

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) - 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 el metatarso 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 (*)

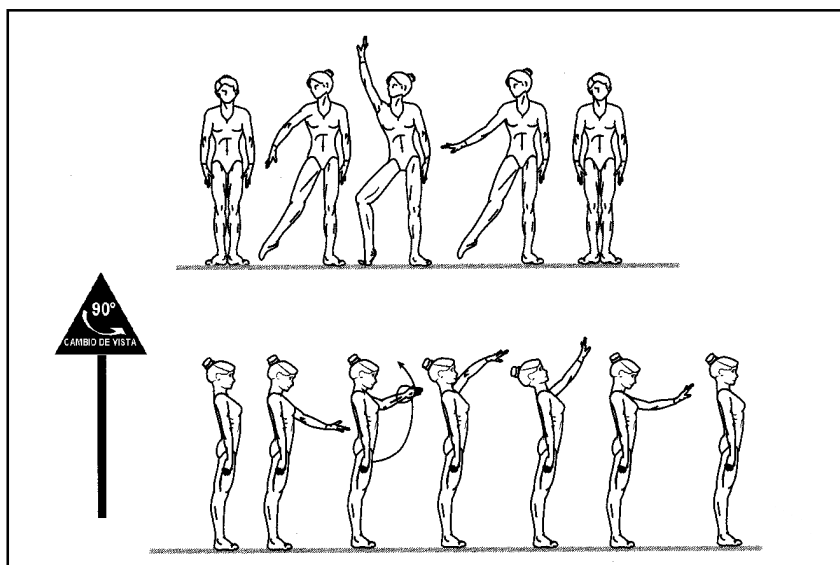
La coreografía está ser desarrollada en cuentas de 8. Los números en los paréntesis a continuación de los títulos de los elementos/conexiones se refieren a la cuenta en la frase musical.

PI: Parada cerca de las Esquina 6 viendo la Esquina 2 sobre la diagonal del podium. Dependiendo del tamaño de la gimnasta **ubicar el MORTAL AL FRENTE AGRUPADO para terminar en cualquier lugar sobre la diagonal entre las Esquinas 4 y 8.** El SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO, POSÉ debe ubicarse de manera que la gimnasta tenga espacio suficiente para realizar el RESORTE AL FRENTE CON UNA PIERNA, RESORTE AL FRENTE CON DOS PIERNAS REBOTE.

Comenzar parada de pie con los pies rotados hacia fuera en una 1ª posición natural (no en relevé)

BRAZOS: En una posición baja a los lados del cuerpo.

1. OLA DE BRAZOS



(1, 2, 3, 4)

Dar un paso lateral con el pie Derecho en arco forzado ligeramente rotado hacia fuera y flexionar la rodilla Derecha para realizar un desplante con la pierna Derecha; luego regresar a la posición recta con los pies juntos en la primera posición.

BRAZOS: Manteniendo el hombro Derecho presionando hacia abajo, elevar el brazo Derecho suavemente lateral-arriba a una posición alta, dirigiendo el movimiento con el codo, flexionando y extendiendo el codo y la muñeca para terminar el movimiento con la punta los dedos de la mano. Tan pronto como el brazo Derecho finaliza la extensión, comenzar a bajar el brazo Derecho lateral-abajo flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento con el codo para terminar el movimiento por la punta de los dedos de la mano hasta llegar a la posición inicial.

(5, 6, 7, 8)

En cuanto el movimiento del brazo Derecho finaliza, mantener el hombro Izquierdo presionando hacia abajo y elevar el brazo Izquierdo al frente-arriba a al frente-en medio, con la palma hacia arriba. Después, realizar un círculo del antebrazo Izquierdo hacia adentro, empezando con la mano moviéndose hacia arriba, luego hacia adentro al centro del pecho y continuar elevando suavemente el brazo Izquierdo al frente-arriba a al frente-diagonal-arriba extendiendo hasta la punta de los dedos de la mano con la palma hacia abajo. Tan pronto como el brazo Izquierdo finaliza la extensión, comenzar a bajar el brazo al frente-abajo, flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento con el codo, después la muñeca para terminar con la punta de los dedos en la posición inicial.

VISTA: Seguir con la mirada el movimiento de las manos en todas las direcciones.

2. ½ (180°) GIRO

(1, 2)

Elevar la pierna Derecha extendida al frente despegándola ligeramente del piso, después cruzar el pie Derecho sobre el pie Izquierdo para colocar la bola del pie Derecho sobre el piso cerca del pie Izquierdo mientras se gira ligeramente la cadera y el tronco hacia la Izquierda.

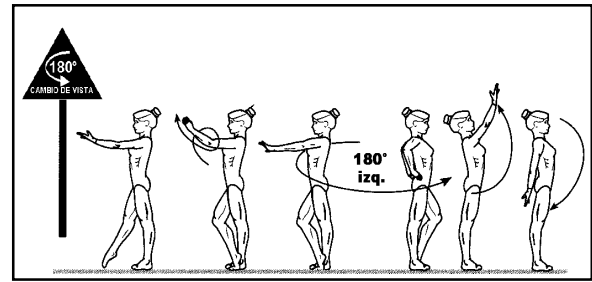
BRAZOS: Elevar ambos brazos al frente-arriba con las palmas arriba. Realizar un círculo de antebrazos hacia adentro con ambos brazos, moviendo las manos hacia arriba luego hacia adentro al centro del pecho y continuar extendiendo ambos brazos al frente-en medio con las palmas hacia abajo.

(3, 4)

Realizar un ½ (180°) GIRO definido a la Izquierda sobre ambos pies en relevé para terminar con el pie Derecho plano y el talón del pie Izquierdo elevado (arco forzado), viendo a la Esquina 6.

BRAZOS: Manos en la cadera.

VISTA: Mantener la vista en la Esquina 2 tanto como sea posible mientras el cuerpo gira, después voltear rápidamente la cabeza a la Izquierda para dirigir la vista a la Esquina 6.



(5,6)

Bajar el talón Izquierdo al lado del pie Derecho.

BRAZOS: Elevar ambos brazos con expresión al frente-arriba a al frente-diagonal-arriba, palmas hacia arriba.

VISTA: Orgullosamente, elevar la barbilla arriba y dirigir la vista diagonal arriba (arriba de las manos)

(7, 8)

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

VISTA: Opcional.

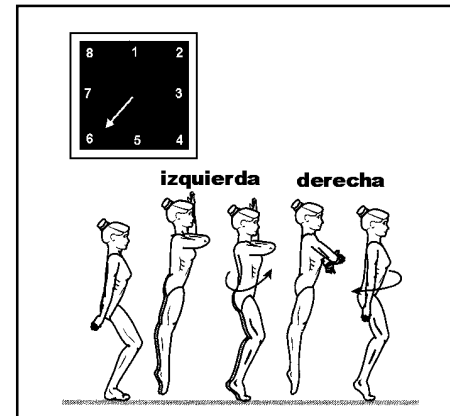
3. SALTOS PEQUEÑOS

(1, 2)

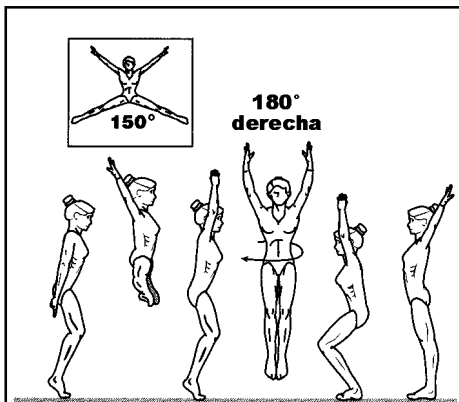
Realizar demi-plié con ambas piernas. Con los pies juntos, ejecutar dos saltos pequeños en relevé, desplazándose ligeramente al frente. En el primer salto torcer el tronco y pies de 45° a 90° hacia la Izquierda; en el segundo salto, torcer el tronco y pies de 45° a 90° a la Derecha con la vista hacia la Esquina 6 otra vez.

