

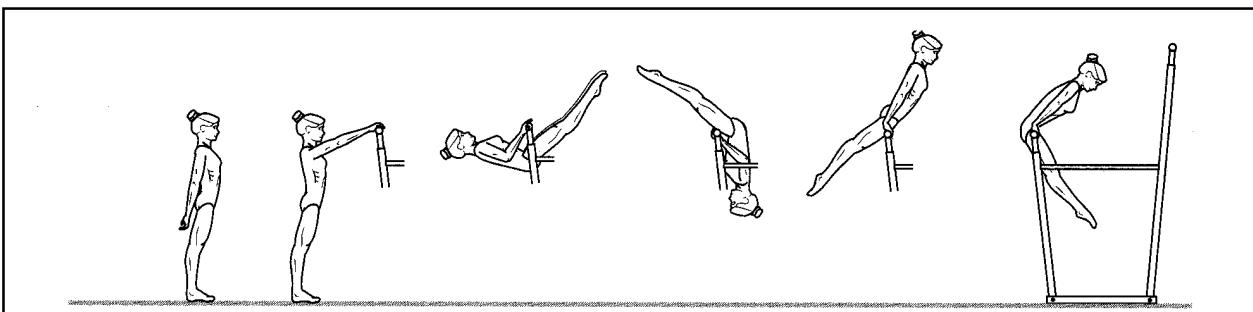
NIVEL 3 - BARRAS ASIMÉTRICAS

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.

*Indica que el elemento puede invertirse.

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.

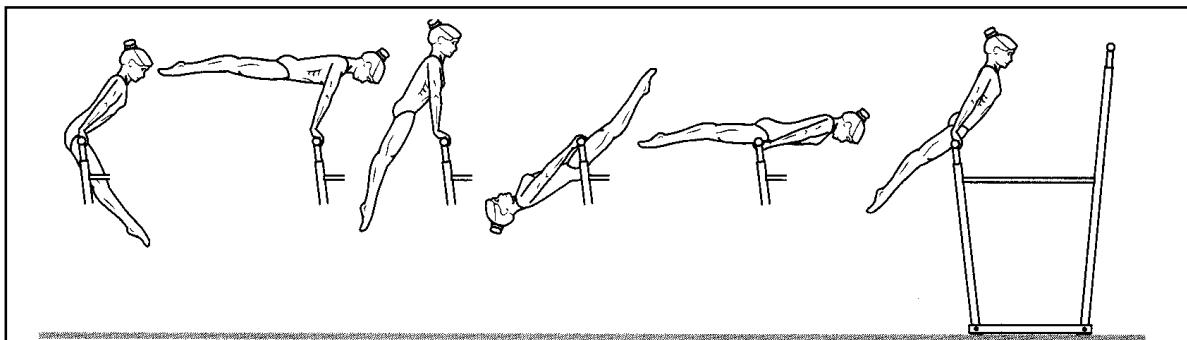
1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.80)



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)

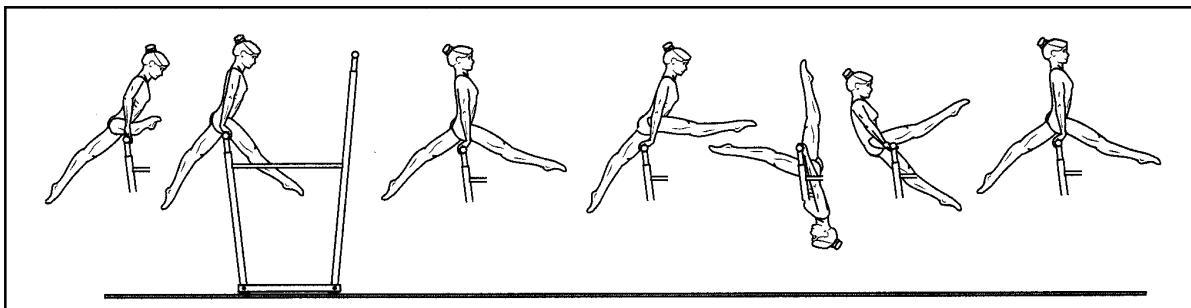


Con los hombros ligeramente al frente de la barra, balancear las piernas al frente, después atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS** con las piernas juntas. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada 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. CORTE DE PIERNA AL FREnte (0.40)

