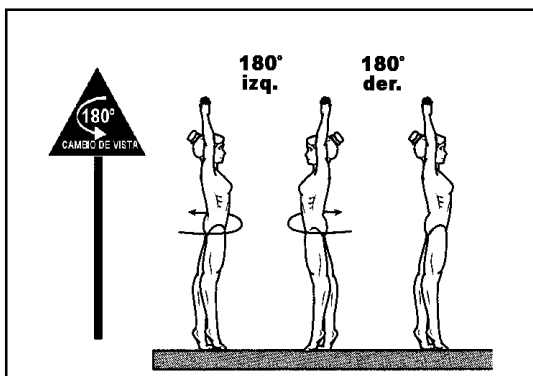
Extender la pierna Derecha y balancear la pierna Izquierda al frente a por lo menos la horizontal. Cuando el balanceo de la pierna alcanza el punto más alto, bajar la pierna Izquierda rápidamente abajo-atrás a una posición de arabesca a una altura de por lo menos 45° debajo de la horizontal.

BRAZOS: Bajar los brazos a lateral-en medio.

Dar un paso atrás con la pierna Izquierda y cerrar el pie Derecho enfrente del pie Izquierdo en relevé en una posición "cerrada y apretada"

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a la corona.

9. ½ (180°) GIROS PIVOTE (IZQUIERDO Y DERECHO) (0.40)



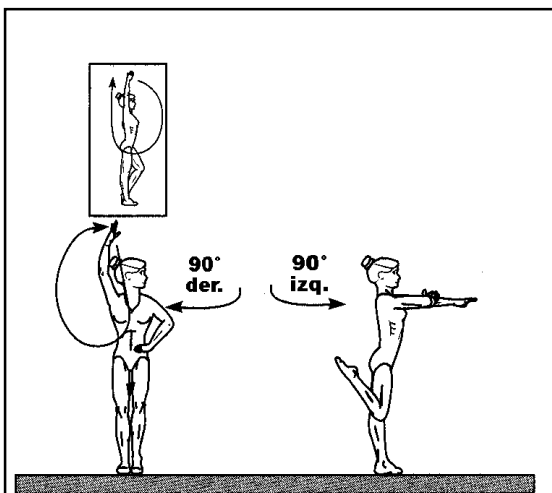
Realizar un rápido ½ (180°) GIRO PIVOTE a la Izquierda en relevé en una posición "cerrada y apretada". Repetir el ½ (180°) GIRO PIVOTE a la Derecha. Mantener el cuerpo extendido y alineado con relevé alto durante todo el movimiento.

BRAZOS: Mantener en corona.

Falta de precisión en los giros pivote Cada vez Hasta 0.10

Poner énfasis en: Cadera alineada, completar cada ½ (180°) giro, mantener el releve alto durante cada ½ giro

10. ¼ (90°) GIROS, POSE DE PESCADO



Al tiempo que se realiza un ¼ (90°) de giro a la Derecha, dar un paso largo atrás (no en relevé) sobre la pierna Derecha extendida. Simultáneamente flexionar la pierna Izquierda para colocar el pie Izquierdo sobre la viga junto al pie Derecho con el pie Izquierdo en demi-plié/relevé (arco del pie forzado)

BRAZOS: Colocar la mano Izquierda en la cadera. Realizar un círculo con el brazo Derecho al frente-abajo a una posición baja. Continuar elevando lateral-arriba a la corona.

VISTA: A la Izquierda, hacia la viga.

Al tiempo que se realiza un ¼ (90°) de giro a la Izquierda, transferir el peso del cuerpo sobre la pierna Izquierda extendida en relevé. Inmediatamente bajar el talón Izquierdo y flexionar la pierna Derecha atrás-arriba a por lo menos 90° para terminar con ambas rodillas juntas y realizar una POSE DE PESCADO.

BRAZOS: Extender y elevar el brazo Izquierdo al frente a al frente-en medio. Simultáneamente, bajar el brazo Derecho, flexionando el codo y dirigiendo el antebrazo hacia adentro al centro del pecho a llegar a una posición al frente-en medio curvado, y finalizar con los dedos de la mano Derecha tocando la parte de adentro del codo Izquierdo. Palma Derecha hacia fuera.