BRAZOS: En el primer salto, elevar el brazo Izquierdo al frente-en medio flexionado 90° con los dedos apuntando hacia el techo. Simultáneamente elevar el brazo Derecho al frente-en medio flexionado 90° para que el antebrazo quede paralelo al piso, con la mano Derecha tocando el codo Izquierdo. Durante el segundo salto, extender y bajar ambos brazos a una posición baja al lado del cuerpo.

VISTA: Al frente hacia la Esquina 6.



4. SALTO SQUAT (150°) (0.40); *SALTO EXTENDIDO CON ½ (180°) GIRO (0.40)



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

Inmediatamente rebotar del segundo salto extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un SALTO SQUAT con una separación de las piernas de por lo menos 150° (El salto puede ser salto squat lateral o salto squat carpado).

BRAZOS: Elevar ambos brazos lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba en el salto. En el aterrizaje moverlos a la corona.

Aterrizar sobre ambos pies e inmediatamente rebotar del Salto Squat, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar un SALTO EXTENDIDO CON ½ (180°) GIRO a la Derecha.

Aterrizar sobre 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.

BRAZOS: Mantener en corona en el Salto extendido con ½ giro y en el aterrizaje.

Extender ambas piernas a una posición recta.

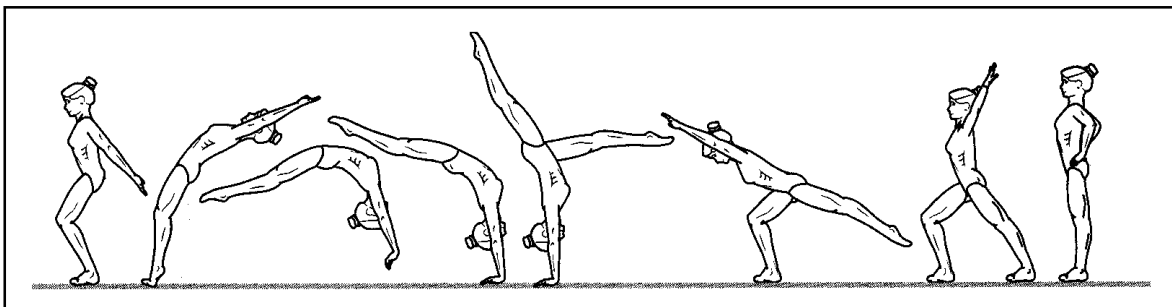
BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Insuficiente separación de piernas Hasta 0.20
(menos de 150°)

No aterrizar con los pies juntos 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, postura del cuerpo,
alineación adecuada de las piernas

*5. FLIC-FLAC CON UNA PIERNA (0.60)



(1, 2, 3, 4)

Inclinarse atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar atrás sobre las manos en una posición del cuerpo invertida y extendida. Empujar explosivamente el piso con los brazos y los hombros; separar las piernas para bajar sobre la pierna Derecha utilizando la acción de palanca para realizar un FLIC-FLAC CON UNA PIERNA. El momento para separar las piernas es opcional. Terminar en desplante Derecho presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

BRAZOS: La ruta del balanceo de los brazos para iniciar el FLIC-FLAC CON UNA PIERNA es opcional. En el aterrizaje, terminar en posición alta y abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

(Si se invierte el flic-flac, bajar con la pierna Izquierda y continuar invirtiendo hasta que se juntan los pies).

(5, 6)

Cerrar el pie Derecho atrás al lado del pie Izquierdo (no en relevé)

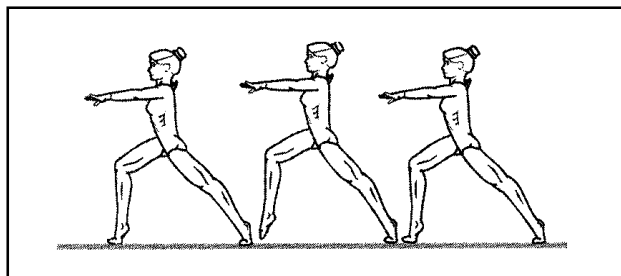
BRAZOS: Manos en la cadera

No separar las piernas (piernas juntas durante todo el movimiento-realizar flic-flac con dos piernas)	0.20
Poner énfasis en: Buen bloqueo en brazos y hombros, postura del cuerpo (posición invertida extendida)	

*6. CAMBIO EN LA BOLA DEL PIE

(7, 8)

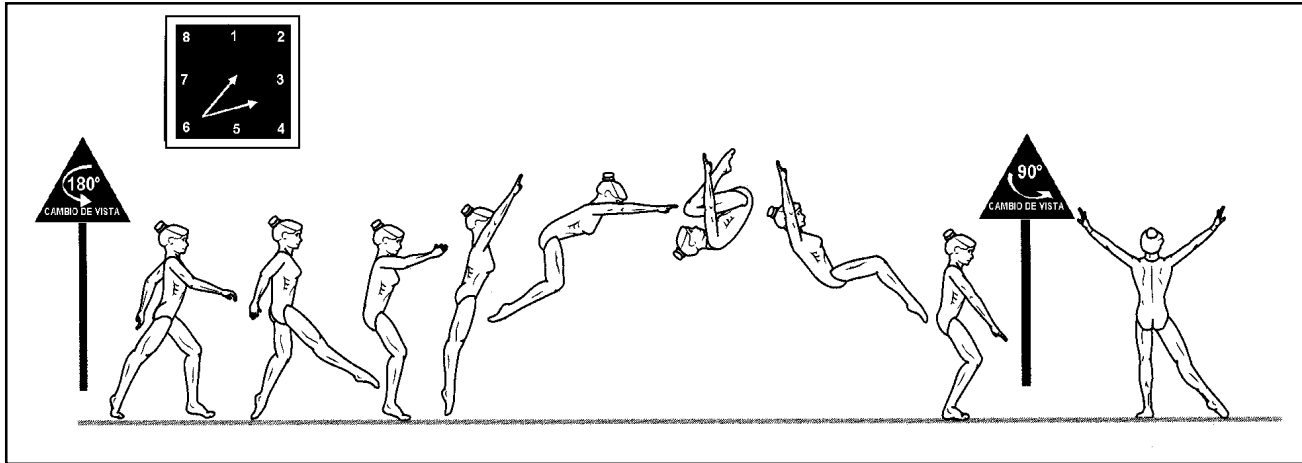
Demi-plié con la pierna Derecha y un paso atrás sobre la pierna Izquierda extendida para realizar un desplante con la pierna Izquierda extendida atrás sobre la bola del pie Izquierdo. Colocar momentáneamente todo el peso del cuerpo sobre el pie Izquierdo mientras que al mismo tiempo se eleva ligeramente el pie Derecho del piso. Inmediatamente transferir el peso del cuerpo sobre el pie Derecho para terminar la realización del CAMBIO EN LA BOLA DEL PIE.



BRAZOS: Empujar (flexionando y extendiendo claramente) el brazo Izquierdo al frente-arriba a al frente-en medio y el brazo Derecho lateral-arriba a lateral-en medio.

VISTA: Opcional.

7. MORTAL AL FRENTE AGRUPADO (0.80)



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

Moviéndose al frente entre la Esquina 2 y el Lado 3, dar uno o tres pasos de carrera y balancear cualquier pierna al frente, empujando el piso con la pierna opuesta para aterrizar sobre los dos pies simultáneamente. Inmediatamente rebotar con ambos pies. Mientras el cuerpo sube, elevar la cadera arriba mientras se va invirtiendo el cuerpo, curvando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera y rodillas para lograr una posición agrupada y apretada y realizar un MORTAL AL FRENTE AGRUPADO. En la preparación del aterrizaje, extender el cuerpo.

Aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”).

(Al completar el mortal, la gimnasta debe estar parada en la diagonal entre la Esquina 4 y 8)

BRAZOS: Opcional.

Extender la pierna izquierda con el pie izquierdo ligeramente rotado hacia fuera. Simultáneamente extender la pierna Derecha lateral, ligeramente rotada hacia fuera, para colocar la punta del pie Derecho sobre el piso.

BRAZOS: Abrir los brazos lateral-diagonal-arriba.

