

## NIVEL 3 - PISO

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 de los pies y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

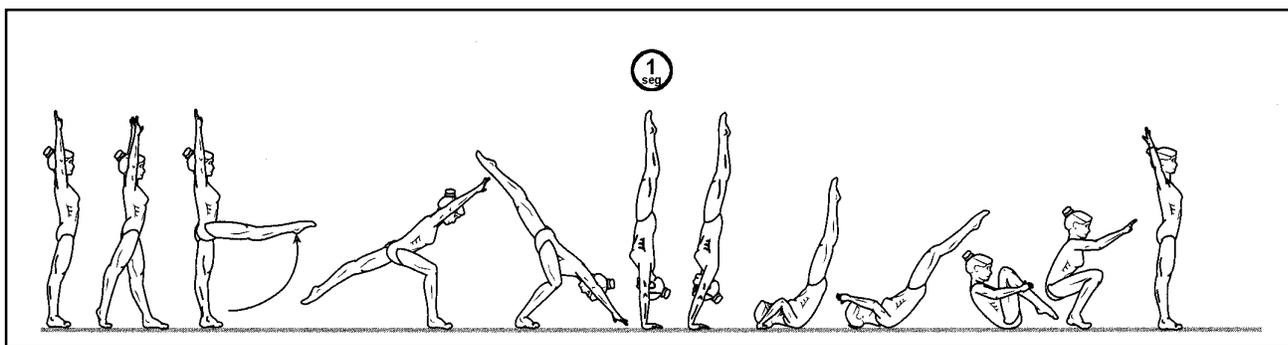
**La rutina puede ser invertida en su totalidad, sin embargo, ningún elemento por si solo puede ser invertido a menos que se indique con un asterisco (\*)**

La coreografía está desarrollada en cuentas de 8. Los números en los paréntesis a continuación de los títulos de los elementos/conexiones se refieren a la cuenta en la frase musical.

**PI:** Comenzar en una esquina o cerca del costado del Piso. La gimnasta puede realizar su ejercicio en un patrón recto a través del piso o sobre la diagonal.

Comenzar parada de pie con los brazos extendidos lateral-diagonal-arriba.

### 1. \*PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)



**(1, 2, 3, 4)**

Paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida. Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

**BRAZOS:** Elevar a una posición alta.

*(Si se invierte la Parada de manos rodada al frente, dar el paso al frente con la pierna Derecha y patear con la Izquierda)*

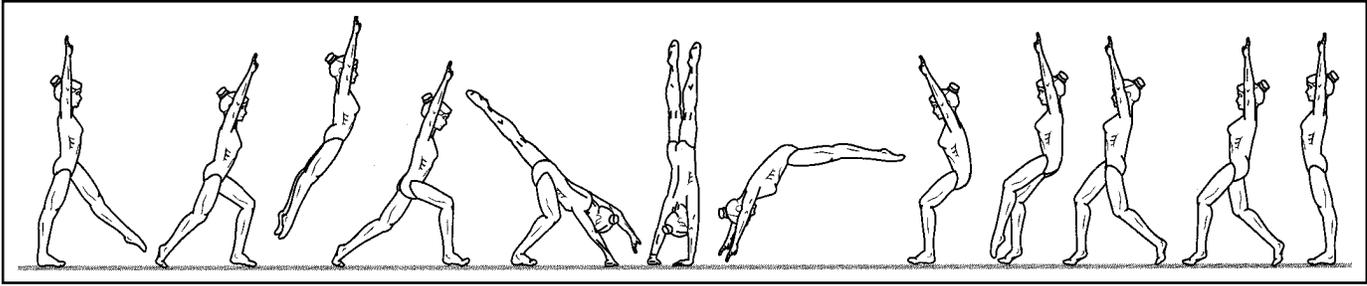
**(5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)**

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 el piso. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco descende. Colocar las manos sobre el piso separadas a lo ancho de los hombros mientras se empuja el piso con la pierna Derecha para llegar a una PARADA DE MANOS con las piernas juntas, la cabeza en posición neutra, con una posición del cuerpo extendida y apretada. **Mantener un segundo**; inclinarse al frente al pasar la vertical. Con los brazos extendidos o flexionados, bajar la nuca y los hombros al piso pegando la barbilla al pecho.