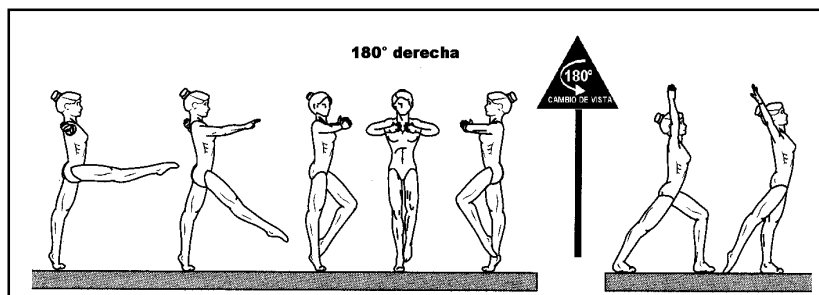
11. ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (0.40)

Realizar un relevé con el pie Izquierdo mientras la pierna Derecha se balancea al frente a por lo menos la horizontal.

BRAZOS: Abrir ambos brazos 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: En la preparación del giro, mover el brazo Derecho a al frente-en medio curvado. Iniciar el giro cerrando el brazo Izquierdo al frente-en medio curvado. Mantener ambos brazos al frente-en medio curvados durante el giro.



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)

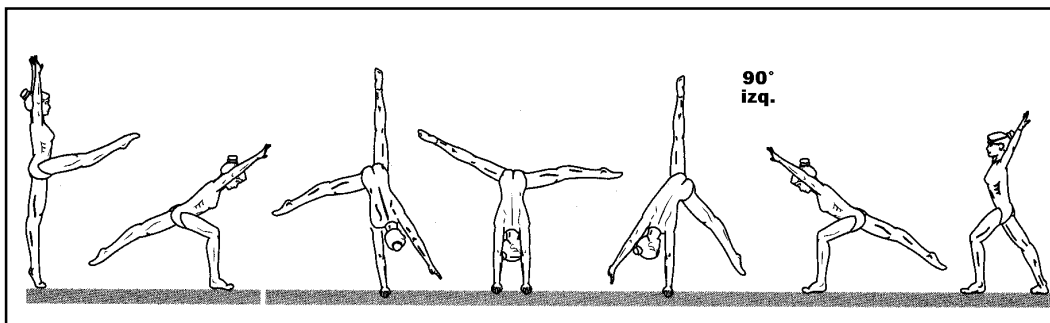
BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona; después abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.

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.

*12. RUEDA DE CARRO ¼ (90°) DE GIRO HACIA ADENTRO (0.60)



Realizar relevé con la pierna Izquierda mientras la pierna Derecha patea al frente a la horizontal o más arriba.

(Si se invierte la Rueda de carro, dar un paso con la pierna Derecha en relevé y patear con la pierna Izquierda al frente a la horizontal o más arriba).

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a una posición alta.

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 o ligeramente girada hacia adentro sobre la viga (separación de las manos a lo ancho de los hombros) mientras que la pierna Derecha empuja la viga para realizar un RUEDA DE CARRO Derecha. La cabeza se mantiene alineada, con el ángulo de los hombros y cadera abierta y la vista abajo del brazo Izquierdo para ver la viga al colocar el pie.

Girar 90° hacia adentro para bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante Izquierdo, presionando la rodilla Izquierda y la cadera al frente.

Colocación incorrecta de manos (simultanea) 0.10
No pasar por la vertical Hasta 0.30

Poner énfasis en:

Alineación correcta de cuerpo y cabeza, mostrar la acción de palanca al iniciar y terminar la Rueda de Carro.

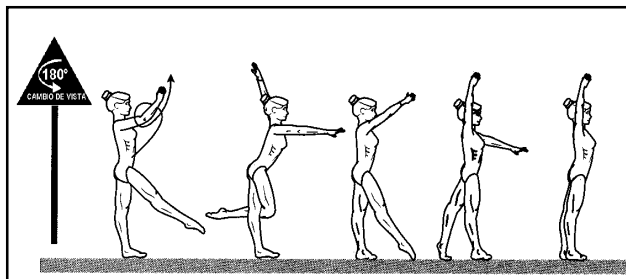
BRAZOS: Mantener en una posición alta durante todo el movimiento y el descenso. Empujar lateral-diagonal-arriba durante el desplante.

(Si la Rueda de Carro fue invertida, continuar siguiendo texto tal como está escrito)

13. POSE CRUZADA

Balancear la pierna Derecha al frente a 45° debajo de la horizontal, después flexionar y cruzar la pierna Derecha en frente de la pierna Izquierda, tocando con la pantorrilla Derecha la pierna Izquierda cerca de la rodilla. Simultáneamente inclinar el tronco ligeramente al frente con la espalda plana.