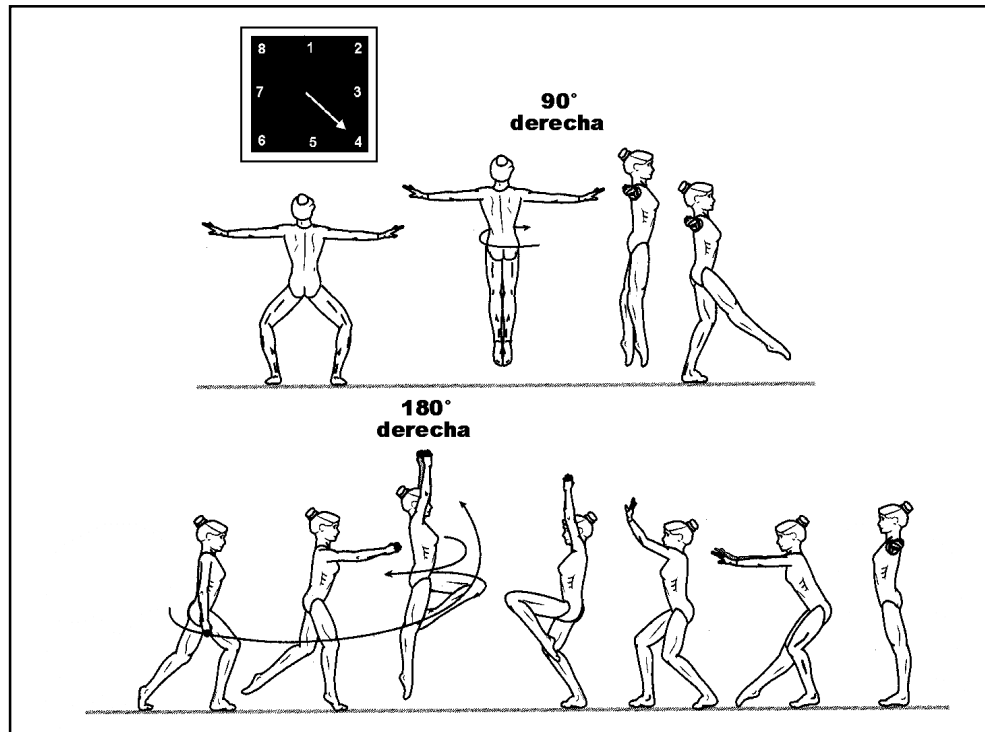
Ver las Faltas generales y Penalizaciones

**No realizar el mortal en la posición del cuerpo requerida
(realizar mortal carpado o extendido)**

Hasta 0.80

Poner énfasis en: Amplitud, posición agrupada apretada, extensión para aterrizaje “plantado”

8. CHASSÉ LATERAL CON $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO, PASSÉ SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO



(1, 2, 3, 4)

Moviéndose hacia la Esquina 4, realizar un demi-plié con la pierna Izquierda y deslizar el pie Derecho lateralmente pasando por 2ª posición con el pie rotado ligeramente hacia fuera y los talones sobre el piso. Empujar el piso con ambos pies para juntar los pies en el aire, realizando un CHASSÉ LATERAL a la Derecha. Antes o en el aterrizaje, realizar $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO a la Derecha. Aterrizar en demi-plié sobre la pierna Izquierda con el pie ligeramente rotado hacia fuera, viendo a la Esquina 4.

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

Dar un paso al frente sobre la pierna Derecha en demi-plié hacia la Esquina 4. Empujar el piso extendiendo la pierna Derecha incluyendo la cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie para realizar un SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO a la Derecha. Durante el salto, flexionar la rodilla Izquierda al frente y jalar la punta del pie Izquierdo arriba, tocando la rodilla Derecha (passé al frente). Aterrizar en demi-plié sobre la pierna Derecha.

BRAZOS: En el paso, bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja. En el salto elevar los brazos al frente-arriba a la corona.

(5, 6, 7, 8)

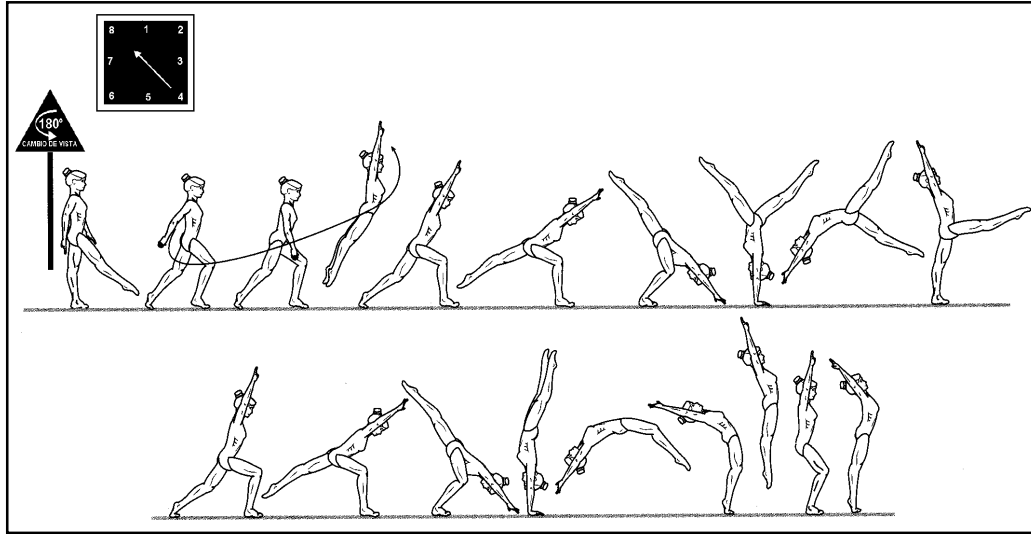
Dar un paso atrás sobre la pierna Izquierda en demi-plié hacia la Esquina 4 para ver la Esquina 8. Simultáneamente extender la pierna Derecha al frente colocando la punta del pie Derecho al frente sobre el piso. Las rodillas deben estar juntas. Al completar el giro, inclinar el tronco ligeramente el frente con la espalda plana.

BRAZOS: Empujar los brazos al frente-abajo, flexionando y extendiendo los codos, hasta la punta de los dedos de la mano y colocar los brazos al frente-en medio.

Cerrar el pie Derecho atrás, al lado del pie Izquierdo (plano o en relevé) y simultáneamente elevar el tronco para terminar en posición recta.

BRAZOS: Abrir suavemente atrás a lateral-en medio.

9. *RESORTE AL FRENTE A UNA PIERNA (0.60), RESORTE AL FRENTE A DOS PIERNAS, REBOTE (0.60)



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

Dar uno a tres pasos de carrera y realizar un paso preparatorio, usando una de las tres técnicas aceptables para paso preparatorio, enlistadas en el Glosario.

Dar un paso largo al frente para realizar un desplante Derecho. Patear con la pierna Izquierda atrás-arriba sobre la cabeza, 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 descende. Colocar las manos sobre el piso una al lado de la otra separadas a lo ancho de los hombros. Cuando las manos tocan el piso, extender enérgicamente por los hombros. Simultáneamente extender la pierna Derecha empujando el piso y creando un movimiento enérgico atrás-arriba. Rotar el cuerpo en una posición extendida y apretada para realizar un RESORTE AL FRENTE A UNA PIERNA. Mantener las piernas separadas en una posición de split durante todo el movimiento y aterrizar sobre la pierna Izquierda.

Dar un paso largo al frente para realizar un desplante con la pierna Derecha y realizar un segundo RESORTE AL FRENTE A DOS PIERNAS. Juntar las piernas pasando la vertical y aterrizar con las piernas juntas, la cadera extendida en una posición arqueada y apretada. Inmediatamente rebotar con las piernas juntas y aterrizar sobre ambas piernas en demi-plié.

BRAZOS: Elevar a una posición alta en el paso preparatorio. Mantener el ángulo de los hombros abierto, con los brazos extendidos y cerca de las orejas durante los Resortes al frente y el aterrizaje.