*5. VUELTA AL FREnte EN CABALGATA (0.80)

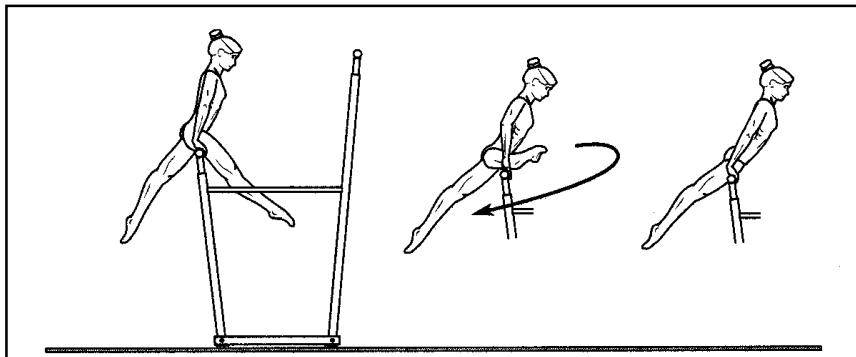


Trasladar el peso del cuerpo al brazo Izquierdo y elevar la pierna Derecha extendida por arriba de la barra. Mientras la pierna pasa por arriba de la barra, soltar la mano Derecha y retomar la barra por fuera de la pierna Derecha para realizar un **CORTE DE PIERNA AL FREnte**. Terminar sentada en cabalgata con toma dorsal. Mantener los brazos y piernas extendidas durante el ejercicio.

Desde sentada en cabalgata sobre la barra, cambiar inmediatamente ambas manos al mismo tiempo, a una toma inversa (palmar). Presionar la barra hacia abajo para elevar el cuerpo y llegar a una posición de cabalgata en apoyo libre. Elevar y dirigir la pierna Derecha hacia delante para iniciar la vuelta, con el muslo de la pierna Izquierda tocando la barra. Realizar una **VUELTA AL FREnte EN CABALGATA**, manteniendo los brazos, piernas y la parte superior del cuerpo extendidos.

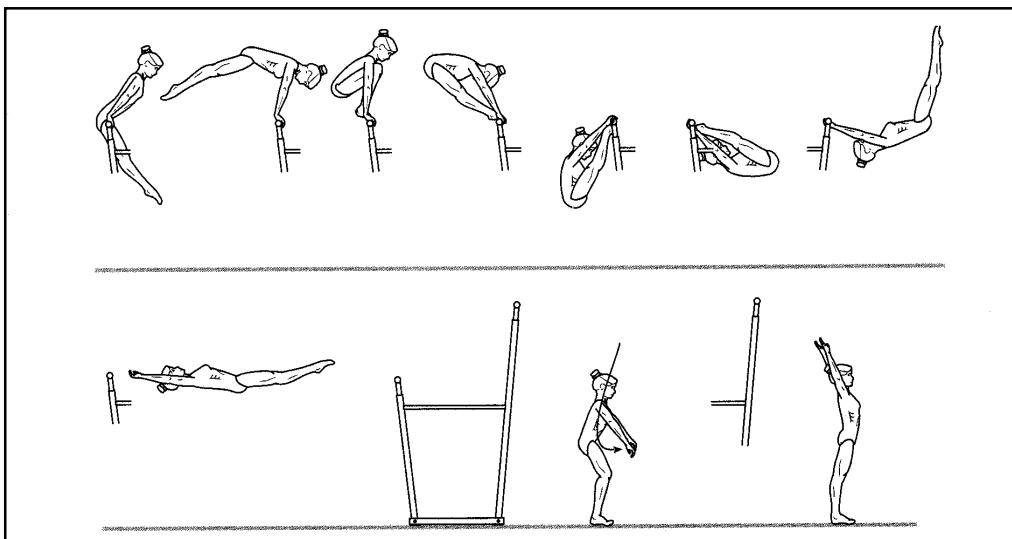
En la parte final de la vuelta, rotar las manos a la parte superior de la barra (muñequear) para terminar en una posición de cabalgata en apoyo libre.

