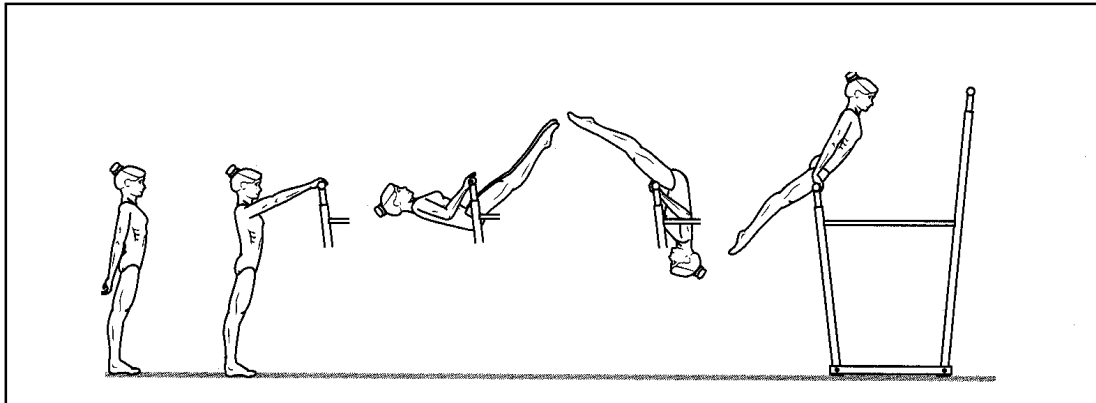


NIVEL 2 - BARRAS ASIMÉTRICAS

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.

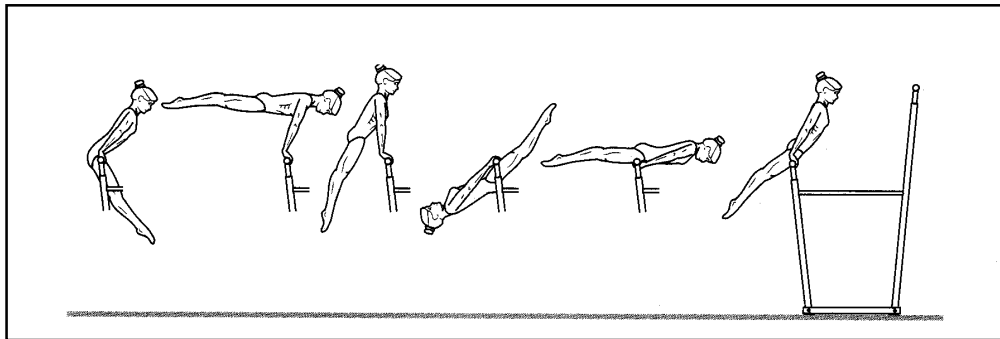
1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.80)



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)

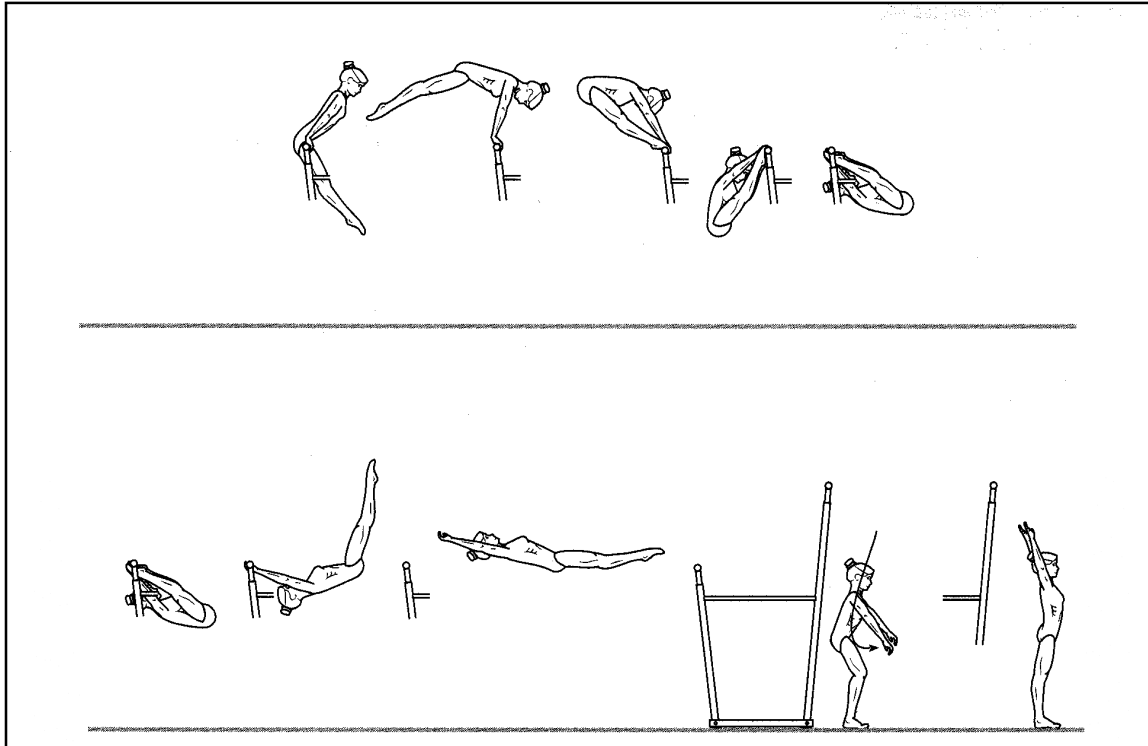
3. VUELTA ATRÁS (0.60)