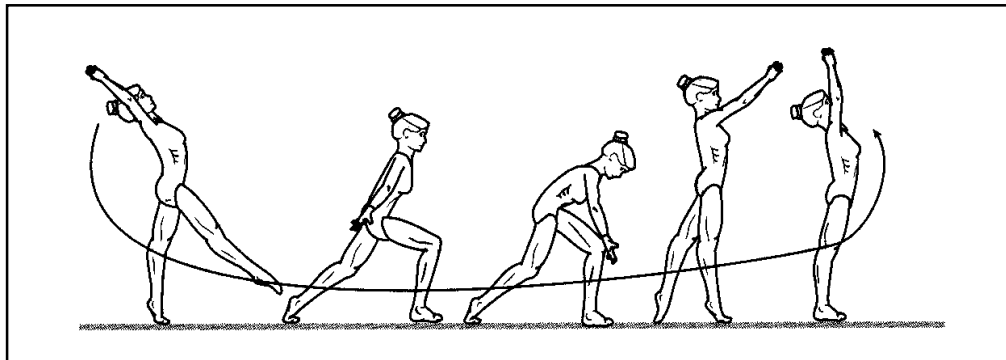
VISTA: En las manos durante todo el movimiento, con la cabeza en posición neutra.

Extender ambas piernas en relevé, simultáneamente realizar un arco con la parte superior del cuerpo.

BRAZOS: Abrir a atrás-diagonal-arriba.

Falta de aceleración en la serie	Hasta 0.20
Ambos Resortes al frente:	
No mantener los brazos cerca de las orejas y la vista en las manos durante todo el movimiento	Hasta 0.10
Fase de vuelo previo al contacto de las manos con el piso (volado)	Hasta 0.20
Colocación incorrecta de las manos (alternada)	0.10
Rechace insuficiente (rapidez de las manos)	Hasta 0.20
Falta total de rechace (arco al frente-cambio de elemento)	0.60
Resorte al frente a una pierna:	
No terminar con una pierna (piernas juntas durante todo el movimiento)	0.20
Juntar las piernas antes de bajar con una pierna	0.10
Resorte al frente a dos piernas, rebote	
No aterrizar con los pies simultáneamente	0.10
No rebotar inmediatamente	0.10
Poner énfasis en: Rechace, posición del cuerpo (apretada, extendida), aceleración, rebote controlado	

*10. PASOS DE CARRERA



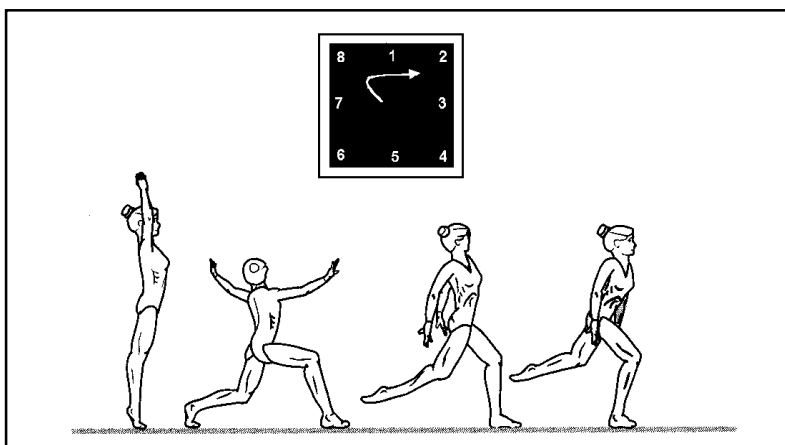
(5, 6, 7, 8)

Dar tres pasos de carrera al frente en plié (Derecho, Izquierdo, Derecho), luego cerrar el pie Izquierdo al lado del pie Derecho. Durante la carrera, inclinar y extender el tronco en una suave acción de ola (contraer, extender) para terminar recta con las piernas extendidas. Los pies pueden estar planos o en relevé.

BRAZOS: Ambos realizan un círculo atrás-abajo, luego al frente-arriba y terminan en corona.

VISTA: Ver hacia el techo al principio y al final de la carrera.

11. PASOS DE CARRERA EN CURVA



(1, 2, 3)

Relevé sobre ambos pies (si los pasos de carrera terminaron en pie plano)

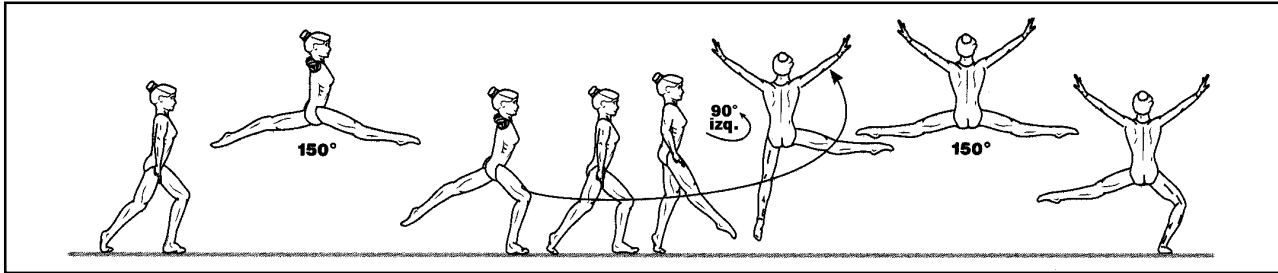
BRAZOS: Mantener en corona.

Los pasos deben ser realizados en demi-plié y seguir un patrón curvo 135° a la Derecha a lo largo del Lado 1 hasta el Lado 3. Paso Derecho, Izquierdo, Derecho (el primer paso se da diagonalmente, 45° a la Derecha). Durante los primeros dos pasos, arquear la parte superior del cuerpo y contraer el tronco al lateral hacia la Izquierda. Enderezar el arco y la contracción en el tercer paso. La carrera debe ser larga y fluida.

BRAZOS: Durante la carrera, abrir ambos brazos lateral-abajo, flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento primero con los codos, luego con las muñecas y finalmente con la punta de los dedos, hasta llegar a una posición baja a los lados del cuerpo.

VISTA: Atrás por encima del hombro Izquierdo en los primeros dos pasos; al frente en el tercer paso.

12. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60); SALTO SPLIT LATERAL (150°) (0.60)



(4, 5, 6, 7, 8)

Paso al frente sobre el pie Izquierdo. Balancear la pierna Derecha extendida al frente-arriba a la horizontal 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 150° en el vuelo. Aterrizar sobre la pierna Derecha en demi-plié con la pierna Izquierda extendida atrás, pasando por una posición de arabesca baja.

BRAZOS: Posición baja en el paso. Durante el salto, usar una de las tres posiciones aceptables de los brazos para los saltos con despegue de un pie enlistadas en el Glosario.

Paso al frente sobre la pierna Izquierda en demi-plié. Balancear la pierna Derecha al frente-arriba por lo menos a la horizontal, y girar 90° a la Izquierda mientras simultáneamente se empuja el piso extendiendo la pierna Izquierda incluyendo la cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie y se balancea la pierna Izquierda lateral arriba para realizar un SALTO SPLIT LATERAL con una separación equilibrada de las piernas de por lo menos 150° en el vuelo. Aterrizar sobre el pie Derecho en demi-plié ligeramente rotado hacia fuera, viendo hacia el Lado 1.

BRAZOS: En el paso al frente, bajar ambos brazos lateral-abajo, dirigiendo el movimiento con los codos a una posición baja. Durante el salto split lateral, elevar los brazos lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba.

Salto split con las piernas extendidas:

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue

Hasta 0.10

Separación de piernas insuficiente (menos de 150°)

Hasta 0.20

Salto split lateral:

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue

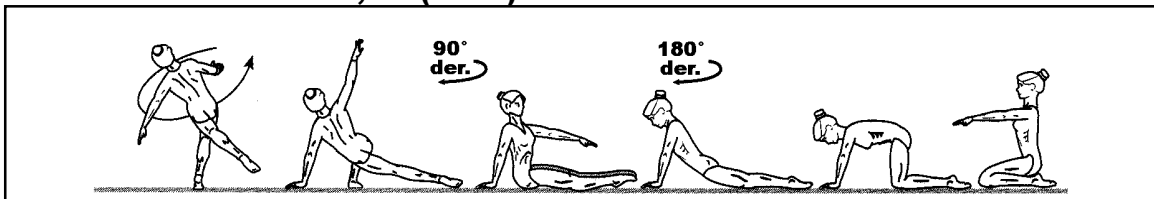
Hasta 0.10

Separación de piernas insuficiente (menos de 150°)

Hasta 0.20

Poner énfasis en: Amplitud, separación equilibrada de las piernas, postura del cuerpo, coordinación de los brazos con el salto

13. DESLIZAMIENTO AL PISO, ½ (180°) GIRO



(1, 2, 3, 4)

Cruzar la pierna Izquierda detrás de la pierna Derecha, colocando la pierna Izquierda paralela al Lado 1. Continuar flexionando la rodilla Derecha y bajar el cuerpo para sentarse sobre el lado Izquierdo de la cadera.