Finalizar la PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE flexionando las piernas manteniendo las piernas juntas con las rodillas cerca del pecho y los talones cerca de los glúteos, con o sin el agarre de las manos sobre las espinillas. Colocar los pies sobre el piso e inclinarse al frente para llegar a la posición de cuclillas. Inmediatamente extender las rodillas para terminar parada de pie.

**BRAZOS:** Finalizar la rodada con los brazos en una posición alta, luego abrir lateral-diagonal-arriba.

## 2. \*REDONDILLA (0.60)



(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

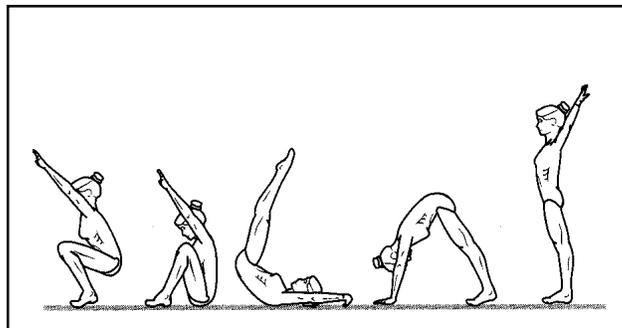
Dar de uno a tres pasos de carrera y un paso preparatorio utilizando una de las tres técnicas aceptables de paso preparatorio enlistadas en el Glosario. Dar un paso largo directamente al frente y terminar en desplante Derecho. Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar esta acción de palanca y elevar la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Colocar la mano Derecha lateralmente sobre el piso mientras la pierna Derecha empuja el piso y el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda sobre el piso con los dedos en dirección a la mano Derecha. Ambas manos deben estar en línea recta directamente enfrente del pie Derecho. Simultáneamente patear con la pierna Izquierda atrás-arriba sobre la cabeza, pasando brevemente por parada de manos lateral para realizar una REDONDILLA.

Después de que los pies pasan la vertical girar 90° a la Izquierda y juntar las piernas, empujar explosivamente el piso con los brazos y los hombros mientras simultáneamente se ejecuta un látigo con el cuerpo para aterrizar con ambos pies adelante de las rodillas (“adentro”) con la posición del cuerpo en una posición recta y ahuecada. Dar de dos a cuatro pasos de carrera atrás y terminar parada de pie con las piernas juntas.

BRAZOS: En una posición alta.

VISTA: Durante la redondilla la cabeza debe estar colocada al lado de la parte superior del brazo Izquierdo, viendo la posición de aterrizaje de los pies.

## 3. RODADA ATRÁS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA CARPADA (0.40)

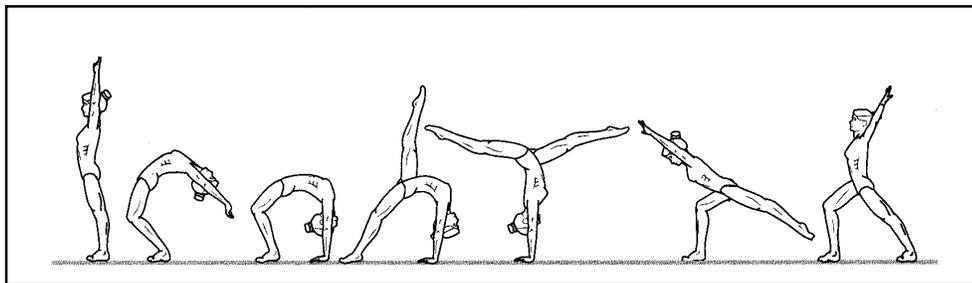


(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Flexionar las rodillas para llegar a la posición de cuclillas manteniendo los pies en el piso. Comenzar a rodar atrás con el cuello flexionado y la barbilla pegada al pecho. Con los brazos extendidos y las manos rotadas hacia adentro, alcanzar atrás para colocar la parte medial de las manos sobre el piso atrás de la cabeza. Mientras que la cadera rueda atrás por la vertical, empujar el piso con los brazos extendidos (palmas hacia abajo), quitando el peso de la cabeza y cuello para realizar una RODADA ATRÁS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA CARPADA. Mientras el cuerpo rueda sobre la cabeza, extender las piernas a la posición carpada para terminar parada de pie.

