

## NIVEL 4 - 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 actuales de USAG.

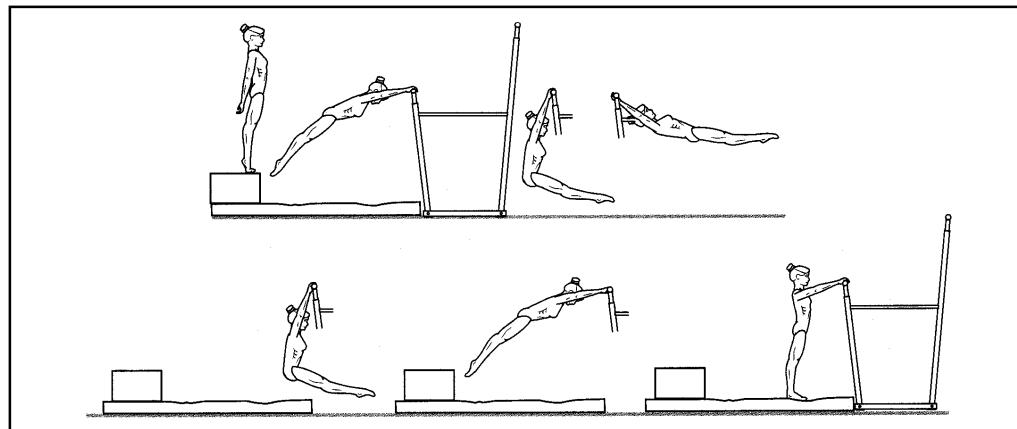
\*Indica que el elemento puede invertirse.

**Poner énfasis en todos los elementos: Brazos rectos, piernas juntas y extendidas, forma correcta del cuerpo tal y como se especifique.**

**Brazos o piernas flexionadas: Hasta 0.30. Referirse a las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales.**

**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: BALANCEO Y REGRESO, SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40 CADA UNO)



#### 1A. BALANCEO Y REGRESO

Saltar con ambos pies y elevar la cadera atrás-arriba para tomar la barra inferior con toma dorsal y las manos separadas a lo ancho de los hombros. Mantener la posición del cuerpo ahuecada 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, manteniendo las piernas extendidas y sin que los pies toquen el piso. Al finalizar el balanceo hacia atrás, los pies tocan el piso para terminar parada en posición recta. Las manos permanecen aún sobre la barra con toma dorsal. Los brazos y piernas permanecen extendidos durante el ejercicio.

#### 1B. SUBIDA DE ESTÓMAGO

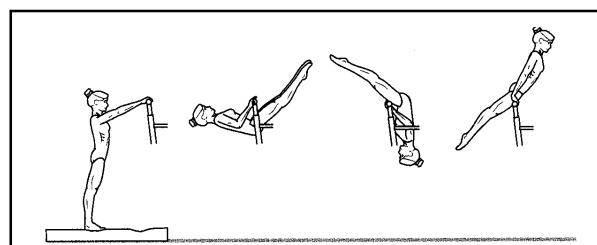
Inmediatamente elevar ambas piernas arriba y sobre la barra inferior mientras se jala con los brazos flexionados. Continuar elevando la cadera sobre la barra para realizar una ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO. Rotar las manos a la parte superior de la barra, extendiendo los brazos, para llegar al apoyo facial extendido. Mantener las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.

#### A. BALANCEO Y REGRESO

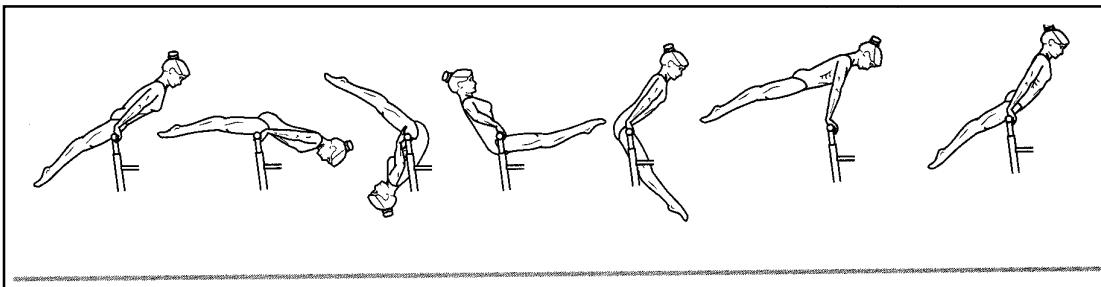
No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
Extensión insuficiente al finalizar el balanceo	Hasta 0.20
No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10