BRAZOS: Mientras el cuerpo descende, bajar la mano Izquierda y colocarla en el piso cerca del lado Izquierdo de la cadera. Realizar un círculo completo con el brazo Derecho moviéndolo en frente de la cara y pecho a una posición baja, luego continuar el círculo lateral-arriba para terminar lateral-diagonal-arriba.

Al hacer contacto el lado Izquierdo de la cadera con el piso, rotar el tronco 90° a la Derecha para llegar a una posición sentada extendida con las piernas juntas y rectas, viendo hacia el Lado 3.

BRAZOS: Mantener la mano Izquierda sin moverse. Mover el brazo Derecho lateral-atrás-abajo para colocar la mano Derecha sobre el piso al lado y ligeramente atrás de la parte Derecha de la cadera.

(5, 6, 7, 8)

Transferir el peso del cuerpo hacia el lado Derecho de la cadera. Realizar un 1/2 (180°) giro a la Derecha. Al completar el giro, flexionar las rodillas para llegar a una posición de hincada sobre ambas rodillas, con los glúteos sobre los talones y vista al Lado 7.

BRAZOS: Durante el giro, elevar la mano Izquierda al frente cruzando el pecho, luego bajar la mano y colocarla sobre el piso paralela a la mano Derecha. Elevar ambos brazos al frente-arriba a al frente-en medio en la posición sentada.

14. SPLIT AL FRENTE (0.20)

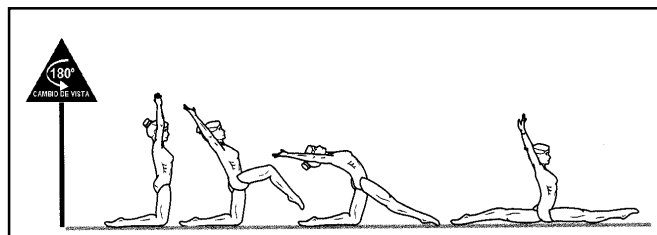
(1, 2, 3, 4)

Inmediatamente elevar los glúteos de los talones y extender la cadera sobre las rodillas.

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

Elevar la pierna Derecha al frente, flexionando la rodilla Derecha para colocar el pie Derecho plano sobre el piso, ligeramente rotado hacia fuera. Deslizar la pierna Derecha al frente y extender la pierna Izquierda para terminar en un SPLIT AL FRENTE con el pecho arriba.

BRAZOS: Abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.



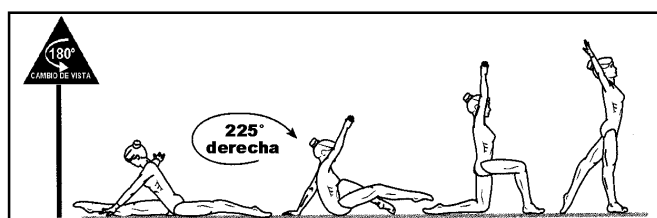
No mostrar una separación de piernas de 180° en el split (piernas sobre el piso) Hasta 0.20

15. 225° GIRO SOBRE EL PISO A PARADA

(5, 6, 7, 8)

Bajar el tronco al frente. Realizar un círculo (rond de jambe) con la pierna Derecha hacia atrás (la pierna puede estar extendida o flexionada) y simultáneamente inclinar y transferir el peso del cuerpo al lado Izquierdo de la cadera mientras se realiza un giro de 225° a la Derecha, terminando con la pierna Derecha flexionada, pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera y punta del pie Derecho sobre el piso para ver al Lado 3. Simultáneamente flexionar la rodilla Izquierda por del piso para terminar con el pie Izquierdo bajo la rodilla Derecha, con ambas piernas ligeramente rotadas hacia fuera.

BRAZOS: Mover la mano Izquierda al lado y colocarla sobre el piso. Mover el brazo Derecho a lateral-en medio, luego al frente-en medio curvado y continuar al frente-arriba a la corona.



Empujando con la pierna Izquierda, transferir el peso del cuerpo al frente al pie Derecho para llegar a una posición de hincada sobre la rodilla Izquierda.

BRAZOS: Empujar con la mano Izquierda el piso y elevar al frente-arriba a la corona.

Extender ambas piernas para llegar a parada sobre la pierna Derecha, con la pierna Izquierda extendida atrás, ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

16. PASOS CABRIOLA

(1, 2)

Moviéndose diagonalmente hacia el Lado 3, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida desde la bola del pie (relevé a bajar el talón). Arrastrar rápidamente la punta del pie/dedos Derecho por el piso, la pierna flexionada al frente, pasando al lado del tobillo Izquierdo.

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio. Girar la palma de las manos arriba hacia el techo.

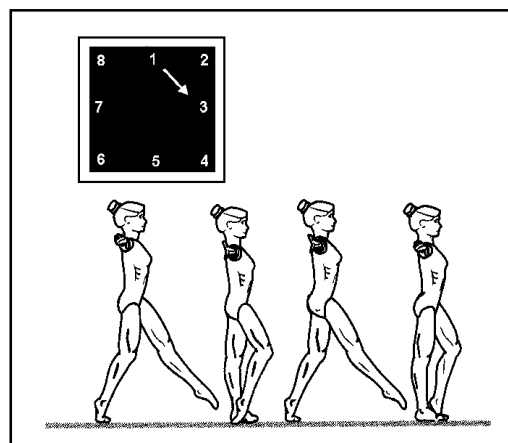
VISTA: Opcional.

(3, 4)

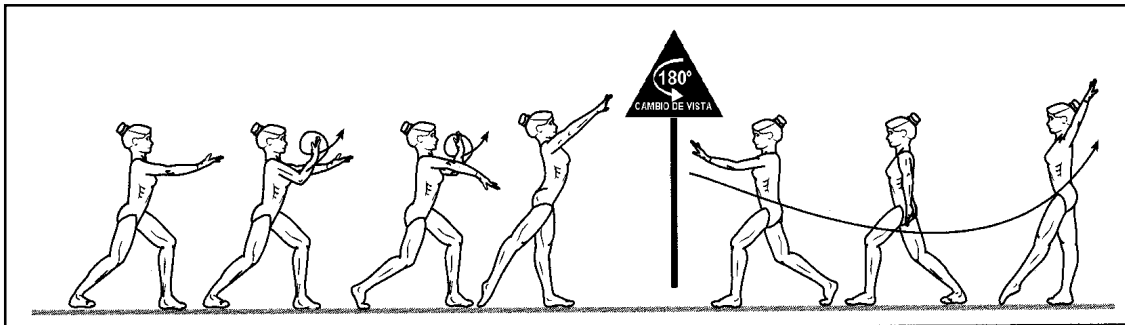
Repetir el PASO CABRIOLA sobre la otra pierna.

BRAZOS: Mantener lateral-en medio. Girar la palma de las manos hacia abajo.

VISTA: Opcional.



17. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)



(5, 6)

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

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

(7, 8)

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

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.