BRAZOS: Posición alta durante la rodada. Finalizar la rodada con los brazos en una posición alta, luego abrir los brazos a lateral-diagonal-arriba.

#### \*4. FLEXION ATRÁS, ARCO A PASAR LAS PIERNAS (0.60)



(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Iniciar con los pies planos sobre el piso, piernas juntas o separadas. Arquear la parte superior del tronco, presionar la cadera y muslos adelante y alcanzar atrás colocando las manos sobre el piso una al lado de la otra separadas a lo ancho de los hombros, para realizar una FLEXION ATRÁS.

**BRAZOS:** Mantener en una posición alta durante todo el movimiento.

**VISTA:** Mantener la cabeza en posición neutra y la vista en las manos durante todo el movimiento.

Patear con la pierna Derecha sobre la cabeza mientras se empuja el piso con la pierna Izquierda para pasar por la vertical en una posición de parada de manos con las piernas separadas. (Es permitido mover/ajustar el pie izquierdo hacia adentro al tiempo que la pierna Derecha inicia la patada). Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante con la pierna Derecha, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

*(Si se invirtió la flexión atrás, arco a pasar las piernas, patear con la pierna Izquierda sobre la cabeza)*

**BRAZOS:** Finalizar el descenso con los brazos en una posición alta; después abrir a lateral-diagonal-arriba

#### 5. MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE (0.20)

(1, 2, 3, 4)

*(Si la flexión atrás, arco a pasar las piernas fue invertido, continuar siguiendo el texto tal como esta escrito)*

Paso al frente con la pierna Izquierda extendida con el pie izquierdo ligeramente rotado hacia afuera (no en relevé). Elevar la pierna Derecha (ligeramente rotada hacia afuera) al frente-arriba a por lo menos 45° por debajo de la horizontal para realizar una MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE.

**Mantener dos segundos.**

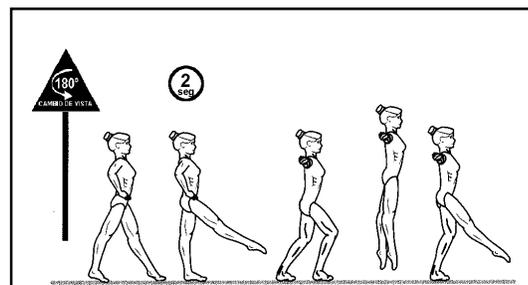
**BRAZOS:** Manos en la cadera.

(5, 6, 7, 8)

Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda mientras se da un paso al frente sobre el pie Derecho (ligeramente rotado hacia afuera) pasando por la 4ª posición en demi-plié con los talones sobre el piso. Despegarse del piso con ambos pies para realizar un CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA, juntando el pie izquierdo atrás del pie Derecho en el aire (5ª posición apretada). Aterrizar en demi-plié sobre la pierna Izquierda con el pie izquierdo ligeramente rotado hacia afuera. La pierna Derecha está apuntando hacia el piso.

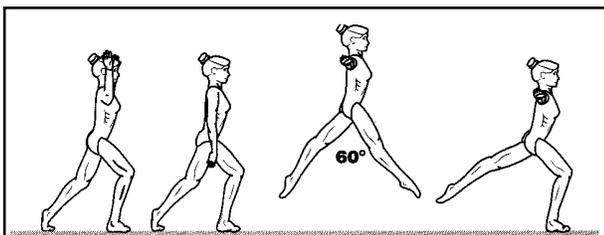
**BRAZOS:** Elevar a lateral-en-medio.