#### B. SUBIDA DE ESTÓMAGO

No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo y la subida de estómago	0.10
Paso o salto extra antes de la subida de estómago	Cada vez 0.10
No elevar ambas piernas simultáneamente (salida desde 1 pie)	0.30
No terminar en apoyo facial extendido	Hasta 0.10



## 2. VUELTA AL FRENTE, PEQUEÑO IMPULSO ATRÁS (0.60)



Presionar la barra hacia abajo, extendiendo el cuerpo hasta que los muslos toquen la barra. Elevar los talones atrás-arriba para iniciar el movimiento al frente, manteniendo la posición del cuerpo extendida y ahuecada (sin arco). Continuar elevando los talones mientras que el cuerpo se carpa rápidamente para dar la vuelta a la barra y realizar una **VUELTA AL FRENTE**. Es aceptable una pequeña flexión de brazos durante la vuelta. En la parte final de la vuelta, rotar las manos a la parte superior de la barra (muñequear), extender los brazos y finalizar en apoyo facial con las piernas/pies en frente de la barra (cuerpo ligeramente carpado). Mantener las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.

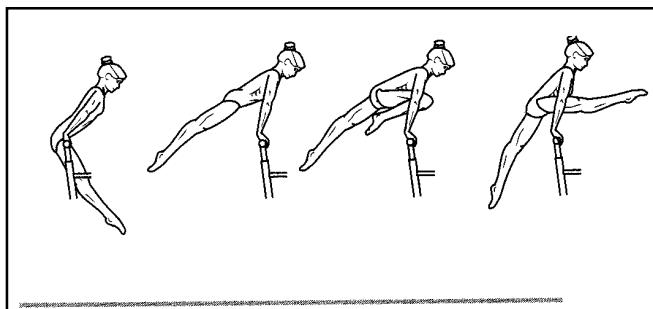
Con los hombros ligeramente frente a la barra, inmediatamente elevar las piernas atrás-arriba. Empujar la barra hacia abajo, extendiendo los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **PEQUEÑO IMPULSO ATRÁS** con las piernas juntas. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos apretados, brazos y piernas extendidos y cabeza en posición neutra. Al finalizar el pequeño impulso atrás, mantener la inclinación de los hombros al frente, mientras la cadera regresa a la barra de manera controlada.

## \*3. IMPULSO ATRÁS, CORTE A CABALGATA (0.40)

Con los hombros aún ligeramente en frente de la barra, balancear inmediatamente las piernas al frente, después atrás-arriba, mientras que se empuja la barra hacia abajo. Extender los hombros para despegar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO ATRÁS** con piernas juntas. Mantener los brazos extendidos, la posición del cuerpo recta y ahuecada y los glúteos apretados. Inmediatamente flexionar la rodilla Derecha y pasar la pierna sobre la barra entre las manos para realizar un **CORTE A CABALGATA**. La pierna Izquierda permanece extendida durante el movimiento.

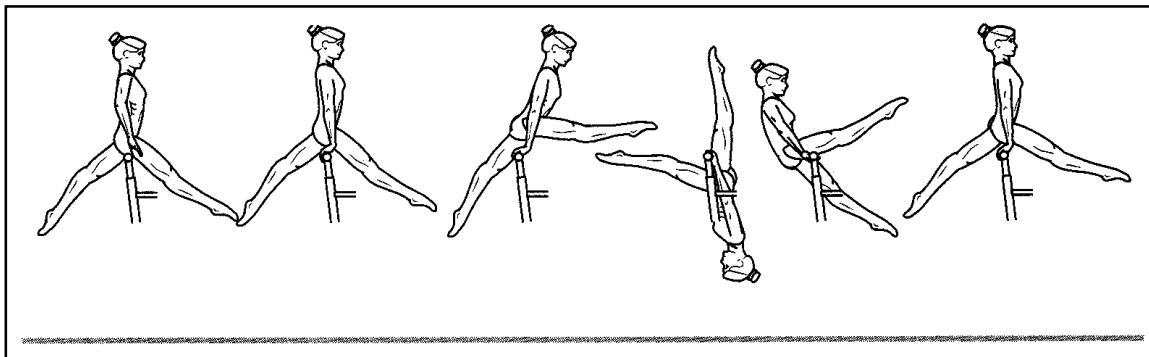
Al tiempo de que se extiende la pierna Derecha, cambiar los hombros hacia atrás sobre la barra para finalizar en una posición de cabalgata en apoyo libre con toma dorsal, con brazos y piernas extendidos.

