

NIVEL 1 - VIGA DE EQUILIBRIO

Tiempo Límite: 0:30

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.

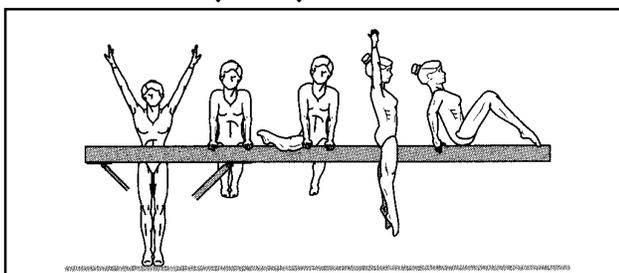
Siempre que el texto indique "paso", la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola del pie y finalmente el talón), con los pies rotado ligeramente hacia fuera.

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 frente a la viga. **Ubicar la entrada de manera que la Parada de hombros 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. SALTO AL SOPORTE AL FRENTE (0.20)**

2. SENTADA AGRUPADA (0.20)



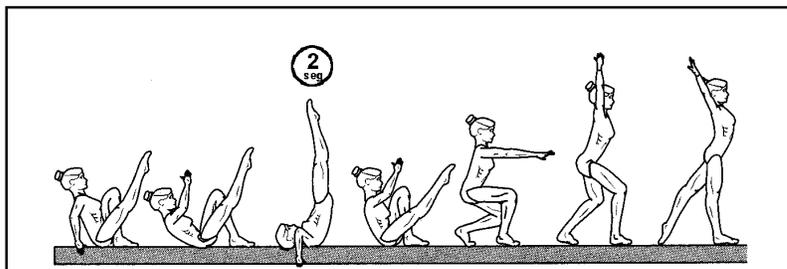
Colocar ambas manos a lo ancho de los hombros en la viga y saltar al SOPORTE AL FRENTE terminando con los brazos y el cuerpo extendidos. Elevar la pierna Derecha extendida sobre la viga girando 90° a la Izquierda, para terminar sentada en horcajada viendo hacia lo largo de la viga.

Trasladar el peso del cuerpo atrás a los glúteos. Flexionar ambas piernas para colocar los dedos de los pies sobre la viga y llegar a una posición de SENTADA AGRUPADA con el torso extendido.

BRAZOS: Mover la mano Izquierda hacia atrás al lado de la mano Derecha mientras se realiza el giro de 90°. Elevar ambos brazos al frente-arriba a la posición alta al completar la entrada.

BRAZOS: Con los brazos flexionados o extendidos sujetar la viga con las manos detrás de la cadera.

3. PARADA DE HOMBROS (0.60)

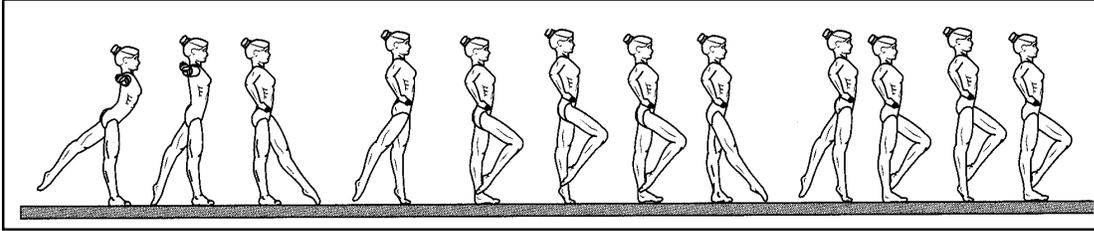


Extender la pierna Derecha y colocar la el pie Izquierdo sobre la viga mientras el tronco desciende hacia atrás a la posición de acostada dorsal sobre la viga. Rodar atrás hasta extender el cuerpo hasta llegar a la posición PARADA DE HOMBROS (sobre la parte superior de los hombros, puntas de los pies en dirección al techo, ángulo de la cadera abierto). **Mantener dos segundos.**

Bajar las piernas y rodar al frente desde la Parada de hombros. Flexionar las piernas y apoyar el pie Izquierdo, luego el pie Derecho para llegar a la posición de cuclillas. Inmediatamente extender ambas piernas transfiriendo el peso del cuerpo al frente para terminar parada sobre la pierna Derecha extendida, con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera y la punta del pie izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Alcanzar la viga atrás y sujetarla con las manos a la altura de la cabeza (arriba o debajo de la viga) en la Parada de hombros. Durante la incorporación del cuerpo al frente mover los brazos al frente-arriba a la corona; al pararse, abrir los brazos lateral-diagonal-arriba.