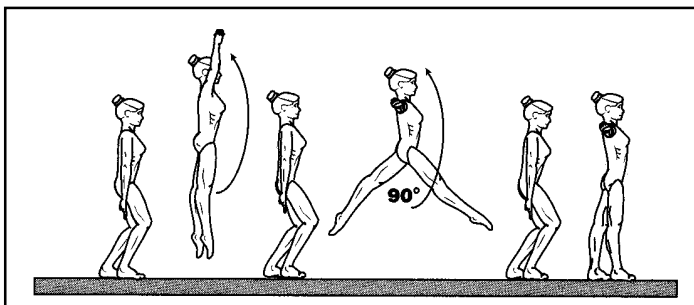
BRAZOS: Realizar un círculo hacia adentro con ambos antebrazos moviendo las manos hacia abajo y adentro al centro del pecho y continuar extendiendo el brazo Derecho al frente-en medio y el brazo Izquierdo a arriba-diagonal-atrás.



Elevar el tronco a la vertical. Simultáneamente extender la pierna Derecha y dar un paso al frente con el pie Derecho, después cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho con ambos talones abajo y los pies ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: Elevar el brazo Derecho al frente-arriba a la corona. Cuando el brazo Derecho termina el movimiento, bajar el brazo Izquierdo atrás-abajo a una posición baja. Después continuar elevando el brazo Izquierdo al frente-arriba a la corona.

14. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO SPLIT (90°) (0.40)



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-pile, 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 demi-pile, balar los brazos 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.

Inmediatamente saltar o rebotar desde 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 90° con la pierna Derecha al frente, la pierna Izquierda atrás. Aterrizar con ambos pies en demi-pile, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga, Pie Derecho enfrente del pie Izquierdo, ambos ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a lateral-en medio durante el salto split. Bajar lateral-abajo a una posición baja durante el aterrizaje.

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

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

Salto Extendido:

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

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

Salto Split:

Insuficiente separación de piernas Hasta 0.20 (menos de 90°)

No aterrizar con las piernas/pies juntos Hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, alineación correcta y separación equilibrada de las piernas, postura del cuerpo

15. 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.

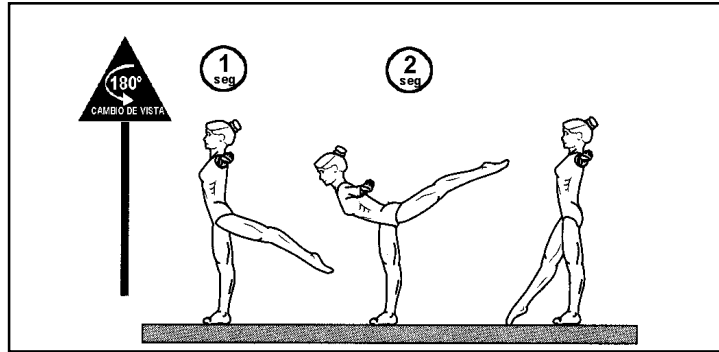
BRAZOS: En el demi-plié, mover ambos brazos a al frente-en medio y cruzar las muñecas, una sobre la otra.

VISTA: Al frente

Rápidamente dar un paso en relevé, Izquierdo, Derecho.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.

12. ARABESCA (>45°); ARABESCA PROFUNDA (ARRIBA DE 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 más arriba de 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 arriba de 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.

Elevar el tronco, dar un paso atrás con el pie Izquierdo y colocar la punta del pie Derecho sobre la viga.

BRAZOS: Elevar ambos brazos a lateral-en medio.

No elevar la pierna libre por arriba de 45° en la arabesca	Hasta 0.20
No mantener la arabesca un segundo	Hasta 0.10
No elevar la pierna libre por arriba de la horizontal 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.	

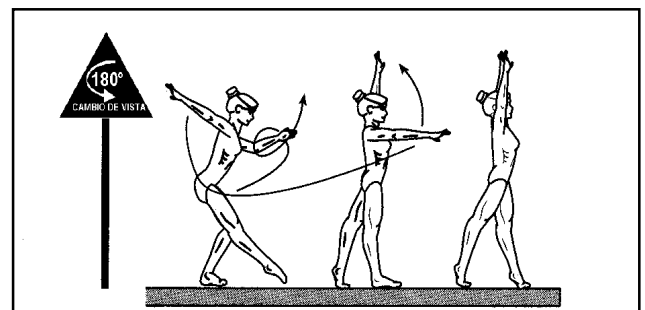
17. REVERENCIA

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 y ligeramente girado a la Derecha para realizar una REVERENCIA.