No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada al iniciar la vuelta al frente	Hasta 0.10
No realizar un pequeño impulso atrás después de la vuelta al frente	0.30
Falta de control al regresar a la barra	Hasta 0.10
No regresar al apoyo facial (realizar inmediatamente corte a cabalgata)	0.50



Pierna/pie toca la barra al pasar entre las manos	Hasta 0.20
No mostrar un claro apoyo libre al final del corte a cabalgata	Hasta 0.20

#### \*4. VUELTA AL FRENTE EN CABALGATA (0.60)



Bajar a sentada en cabalgata sobre la barra e inmediatamente cambiar 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 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 la cabalgata en apoyo libre.

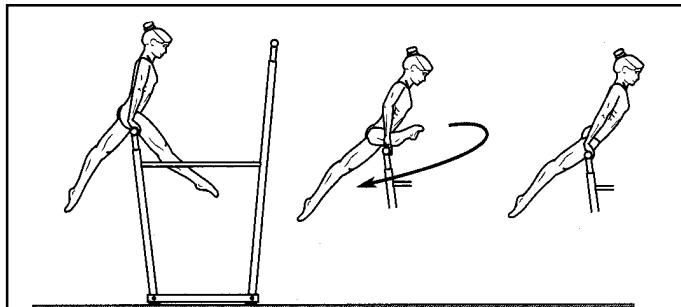
**No mostrar un claro apoyo libre al principio y al final de la vuelta al frente en cabalgata**

**Cada vez hasta 0.20**

**Enganchar la rodilla en la barra para completar la vuelta**

**0.50**

#### \*5. CORTE DE PIERNA HACIA ATRÁS (0.40)



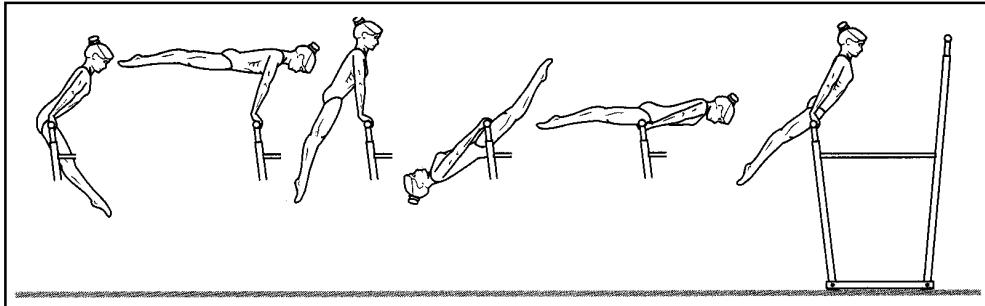
**No cambiar el apoyo de manos antes del corte de pierna atrás**

**0.10**

Regresar a sentada en cabalgata sobre la barra e inmediatamente cambiar ambas manos al mismo tiempo a una toma dorsal. Trasladar el peso del cuerpo al brazo Izquierdo y pasar atrás la pierna Derecha 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.

## 6. IMPULSO ATRÁS (0.40)

## 7. 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 en 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.

### Impulso atrás:

**Alineación incorrecta del cuerpo**  
(línea recta de hombros a pies con pecho ahuecado)

Hasta 0.20

### Vuelta atrás:

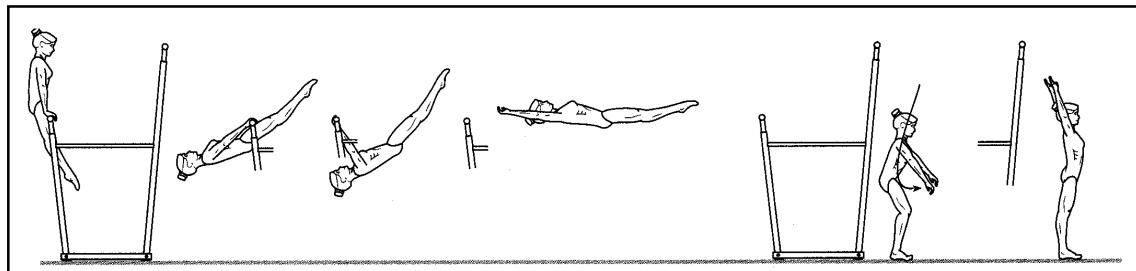
**No mantener la postura del cuerpo recta y ahuecada**  
durante la vuelta