#### 6. CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA (0.40)



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

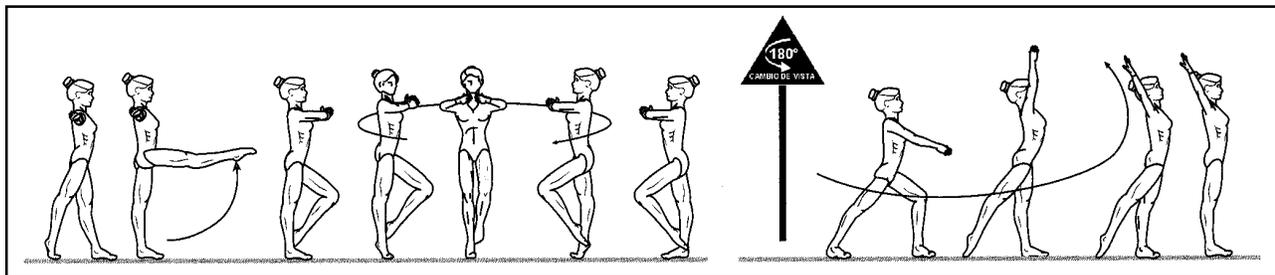
(1, 2, 3, 4)



Pasos o carrera Derecho, Izquierdo. Balancear la pierna Derecha extendida al frente-arriba y empujar el piso 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. Poner énfasis a la alineación del cuerpo y a 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.

## 8. ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) (0.20)



(5, 6)

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

BRAZOS: Lateral-en medio

(7, 8)

Paso al frente sobre la pierna Derecha. Flexionar la rodilla Izquierda al frente y jalar la punta del pie Izquierdo al frente para tocar el tobillo Derecho (coupé al frente).

BRAZOS: Mantener el brazo Izquierdo lateral-en medio. Mover el brazo Derecho a al frente-en medio curvado.

(1, 2, 3, 4)

Empujar hacia abajo el piso con el pie Derecho y elevar el talón, presionándolo en dirección del giro para realizar un ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) 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 al piso.

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

VISTA: Mantener la vista sobre la esquina/lado (vista al lado si la gimnasta realiza la rutina en un patrón recto a través del piso en vez de la diagonal) tanto tiempo como sea posible mientras el cuerpo gira, después rápidamente voltear la cabeza a la Derecha para ver la esquina/lado opuesto.

(5, 6)

Dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para terminar con la pierna Derecha extendida atrás ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Derecho sobre el piso. (Se permite realizar un plié con la pierna Derecha o mantenerla extendida antes de que se coloque la punta del pie Derecho sobre el piso).

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

(7, 8)

Inmediatamente cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo.

BRAZOS: Mantener lateral-diagonal-arriba.

## 9. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO AGRUPADO (0.40)

(1, 2)

Realizar un demi-plié con ambas piernas. Despegarse del piso, extendiendo las piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar un SALTO EXTENDIDO. Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones al piso, O aterrizar en relevé sobre la bola de los pies.

BRAZOS: Durante el demi-plié bajar 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.

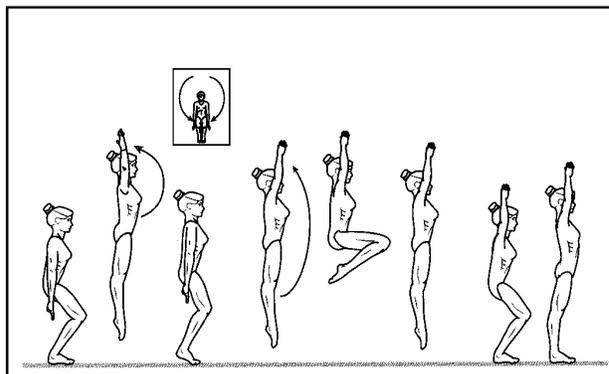
(3, 4)

Inmediatamente saltar o rebotar del piso, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas; rápidamente flexionar ambas 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 uno al lado del otro, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones al piso.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona. Mantener en la corona en el aterrizaje.

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

BRAZOS: Mantener en la corona.



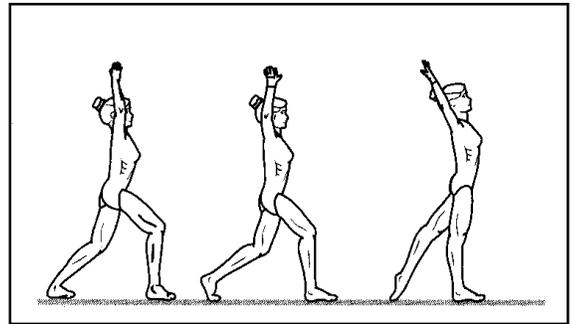
## 10. POSE

(5, 6, 7, 8)

Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda y un paso sobre la pierna Derecha flexionada, ligeramente rotada hacia fuera. Mostrando una acción de "mecedora" y pasando por la 4ª posición en demi-plié con ambos talones sobre el piso, realizar una transferencia de peso del cuerpo sobre la pierna Derecha.