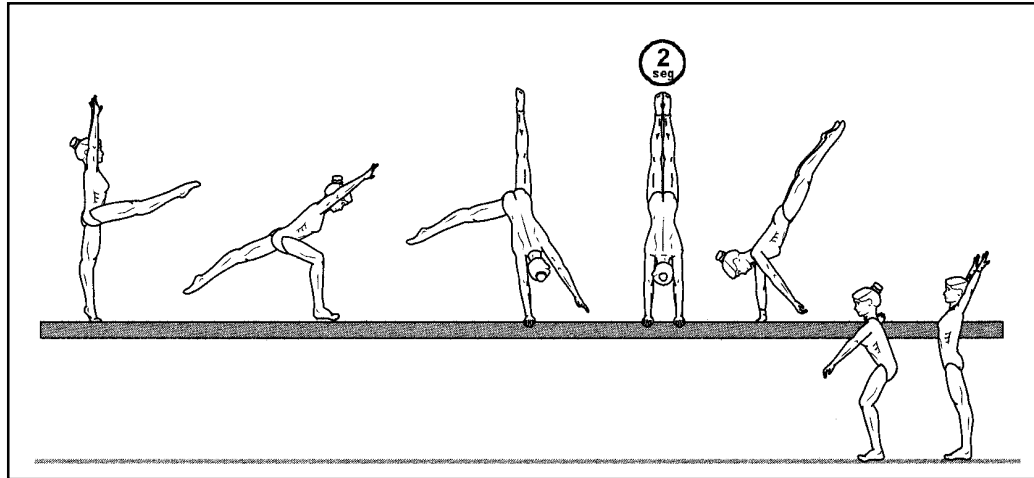
BRAZOS: Elevar el brazo Derecho a atrás-diagonal-arriba. Realizar un círculo con el antebrazo Izquierdo hacia adentro, al centro del pecho para terminar al frente-diagonal-abajo.

Inmediatamente enderezar el tronco hacia arriba y dar un paso al frente con la pierna Derecha extendida (no en relevé); después dar un paso al frente con la pierna Izquierda extendida en relevé.

BRAZOS: Inmediatamente elevar el brazo Izquierdo al frente-arriba a una posición alta y realizar un círculo con el brazo Derecho atrás-abajo-al frente-arriba a una posición alta. (Molino de brazos).



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



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

BRAZOS: Mantener en una posición alta.

(Si se invierte la salida, dar un paso con la pierna Derecha en relevé 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 pierna juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos.

Mantener dos segundos.

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 a 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 dos segundos	Hasta 0.20
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	
<i>(estas deducciones no incluyen las posibles faltas de postura del cuerpo)</i>	
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)
	0.20 (No sostener un segundo)
	0.10 (Giro de 90° incompleto)
	= 0.60 por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un total de 1.10
Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado, cabeza alineada, sostener la vertical.	

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) VIGA - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. RODADA ATRÁS EN VIGA BAJA

Parada de pie sobre la viga baja, flexionar las rodillas para llegar a una posición de sentada agrupada con los pies sobre la viga. (O, parada sobre una pierna, flexionar la rodilla para llegar a sentada agrupada con la pierna opuesta extendida). Comenzar a rodar atrás con el cuello flexionado, la barbilla pegada al pecho. Inmediatamente dirigir el tronco hacia atrás con las manos atrás de la cabeza sujetando la viga con las manos una al lado de la otra y los dedos pulgares sobre la viga. Al tiempo que la cadera rueda hacia atrás, empujar la viga extendiendo los brazos, quitando el peso de la cabeza y el cuello para realizar una RODADA ATRÁS. Extender las piernas para terminar parada de pie sobre la viga.

2. CAMINAR EN PARADA DE MANOS EN LA VIGA BAJA

Parada de pie sobre 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. 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 TRANSVERSAL con las piernas juntas, brazos extendidos ángulo de la cadera abierto y la vista en las manos. Desequilibrar ligeramente la parada de manos y comenzar a caminar sobre las manos. Transferir el peso del cuerpo de una mano a la otra mientras la gimnasta extiende los hombros.

Descender utilizando la acción de palanca para terminar en desplante Derecho, presionando con la rodilla y la cadera al frente.

Repetir pateando a una parada de manos lateral, y caminar sobre las manos lateralmente.

3. 3 SETS DE PASSÉ, RELEVÉ SOSTENIDO CON ½ (180°) DE GIRO CON PRESIÓN DE TALÓN

Comenzar parada de pie con el pie Derecho enfrente del pie Izquierdo. Flexionar la rodilla Izquierda al frente e inmediatamente jalar la punta del pie Izquierdo al frente a tocar la rodilla Derecha (passé al frente). Empujar la viga hacia abajo con el pie Derecho y realizar un relevé, elevando el talón de la viga tanto como sea posible. Al completar el relevé, rápidamente bajar el talón Derecho sobre la viga. Repetir el relevé dos veces más.

Después de bajar el talón a la viga al terminar el 3er relevé, empujar la viga con el pie Derecho y comenzar a ejercer presión con el talón en dirección del giro y realizar un ½ (180°) GIRO a 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. Repetir con la otra pierna.