Hasta 0.20

**No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en**  
contacto con la barra durante la vuelta

0.20

## 8. SALIDA DE SUB-BALANCEO (0.80)



Inmediatamente presionar la barra hacia abajo hasta la mitad inferior del muslo con la cabeza en posición neutra, pecho y tronco ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclinan los hombros hacia atrás y se da vuelta a la barra con la cadera lejos de ella. Al tiempo que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros empujando la barra hacia atrás. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada, con brazos y piernas extendidos durante todo el movimiento y la cabeza en posición neutra. Soltar la barra para realizar una **SALIDA DE SUB-BALANCEO**. 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.

**No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento**

Hasta 0.20

Extender las piernas a terminar en una posición recta.

**Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)**

0.20

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

**Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo de salida**

Hasta 0.20

**Vuelo insuficiente**

Hasta 0.20

## **NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS – PUNTOS A EVALUAR**

1. Cadera extendida al finalizar el **BALANCEO** de entrada al frente
2. Piernas extendidas durante el **BALANCEO** de entrada
3. **SUBIDA DE ESTÓMAGO** continua, finalizando con la posición del cuerpo extendida
4. **VUELTA AL FRENTE** finalizando en apoyo facial extendido
5. Mostrar un claro apoyo libre con brazos y piernas extendidos al finalizar el **CORTE A CABALGATA**
6. Cuerpo extendido durante la **VUELTA AL FRENTE EN CABALGATA**
7. **IMPULSO ATRÁS** con posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos
8. **VUELTA ATRÁS** continua
9. Continuidad entre la **VUELTA ATRÁS** y la **SALIDA**
10. Brazos y piernas extendidos y la cabeza en posición neutra durante la **SALIDA DE SUB-BALANCEO**
11. Posición del cuerpo recta y ahuecada con la barra cerca de la mitad del muslo, durante el descenso en la **SALIDA DE SUB-BALANCEO**
12. Cuerpo extendido durante el vuelo de **SALIDA DE SUB-BALANCEO** y aterrizaje controlado en demi-plié

## **NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. BÁSCULAS EN SUSPENSIÓN CARPADA AL APOYO FACIAL**

Iniciar en apoyo facial con brazos extendidos. Con la ayuda de otra persona, inclinarse (“mecerse”) hacia atrás mientras se desliza hacia abajo la barra por las piernas, para llegar a una posición suspendida carpada con los tobillos en la barra. Mantener un pequeño balanceo. Inmediatamente patear abajo y parar agresivamente los pies, mientras se jala la barra hacia arriba por las piernas y se remonta la barra. Regresar al apoyo facial con brazos extendidos. Estas básculas también pueden realizarse en series.

### **2. RODAMIENTOS LATERALES EN POSICIÓN AHUECADA**

Desde acostada dorsal a lo ancho de un bloque de ayuda, realizar una mantención del cuerpo en posición ahuecada y brazos extendidos sobre la cabeza. La espalda baja debe ser la única parte del cuerpo que esté apoyada en el bloque. Rodar hacia la Izquierda o Derecha manteniendo la posición extendida del cuerpo o la posición arqueada apretada sobre el vientre. Continuar rodando. Regresar a la posición original, de mantención del cuerpo en posición ahuecada.

### **3. CONTRAMOVIMIENTOS EN SUSPENSIÓN DE LA POSICIÓN ARQUEADA A LA POSICIÓN AHUECADA**

Suspendida en la barra superior, realizar una posición del cuerpo en hiperextensión apretada y ligeramente arqueada. Mantener esta posición por un momento. Cambiar rápidamente de la posición hiperextendida a una posición ahuecada. Mantener esta posición por un momento. Disminuir gradualmente el tiempo en que se mantienen las posiciones, cambiando a series de pequeños y rápidos contramovimientos de “arquear-ahuecar”. La cabeza permanece en posición neutra durante el ejercicio.