*6. CORTE DE PIERNA HACIA ATRÁS (0.40)



Regresar a sentada en cabalgata sobre la barra e inmediatamente cambiar ambas manos simultáneamente a una toma dorsal. Trasladar el peso del cuerpo al brazo Izquierdo y pasar atrás la pierna Derecha extendida por arriba de la barra. Mientras la pierna pasa hacia atrás por arriba de la barra, soltar la mano Derecha y realizar el **CORTE DE PIERNA HACIA ATRÁS**. Retomar la barra y terminar en apoyo facial con el cuerpo extendido. Ambas piernas permanecen extendidas durante el ejercicio.

7. IMPULSO ATRÁS, APOYO DE PIES EN POSICIÓN AGRUPADA, SALIDA DE PLANTILLAS CARPADAS (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. Flexionar las piernas para colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos y en posición agrupada para realizar un **APOYO DE PIES EN POSICIÓN AGRUPADA**.

Inmediatamente extender las piernas y 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 una posición del pecho ahuecada. La cabeza permanece en posición neutra con los brazos cerca de las orejas. Mientras se eleva la cadera, soltar los pies de la barra para alcanzar la posición extendida del cuerpo, presionando la barra hacia atrás. Soltar la barra para realizar la **SALIDA DE PLANTILLAS CARPADAS**. 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.

NIVEL 3 BARRAS ASIMÉTRICAS – PUNTOS A EVALUAR

1. **SUBIDA DE ESTÓMAGO continua, terminando con el cuerpo en posición extendida**
2. **Brazos y piernas extendidos durante el IMPULSO ATRÁS con piernas juntas**
3. **IMPULSO ATRÁS con posición del cuerpo recta y ahuecada**
4. **Buena continuidad en la VUELTA ATRÁS con brazos y piernas extendidos**
5. **Brazos y piernas extendidos en el CORTE DE PIERNA AL FRENTE**
6. **Control en el cambio de toma de la barra en el CORTE DE PIERNA**
7. **Cuerpo extendido durante la VUELTA AL FRENTE EN CABALGATA**
8. **Brazos y piernas extendidos durante el CORTE DE PIERNA ATRÁS al apoyo facial**
9. **Brazos extendidos en el IMPULSO ATRÁS y llegar con la bola de los pies sobre la barra, entre las manos y en posición agrupada**
10. **Brazos y piernas extendidos durante la SALIDA DE PLANTILLAS CARPADAS, con la cabeza en posición neutra**
11. **Cuerpo extendido durante el vuelo de la SALIDA DE PLANTILLAS CARPADAS y aterrizar en control en demi-plié**
12. **Rutina continua**

NIVEL 3 BARRAS ASIMÉTRICAS – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. BALANCEOS

Desde parada sobre un colchón o un pequeño bloque, saltar con ambos pies y elevar la cadera arriba y atrás para tomar la barra inferior con toma dorsal. Mantener la posición del cuerpo ahuecada y carpada con las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra. Balancear el cuerpo al frente con las piernas juntas o separadas. Al completar el balanceo al frente, las piernas deberán estar juntas y la cadera completamente extendida.

Invertir el balanceo y dirigirse hacia atrás para finalizar parada en posición recta sobre el colchón, con las manos aún sobre la barra. Los brazos y piernas permanecen extendidos durante el ejercicio. Este ejercicio también puede realizarse en series.

2. FLEXIÓN DE PIERNA SOBRE UNA BARRA

En una barra adecuada a la altura de los muslos (esto se puede lograr poniendo colchones adicionales debajo de la barra inferior o elevando una barra de piso sobre bloques de colchones hasta lograr la altura deseada), tomar la barra con ambas manos con toma dorsal. Mantener los brazos extendidos con los hombros sobre la barra y los glúteos apretados. Elevar e inmediatamente flexionar la rodilla Derecha sobre la barra y por en medio de las manos. Terminar en una posición de cabalgata en apoyo libre con toma dorsal, brazos y piernas extendidos.

3. MANTENCIÓNES EN SUSPENSIÓN INVERTIDA CON LA POSICIÓN DEL CUERPO AHUECADA

Con las manos en toma dorsal sobre la barra inferior, jalar el cuerpo hasta una posición del cuerpo invertida, extendida y ahuecada, y mantener los muslos contra la barra durante 5-10 segundos. La cabeza permanece en posición neutra durante el ejercicio.