4. ARABESCA (0.40)



Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a por lo menos 30° de la viga. Se permite un ligero “descuadre” del lado izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca. MOSTRAR esta posición. Bajar la pierna Izquierda para y colocar la punta del pie Izquierdo atrás sobre la viga.

BRAZOS: Bajar a lateral – en medio.

5. PASOS EN COUPÉ (0.40)

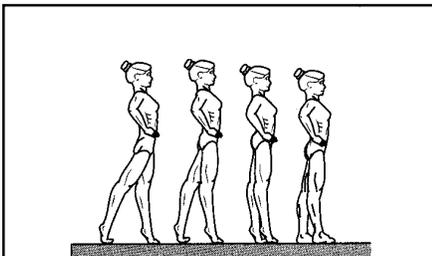
Colocar la punta del pie Izquierdo al frente sobre la viga. Iniciar el paso al frente Izquierdo empujando la viga con el pie Derecho mientras que el pie Izquierdo se dirige hacia delante sobre relevé (relevé a bajar talón). Colocar la punta del pie Derecho atrás despegándolo LIGERAMENTE de la viga al tiempo que se transfiere el peso del cuerpo al pie Izquierdo. Flexionar la rodilla Derecha al frente e inmediatamente jalar la punta del pie Derecho al frente hasta tocar el tobillo Izquierdo (coupé al frente).

El ritmo es “Puntear, Empujar, Paso, Jalar”. Empujar la viga hacia abajo con el pie Izquierdo extendiendo el tobillo Izquierdo para realizar una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón del pie Izquierdo atrás sobre la viga.

Repetir el PASO EN COUPÉ con la pierna Derecha.

BRAZOS: Manos en la cadera.

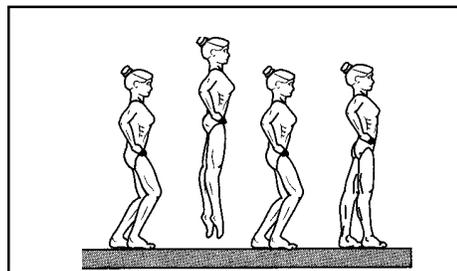
6. PASOS EN RELEVÉ (0.40)



Dar un paso al frente sobre el pie Izquierdo en releve, luego sobre el pie Derecho. Cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho en una posición “cerrada y apretada”. Deslizar el pie Derecho al frente y bajar los talones sobre la viga para terminar con los pies ligeramente rotados hacia fuera, el pie Derecho en frente del pie Izquierdo.

BRAZOS: Manos en la cadera.

7. SALTO EXTENDIDO (0.40)



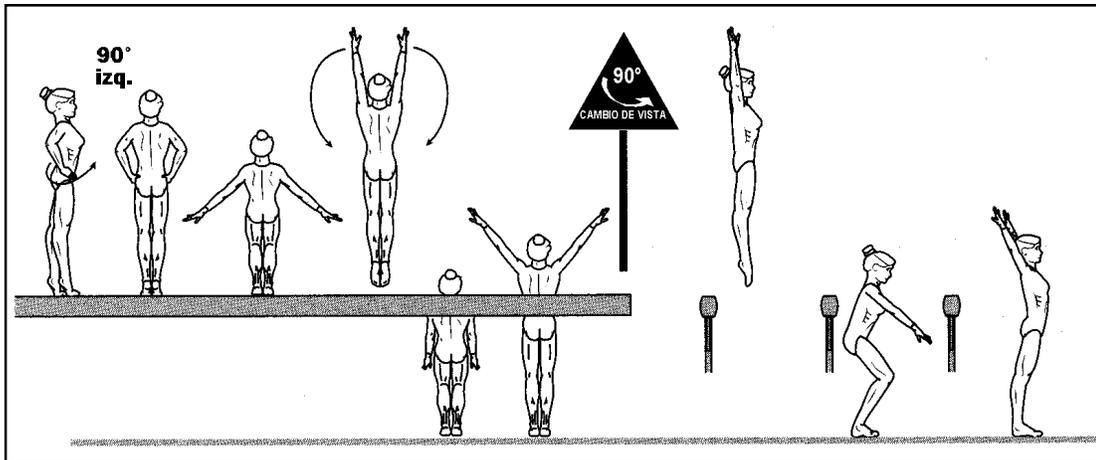
Realizar un demi-plié con ambas piernas con los talones abajo sobre la viga. Despegarse de la viga, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar un SALTO EXTENDIDO. Presionar el talón del pie Derecho contra el empeine del pie Izquierdo durante el salto. Aterrizar con ambos pies en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga, pie Derecho en frente del pie Izquierdo, ambos ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: Manos en la cadera.