No mostrar la acción de “mecer las piernas” pasando por plie

Cada vez Hasta 0.10

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

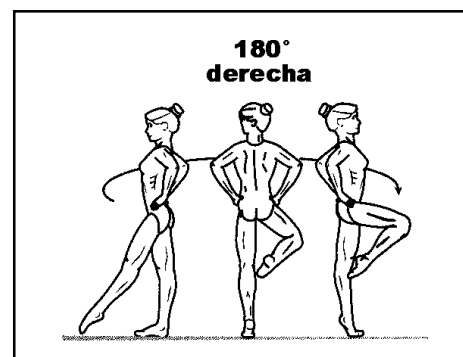
18. ½ (180°) GIRO HACIA FUERA EN PASSÉ AL FRENTE

(1, 2)

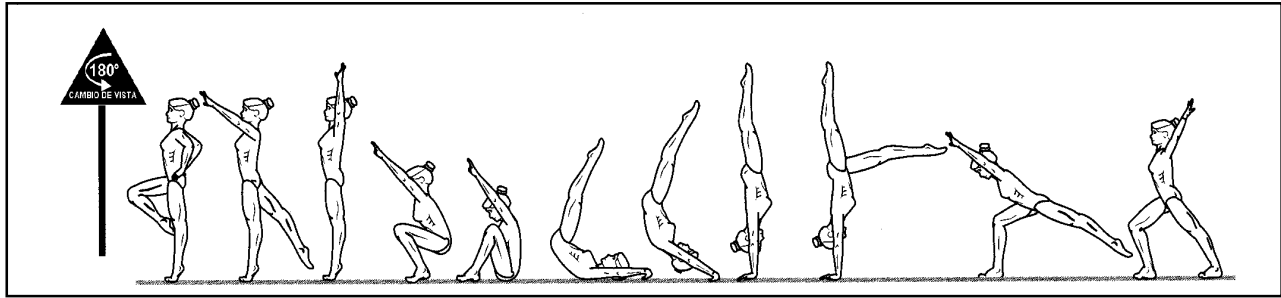
Paso al frente sobre el pie Izquierdo en relevé (piqué) y realizar ½ (180°) GIRO HACIA FUERA a la Derecha, flexionando la rodilla Derecha y jalando la punta del pie Derecho al frente a tocar la rodilla Izquierda (passé al frente).

BRAZOS: Manos en la cadera.

VISTA: Mantener la vista hacia el Lado 3 tanto como sea posible, mientras el cuerpo gira, después rápidamente voltear la cabeza a la Derecha viendo al Lado 1.



*19. RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS (0.60)



(3, 4)

Sin bajar el talón del pie Izquierdo, dar un paso atrás con el pie Derecho en relevé. Cerrar el pie Izquierdo al lado del pie Derecho para llegar a parada de pie en relevé.

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

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

Flexionar las rodillas para llegar a una posición de cuclillas, manteniendo los pies sobre el piso. Rodar atrás con el cuello flexionado, 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 y realizar una RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS con las piernas juntas. (Se permite un pequeño salto con las manos desde la posición rotada hacia adentro a la posición extendida)

Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante con la pierna Derecha, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

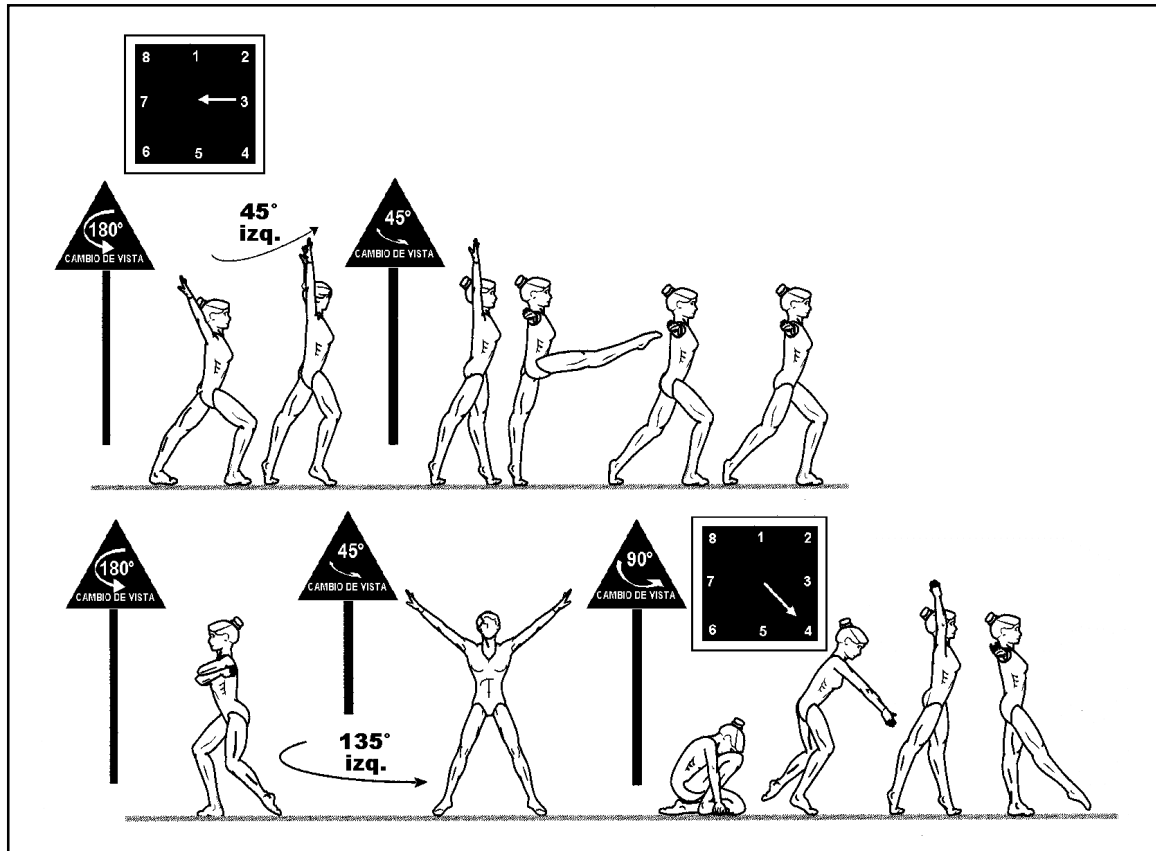
BRAZOS: Mantener en una posición alta al inicio de la rodada. Terminar el descenso de la parada de manos con brazos en una posición alta, luego abrir a lateral-diagonal-arriba.

Colocar las manos sobre el piso durante la fase de sentada agrupada antes de rodar atrás	0.30
Colocación incorrecta de manos	0.10
No llegar a la vertical	Hasta 0.30
Realizar rodada atrás (cambio de elemento)	0.60

Poner énfasis en:

Brazos extendidos, posición del cuerpo extendida en la vertical, acción de palanca al entrar al desplante

20. PATADA, PASOS RÁPIDOS, CORTESÍA, POSES



(1, 2)

(Si el descenso de la Rodada atrás a parada de manos fue invertida, continuar con el siguiente texto tal como está escrito)

Girar 45° a la Izquierda hacia el Lado 7 y dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en relevé. Patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba.

BRAZOS: Elevar a la posición alta en el paso. Bajar a lateral-en medio en la patada.

(3 y 4)

Dar tres pasos rápidos al frente en demi-plié (Derecho, Izquierdo, Derecho), para terminar en una CORTESÍA (4ª posición en demi-plié, piernas rotadas ligeramente hacia fuera, pierna Derecha en demi-plié, pierna Izquierda flexionada atrás de la pierna Derecha, con la punta del pie Izquierdo sobre el piso).

BRAZOS: Mantener lateral-en medio en los pasos. En la Cortesía, cruzar los brazos enfrente del cuerpo para tocar con las manos los hombros opuestos (abrazo).

VISTA: Opcional.

(5)

Mientras se gira claramente 135° a la Izquierda sobre el pie Derecho, deslizar el pie Izquierdo atrás para terminar en una POSE de parada con las piernas separadas (2ª posición) con ambos pies rotados ligeramente hacia fuera en relevé, viendo hacia la Esquina 4.

BRAZOS: Abrir los brazos claramente a lateral-diagonal-arriba.

(6)

Rápidamente bajar a una posición baja agrupada con la bola del pie Derecho cerca de la rodilla Izquierda. La pierna Izquierda está flexionada con la espinilla sobre el piso y el pie Izquierdo con punta. Los glúteos están apoyados sobre el talón Izquierdo.