Extender ambas piernas para terminar con la pierna Izquierda extendida atrás y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Abrir a lateral, suavemente flexionar y extender los brazos para terminar lateral-diagonal-arriba.



### NIVEL 3 PISO - PUNTOS A EVALUAR

1. Mantener la alineación del cuerpo extendida tanto tiempo como sea posible en la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE**
2. Mostrar la posición del cuerpo ahuecada durante el rechace de las manos en la **REDONDILLA**
3. Brazos extendidos durante la **RODADA ATRÁS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA CARPADA**
4. Mostrar buen control al bajar a la **FLEXIÓN ATRAS**
5. Colocar la pierna girada hacia fuera y mantenerla 2 segundos en la **MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE**
6. Puntas en los pies y piernas juntas en el aire en el **CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA**
7. Balanceo al frente con la pierna extendida en el **SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS**
8. Separación equilibrada de las piernas durante el **SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS**
9. Posición correcta de la pierna en el coupé y relevé durante el  $\frac{1}{2}$  (180°) **GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN)**
10. Movimiento correcto de brazos durante el **SALTO EXTENDIDO** y el **SALTO AGRUPADO**
11. Cuerpo extendido y apretado en el **SALTO EXTENDIDO**
12. Mostrar buena continuidad entre el **SALTO EXTENDIDO** y el **SALTO AGRUPADO**, manteniendo una alineación del cuerpo extendida en los despegues y los aterrizajes

## **PISO NIVEL 3 - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. FLIC-FLAC (RESORTE ATRÁS) DESDE UN COLCHÓN INCLINADO**

Comenzar parada sobre un colchón inclinado. Otra persona puede ayudar si es necesario. Inclinarsse atrás flexionando y extendiendo las rodillas para saltar atrás hacia las manos en una posición del cuerpo invertida y extendida. Empujar explosivamente el colchón inclinado con los brazos y hombros mientras simultáneamente se realiza una acción de látigo para aterrizar en ambos pies con una posición de la parte superior del cuerpo ahuecada.

### **2. PARADA DE MANOS A UNA POSICIÓN DE ARCO SOBRE UNA SUPERFICIE ELEVADA; PATADA ATRÁS PARA REGRESAR**

Comenzar parada de frente a la superficie elevada. Realizando una entrada de desplante o con la pierna extendida, patear a la parada de manos, con las piernas juntas. Vista en las manos, manteniendo una posición de la parada de manos extendida y apretada. Continuar hasta abrir el ángulo de los hombros más allá del nivel de las manos y arquear la parte superior de la espalda bajando las piernas extendidas sobre la cabeza hasta que éstas lleguen a la superficie elevada.

Inmediatamente elevar la pierna Derecha y empujar el colchón con la pierna Izquierda para realizar un pateo de regreso. Pasar por la vertical con las piernas separadas y extendidas. Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en un desplante Derecho, presionando la rodilla Derecha y cadera al frente.

### **3. PASO PREPARATORIO ENÉRGICO, REDONDILLA POR ARRIBA DE UN BLOQUE DE AYUDA – REBOTE A UNA SUPERFICIE ELEVADA**

Saltar explosivamente desde ambos pies y realizar un paso preparatorio enérgico, separar los pies realizando un paso largo al frente y un desplante profundo sobre la pierna Derecha antes de realizar una redondilla por arriba de un bloque de ayuda. Las manos se colocan en el piso enfrente del bloque. Los pies aterrizan simultáneamente entre el bloque de ayuda y la superficie elevada. Inmediatamente rebotar arriba y atrás manteniendo la posición del cuerpo extendida y apretada para terminar en una posición acostada dorsal sobre la superficie elevada.

**BRAZOS:** Mantener los brazos en posición alta durante todo el ejercicio.