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

BRAZOS: Mantener las manos en la cadera

8. SALIDA DE SALTO EXTENDIDO (0.60)



Inmediatamente realizar un releve con ambos pies. Deslizar el pie Derecho atrás para llegar a una posición "cerrada y apretada" con el pie Derecho en frente del pie Izquierdo, y girar 90° a la Izquierda.

BRAZOS: Manos en la cadera.

Realizar un demi-plie y saltar desde la viga para ejecutar SALIDA DE SALTO EXTENDIDO. Aterrizar en demi-plie en una posición equilibrada y controlada ("plantada"), presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre el colchón.

BRAZOS: Mover lateral-abajo en el demi-plie y al frente-arriba a la posición alta durante el salto. Bajar lateral-abajo y luego mover al frente-diagonal-abajo en el aterrizaje.

Extender las piernas para terminar en una posición recta.

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

NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO - PUNTOS A EVALUAR

1. Brazos y cuerpo extendidos en la ENTRADA DE SALTO AL SOPORTE AL FRENTE
2. Pierna extendida, tronco recto en la sentada en "V" con una pierna.
3. Cuerpo extendido en la PARADA DE HOMBROS
4. Continuidad al incorporar el tronco al frente desde la PARADA DE HOMBROS
5. Pierna libre extendida y elevada a 30° en la ARABESCA
6. Transferencia correcta del peso en los PASOS EN COUPÉ
7. Alineación del cuerpo extendido durante los PASOS EN RELEVÉ
8. Extensión completa de los tobillos al empujar al RELEVÉ en los coupes
9. Alineación del cuerpo extendido en el SALTO EXTENDIDO
10. Pies extendidos en el SALTO EXTENDIDO
11. Pies y brazos extendidos en la SALIDA DE SALTO EXTENDIDO
12. Aterrizaje controlado en demi-plie en la SALIDA DE SALTO EXTENDIDO

NIVEL 1 VIGA – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. ARABESCA CON CADA PIERNA

Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida atrás-arriba ligeramente rotada hacia fuera a por lo menos 30° con respecto a la viga. Se permite un ligero “descuadre” del lado izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca. MOSTRAR esta posición.

Dar un paso al frente con la pierna Izquierda y realizar una arabesca con la otra pierna.

2. SENTADILLAS CON UNA PIERNA

Parada sobre el pie Derecho. Elevar la pierna Izquierda extendida al frente y flexionar la pierna Derecha bajando hasta sentada sobre la viga. Sin usar un apoyo de las manos, extender la pierna Derecha para regresar a la posición de parada de pie.

Repetir con la otra pierna.

3. SALTOS AGRUPADOS DESDE UN BOTADOR

Demi-plie con ambas piernas con los talones abajo sobre un botador. Despegarse del botador, 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 cadera y rodillas de por lo menos 90° para realizar un SALTO AGRUPADO. En preparación para el aterrizaje, extender dinámicamente la cadera y piernas en el aire mostrando una posición del cuerpo extendida antes del aterrizaje. Aterrizar sobre el colchón con ambos pies en demiplie en una posición equilibrada y controlada (“plantada”), presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones al colchón.

BRAZOS: Balancear a una posición alta durante el salto. Bajar lateral-abajo a al frente-diagonal-abajo en el aterrizaje.