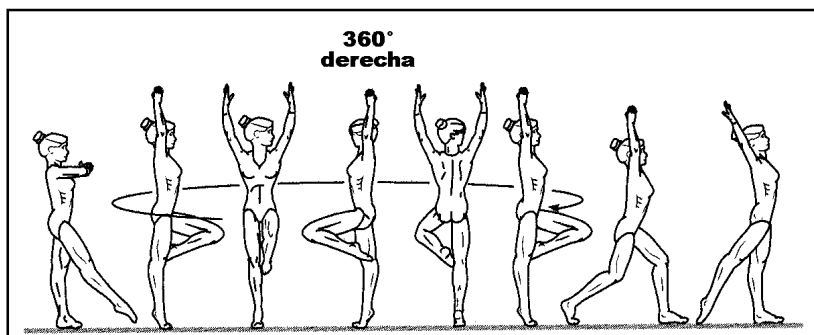
BRAZOS: Bajar ambos brazos lateral-abajo para apoyar los dedos en el piso.

(7, 8)

Inmediatamente extender ambas piernas y dar un paso al frente con el pie Izquierdo; después colocar la punta del pie Derecho al frente.

BRAZOS: En el paso, elevar ambos brazos al frente-arriba a la corona; luego abrir ambos brazos lateral-abajo a lateral-en medio, moviendo el brazo Derecho al frente-en medio curvado para la preparación del giro.

21. 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)



(1, 2, 3, 4)

Transferir el peso del cuerpo al pie Derecho, utilizando una de las preparaciones para giro aceptables enlistadas en el Glosario. Realizar un 1/1 (360°) GIRO a la Derecha en relevé, flexionando la rodilla Izquierda al frente y jalando la punta del pie Izquierdo al frente para tocar la rodilla Derecha (passé al frente).

BRAZOS: Durante el giro llevar los brazos a la corona. La ruta para llevarlos a esta posición es opcional.

VISTA: Mantener la vista en la Esquina 4 tanto tiempo como sea posible mientras el cuerpo gira, luego girar la cabeza rápidamente a la Derecha para ver otra vez a la Esquina 4.

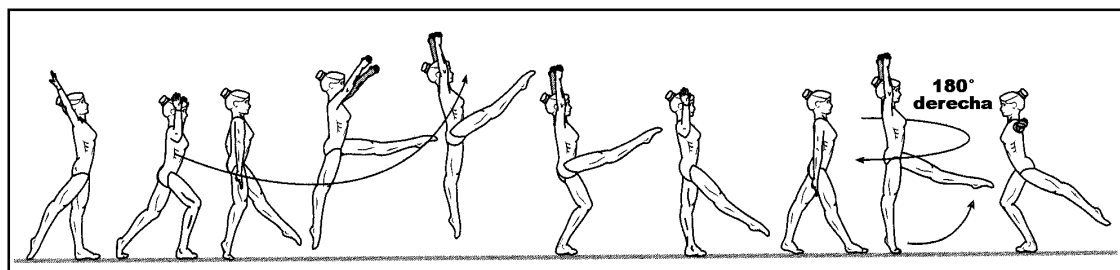
Sin bajar el talón Derecho, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para pararse con la pierna Derecha extendida atrás, y la punta del pie Derecho sobre el piso, ambos pies rotados ligeramente hacia afuera. (Se permite que la pierna Derecha esté en plié o que se mantenga extendida antes de colocar la punta del pie Derecho en el piso)

BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Ver las Faltas generales y penalizaciones

Poner énfasis en: Colocación inmediata de la pierna libre en posición de coupé al frente, completar el giro de 360° en relevé, control al completar el giro

22. TIJERA (0.40)



(5, 6, 7, 8)

Paso al frente sobre la pierna Derecha en demi-plié.

BRAZOS: Bajar lateral-abajo a una posición baja, dirigiendo el movimiento con los codos.

Balancear la pierna Izquierda extendida al frente-arriba por lo menos a la horizontal y empujar el piso con la pierna Derecha. Balancear la pierna Derecha al frente-arriba a mínimo 45° arriba de la horizontal. Simultáneamente jalar la pierna Izquierda abajo para aterrizar en demi-plié.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.

Insuficiente altura de las patadas con cada pierna (como se especifica en el texto) Cada vez hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, postura del cuerpo, coordinación de brazos y piernas

23. BALANCEO CON ½ (180°) GIRO

(1, 2, 3)

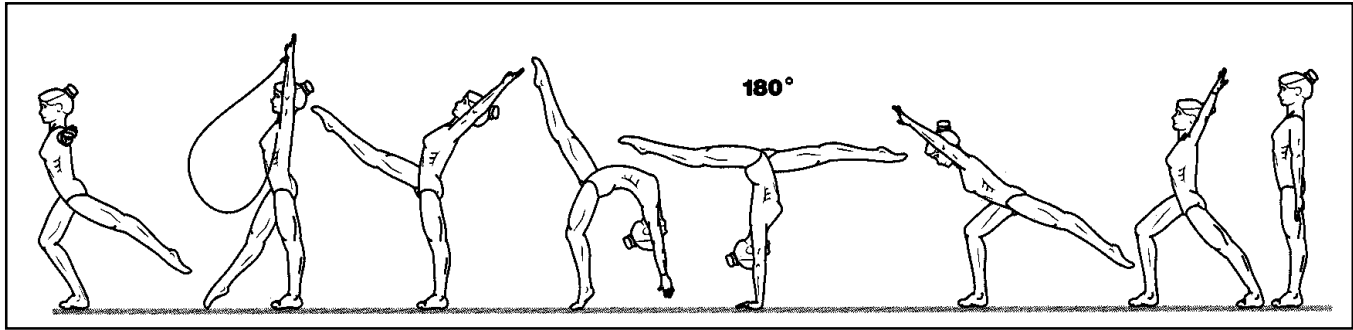
Paso al frente sobre el pie Derecho, balancear la pierna Izquierda al frente a por lo menos 45° debajo de la horizontal.

BRAZOS: En el paso, bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja, dirigiendo el movimiento con los codos. En el balanceo de pierna, elevar ambos brazos al frente-arriba a la corona.

Realizar relevé con el pie Derecho sobre la pierna Derecha extendida y realizar un ½ (180°) giro a la Derecha para terminar con la pierna Derecha en demi-plié sobre el pie plano, con la pierna Izquierda extendida atrás en arabesca, por lo menos a 45° debajo de la horizontal.

BRAZOS: Al completar el giro, abrir los brazos a lateral-en medio.

*24. ARCO ATRÁS (0.60)



(4, 5, 6)

Paso atrás sobre la pierna Izquierda extendida. Extender la pierna Derecha al frente con la punta del pie Derecho sobre el piso.

(Si se invierte el Arco Atrás, dar un paso atrás Izquierdo, Derecho, y extender la pierna Izquierda. Continuar invirtiendo hasta que los pies se juntan)

BRAZOS: Bajar lateral-abajo, luego al frente-arriba a la posición alta.

Elevar la pierna Derecha al frente-arriba. En cualquier momento mientras se eleva la pierna, arquear la parte superior de la espalda hacia atrás hasta colocar las manos en el piso, una al lado de la otra y separadas a lo ancho de los hombros. Mientras el pie Izquierdo se despegaba de la viga, empujar los hombros sobre las manos para realizar un ARCO ATRÁS, pasando por una posición de parada de manos con una separación de piernas de por lo menos 180°, hombros extendidos y la vista en las manos.

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

BRAZOS: En posición alta durante todo el arco atrás. Abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

(7, 8)

Paso atrás con la pierna Derecha para cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo y finalizar en posición recta (pie plano o en relevé).

