

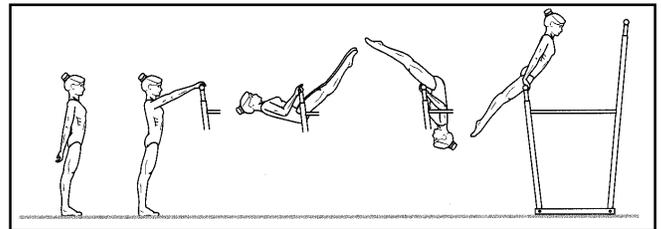
NIVEL 1 - BARRAS ASIMÉTRICAS

Para la competencia se puede utilizar una sola barra, siempre que ésta cumpla con las especificaciones de una Barra Baja, tal y como está escrito en las Reglas y Políticas de la USAG.

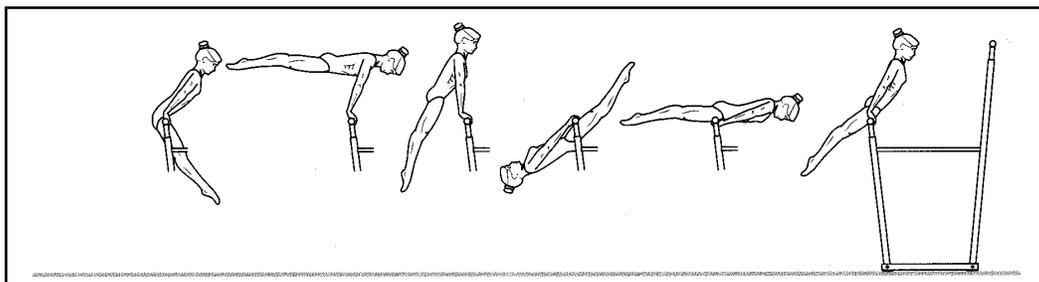
PI: Parada de pie con los pies juntos, vista a la barra inferior. Un botador o una superficie elevada (como un colchón plegadizo o un cubo de ayuda) puede utilizarse como superficie para la entrada, pero debe retirarse tan pronto como sea posible después de que la gimnasta realice la entrada.

1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.80)

Tomar la barra inferior con toma dorsal, las manos colocadas a lo ancho de los hombros. Elevar ambas piernas arriba y sobre la barra inferior mientras se jala con los brazos flexionados. Continuar elevando la cadera sobre la barra para realizar una **ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO**. Rotar las manos a la parte superior de la barra, extendiendo los brazos, para llegar al apoyo facial extendido. Mantener las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.



2. IMPULSO ATRÁS (0.60)

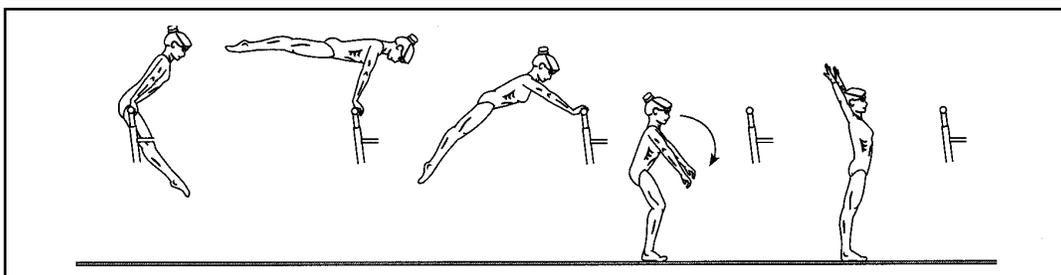


Con los hombros ligeramente al frente de la barra, balancear las piernas al frente, después atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS** con las piernas juntas. Mantener la postura del cuerpo recta y ahuecada con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

3. VUELTA ATRÁS (0.60)

Mientras la cadera regresa a la barra, dirigir los hombros hacia atrás, provocando que el cuerpo haga un círculo alrededor de la barra con una posición del cuerpo 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.

4. IMPULSO ATRÁS, SALIDA EMPUJANDO LA BARRA (0.80)



Con los hombros ligeramente al frente de la barra, balancear las piernas al frente, después atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS** con los brazos extendidos y las piernas juntas. Mientras el cuerpo alcanza la altura máxima, **EMPUJAR** y soltar la barra. Mantener la posición del cuerpo apretada durante el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”).

BRAZOS: Bajar al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas a terminar en una posición recta.

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

NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS - PUNTOS A EVALUAR

1. Elevación simultánea de ambas piernas en la SUBIDA DE ESTÓMAGO
2. SUBIDA DE ESTÓMAGO con piernas extendidas
3. Brazos extendidos al terminar la SUBIDA DE ESTÓMAGO
4. Piernas juntas durante la SUBIDA DE ESTÓMAGO
5. IMPULSO ATRÁS con brazos extendidos
6. IMPULSO ATRÁS con una posición del cuerpo recta y ahuecada
7. IMPULSO ATRÁS con piernas juntas
8. VUELTA ATRÁS con piernas extendidas
9. VUELTA ATRÁS continua
10. Ligera inclinación de los hombros al frente en el IMPULSO ATRÁS, SALIDA
11. Brazos y piernas extendidos durante el IMPULSO ATRÁS
12. Buen control en el aterrizaje en demi-plié

NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. POSICIÓN DE CUCLILLAS EN BARRA DE PISO

Colocarse en una posición de apoyo mixto al frente con piernas extendidas y manos sobre una barra de piso. Saltar con los pies, flexionar las rodillas y colocar la bola de los pies sobre la barra en una posición equilibrada de cuclillas. Inmediatamente saltar al frente para aterrizar en demi-plié; luego extender las piernas y finalizar en posición recta.

2. RODADA DESDE LA BARRA DE PISO

Iniciar como en el ejercicio anterior. Desde la posición en cuclillas sobre la barra de piso, saltar y aterrizar sobre un colchón de 20 cm. e inmediatamente realizar una rodada al frente sobre el hombro izquierdo o Derecho. Poner énfasis en jalar los brazos hacia el cuerpo.

3. PLANTILLAS EN ESCUADRA ABIERTA EN BARRA DE PISO

Con una barra de piso al borde de un colchón de 20 cm., tomar la barra con toma dorsal y apoyar los pies en escuadra abierta sobre la barra de piso, colocando la bola de los pies justo afuera de las manos. Inmediatamente jalar la barra ejerciendo presión contra la planta de los pies, mientras se elevan a relevé. Inclinarse hacia atrás, continuando con la presión de los pies contra la barra e iniciar el descenso de la plantilla. Mantener brazos extendidos, pecho ahuecado, cabeza en posición neutra y brazos al lado de las orejas durante la plantilla. Aterrizar sobre los glúteos en el colchón mientras se mantiene una presión constante en la barra.