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 posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos apretados, brazos y piernas extendidos y cabeza en posición neutra.

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, APOYO DE PIES EN ESCUADRA ABIERTA, SALIDA DE PLANTILLAS (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 brazos extendidos y piernas juntas. Cuando el cuerpo alcance la altura máxima en el impulso atrás, separar las piernas y colocar la bola de los pies sobre la barra y cerca de las manos, para realizar el **APOYO DE PIES EN ESCUADRA ABIERTA**. Inmediatamente jalar la barra ejerciendo presión contra la planta de los pies mientras se elevan a relevé.

Balancear el cuerpo hacia atrás-abajo-al frente-arriba, continuando la presión de los pies contra la barra. Mantener los brazos extendidos y la posición de pecho ahuecado durante la plantilla. La cabeza permanece en posición neutra, con los brazos cerca de las orejas. Mientras se eleva la cadera, soltar los pies de la barra y presionar la barra hacia atrás para alcanzar la posición extendida del cuerpo. Soltar la barra para realizar la **SALIDA DE PLANTILLAS**. Mantener la posición del cuerpo apretada en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

BRAZOS: Bajar lateral-abajo a al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas a terminar en una posición recta.

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

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS – PUNTOS A EVALUAR

1. SUBIDA DE ESTÓMAGO continua
2. Cuerpo extendido al terminar la SUBIDA DE ESTÓMAGO
3. IMPULSO ATRÁS con posición del cuerpo recta y ahuecada
4. Brazos y piernas extendidos durante el IMPULSO ATRÁS con piernas juntas
5. VUELTA ATRÁS con brazos extendidos
6. VUELTA ATRÁS con piernas extendidas
7. IMPULSO ATRÁS inmediato (después de la Vuelta Atrás) con posición del cuerpo recta y ahuecada
8. Dedos de los pies colocados ligeramente afuera de las manos en las PLANTILLAS
9. Brazos y piernas extendidas durante las PLANTILLAS
10. Buena extensión del cuerpo durante el vuelo de salida de la barra
11. Buen control en el aterrizaje en demi-plié
12. Rutina continua

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. CORTE DE PIERNA A CABALGATA EN BARRA DE PISO

Colocarse en una posición de apoyo mixto al frente con manos sobre una barra de piso y los hombros inclinados hacia el frente sobre la barra. Trasladar el peso hacia el brazo izquierdo y pasar la pierna Derecha extendida hacia el frente. Elevar el brazo Derecho (soltar la barra) al momento en que la pierna Derecha pasa sobre la barra. Retomar la barra justo afuera de la pierna Derecha, terminando en una posición de cabalgata parada sobre el piso.

2. SUBIR A LA BARRA CON LA RODILLA ENGANCHADA

Tomar la barra con toma dorsal. Acercar la rodilla Derecha por en medio de los brazos y enganchar la pierna Derecha en la barra. Desde colgada en una rodilla, mecerse varias veces presionando la pierna Izquierda atrás-abajo para iniciar el balanceo. Después de incrementar el balanceo, dirigir rápidamente la pierna Izquierda hacia abajo. En cuanto el pecho empieza a subir, empujar hacia abajo la barra y rotar las manos a la parte superior de la barra. Llegar al apoyo en cabalgata con los brazos extendidos.

3. ROTACIÓN DE LAS MANOS

Comenzar con el cuerpo recargado al frente sobre la barra baja (recargada en el vientre, ligeramente carpada). Rotar las manos desde la parte baja de la barra hasta la parte superior, mientras se eleva el pecho cerca de la vertical. Extender los brazos en cuanto las manos rotan y se colocan en la parte superior de la barra, para lograr una posición de apoyo facial. Se permite la ayuda de otra persona.