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

**No mostrar continuidad al elevar la pierna para iniciar el Arco Atrás
(bajar la pierna después de elevarla o elevar la pierna después
de iniciado el arco atrás)**

Hasta 0.10

Colocación incorrecta de las manos (titubeo o apoyo alternado)

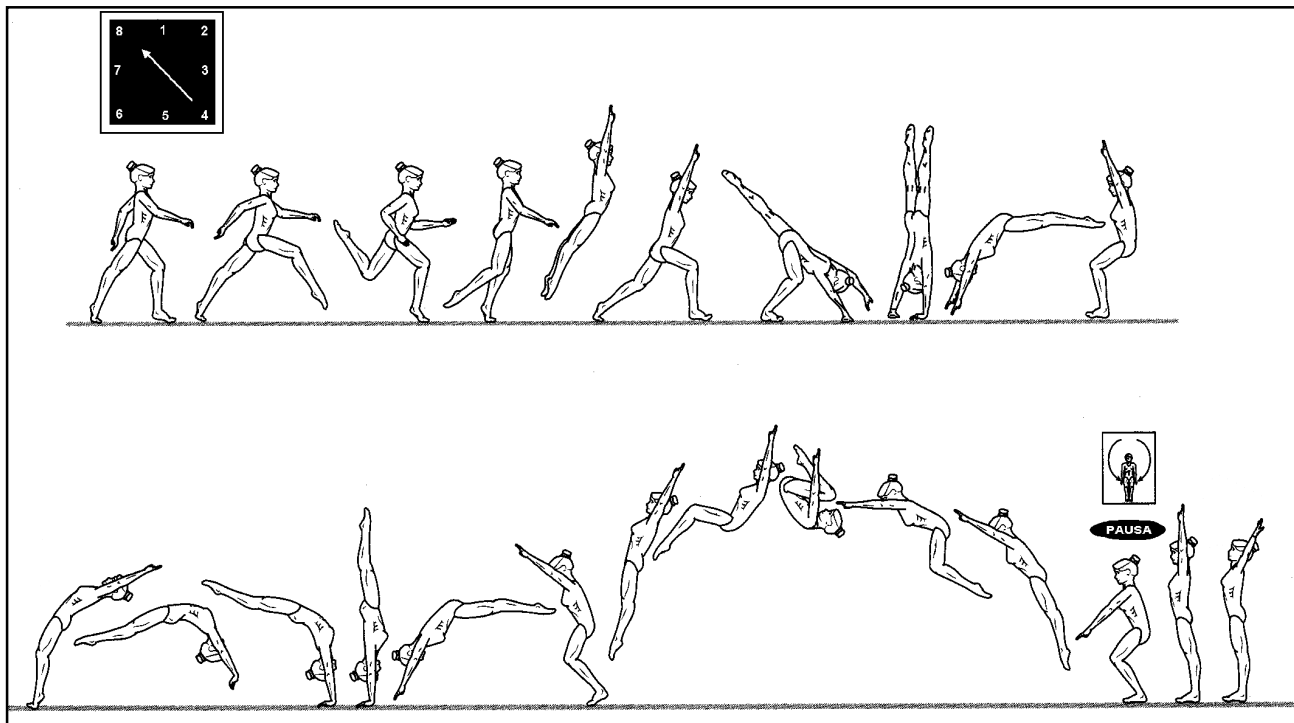
0.10

Insuficiente separación de las piernas (menos de 180°)

Hasta 0.20

**Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado al pasar por la vertical,
piernas extendidas**

***25. REDONDILLA (0.40), FLIC-FLAC (0.60), MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.80)**



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

Dar uno a tres pasos de carrera y realizar un paso preparatorio, usando una de las tres técnicas aceptables para paso preparatorio enlistadas en el Glosario y realizar una REDONDILLA, FLIC-FLAC.

Al aterrizar del flic-flac sobre la bola de los pies, inmediatamente rebotar con el cuerpo extendido, la cabeza en posición neutra y los brazos alcanzando arriba. Conforme el cuerpo sube (dejando el piso a nivel de la vertical), elevar las rodillas al frente-arriba hacia las manos para alcanzar una posición agrupada de por lo menos 90° (ángulo de cadera y rodillas). Sujetar las piernas con las manos es opcional. Continuar rotando arriba y atrás mientras la cadera rota sobre la cabeza para realizar un MORTAL ATRÁS AGRUPADO.

En la preparación del aterrizaje, extender el cuerpo. Aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada"). Pausa

BRAZOS: Posición alta en el paso preparatorio y durante la redondilla, flic-flac y salida para el mortal agrupado.

La posición de los brazos durante el mortal es opcional. En el aterrizaje del salto bajar los brazos lateral-abajo a al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas para terminar en una posición recta.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a una posición alta, luego abrir lateral-diagonal-arriba.

Falta de aceleración en la serie	Hasta 0.20
Redondilla:	
No pasar por la vertical	Hasta 0.30
No aterrizar sobre los pies simultáneamente	0.10
Flic-Flac a dos piernas, rebote:	
Flexión profunda al iniciar el flic-flac	Hasta 0.20
No aterrizar sobre los pies simultáneamente	0.10
Poner énfasis en:	
Aceleración, postura del cuerpo extendido	
Mortal atrás agrupado:	
No realizar el mortal en la posición requerida (realiza mortal carpado o extendido)	Hasta 0.80
No extender/abrir antes del aterrizaje	Hasta 0.20
No realizar una pausa en posición "plantada" controlada	0.05
Poner énfasis en:	
Despegue a la vertical, posición agrupada de por lo menos 90° de flexión, amplitud del mortal, extensión del cuerpo antes del aterrizaje, aterrizaje plantado y controlado	

26. POSE

(5, 6)

Dar un paso al frente con la pierna Derecha en demi-plié y flexionar la rodilla Izquierda para llegar a una posición de hincada sobre la pierna Izquierda, con punta del pie Izquierdo y el tronco ligeramente girado a la Derecha. La pierna Derecha está flexionada al frente y ligeramente girada hacia fuera, con el pie Derecho sobre el piso.

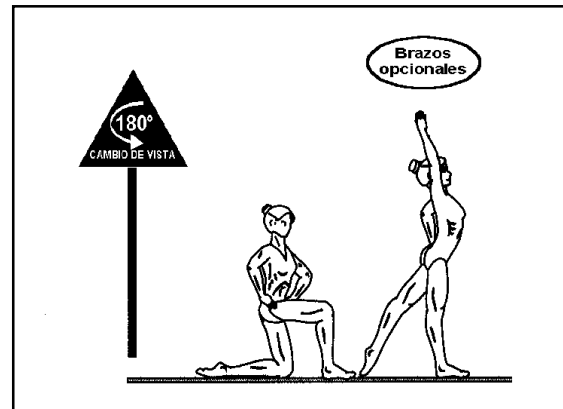
BRAZOS: Bajar ambos brazos al frente-abajo para colocar ambas manos en la cadera.

(7, 8)

Inmediatamente extender ambas piernas ligeramente giradas hacia fuera, para finalizar con la pierna Izquierda extendida atrás y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Opcional.

VISTA: Opcional.



CLASE VI (NIVEL 6 USAG) PISO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. RESORTE AL FRENTE; RESORTE AL FRENTE CON DESPEGUE DE DOS PIES

Dar de uno a tres pasos de carrera y un paso preparatorio, utilizando una de las técnicas aceptables para paso preparatorio listadas en el Glosario. Realizar un RESORTE AL FRENTE, juntando las piernas al pasar la vertical y aterrizando con las piernas juntas y la cadera extendida (posición arqueada apretada)

Inmediatamente empujar el piso con ambos pies dirigiendo la cadera, piernas y talones atrás-arriba sobre la cabeza mientras el cuerpo se invierte y las manos se dirigen al frente hacia el piso. El cuerpo continúa rotando al frente para aterrizar con las manos, manteniendo una posición del cuerpo ahuecada en el primer vuelo y arqueada apretada después del apoyo de las manos. Rápidamente empujar el piso con los brazos y los hombros para continuar la rotación adelante, colocando el cuerpo en una posición arqueada y apretada y realizar un RESORTE AL FRENTE CON DESPEGUE DE DOS PIES. Aterrizar sobre ambos pies simultáneamente con los brazos por arriba de la cabeza durante el movimiento. Al aterrizar se puede rebotar o correr hacia delante.

2. MORTAL AL FRENTE CARPADO EN TRAMPOLIN O PISTA ACROBATICA

Realizar varios rebotes sobre un trampolín o pista acrobática, luego empujar con ambos pies, manteniendo una posición del cuerpo recta. Mientras el cuerpo sube, elevar la cadera arriba e invertir el cuerpo, curvando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera a por lo menos 90° para realizar un MORTAL AL FRENTE CARPADO.

En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo. Aterrizar y rebotar o aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").