

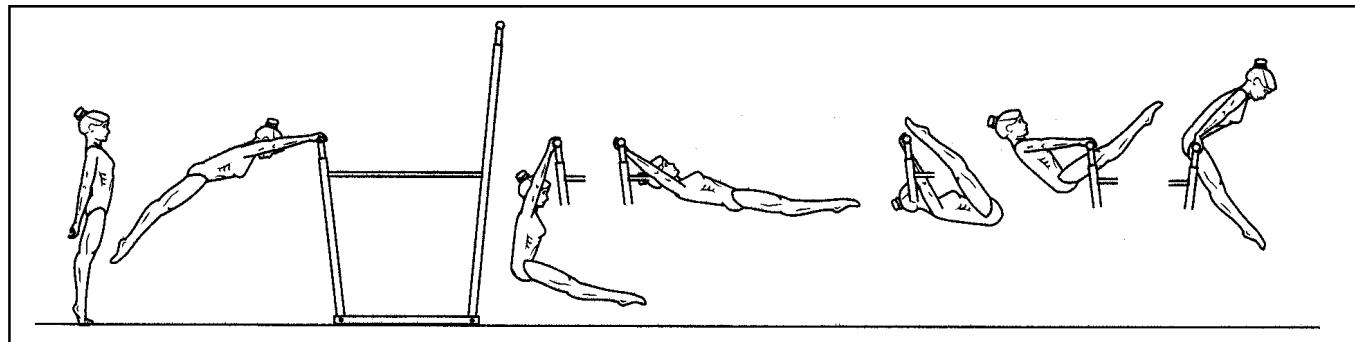
CLASE VI (NIVEL 6 USAG) - BARRAS ASIMÉTRICAS

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

Referirse a las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales.

PI: Parada de pie con los pies juntos, fuera de las barras, 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: ALEMANA CON PIERNAS JUNTA O SEPARADAS (0.80)



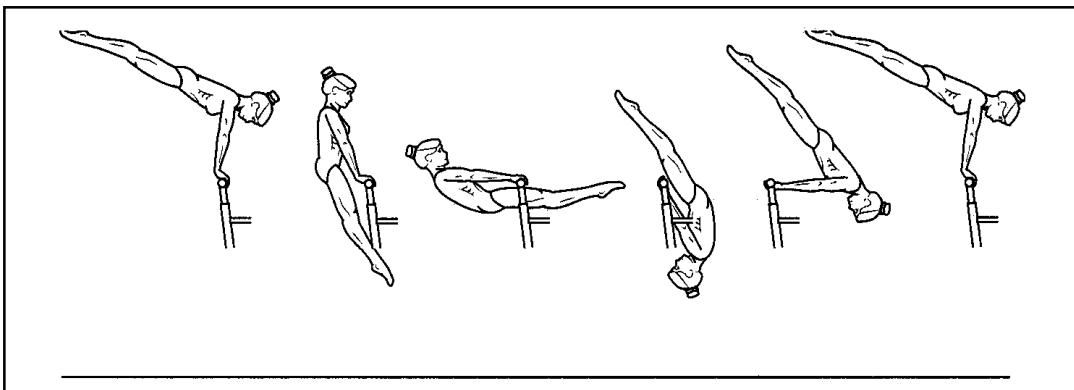
Saltar con ambos pies y elevar la cadera hacia atrás-arriba para tomar la barra inferior con toma dorsal y las manos separadas a lo ancho de los hombros. Mantener la posición del cuerpo ahuecada, con las piernas extendidas y la cabeza en posición neutra. Balancear el cuerpo al frente con las piernas juntas o separadas. Al completar el balanceo al frente, las piernas deberán estar juntas y la cadera completamente extendida.

Rápidamente elevar los pies hacia la barra y jalar la barra desde las puntas de los pies hasta la cadera para realizar una ALEMANA. Mientras se jala hacia abajo, rotar las manos a la parte superior de la barra y llegar al apoyo facial con las piernas/pies frente a la barra (cuerpo ligeramente carpado), hombros al frente y cabeza en posición neutra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

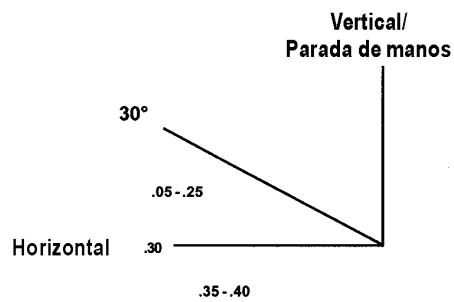
No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas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

2. IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80)

3. SALVADA A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80)



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 IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL 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.



Inclinar los hombros hacia atrás para iniciar la vuelta alrededor de la barra. Empujar la barra hacia la parte baja de los muslos mientras la vuelta continúa. Mantener la posición del cuerpo ahuecada con la cabeza en posición neutra durante la vuelta. Está permitido que los muslos rocen ligeramente la barra cuando el cuerpo va subiendo.

Mientras se eleva la cadera, empujar la barra, abriendo ligeramente el ángulo de los hombros. Rotar las manos a la parte de arriba de la barra (muñequear) para realizar una SALVADA, terminando en el apoyo libre a mínimo 30° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL y los hombros inclinados ligeramente al frente de la barra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el ejercicio.

Nota: El ángulo alcanzado es determinado por la línea que va desde los hombros hasta la mitad de la parte baja del cuerpo (abdomen, cadera, rodillas o pies), cuando éste logra una posición de apoyo libre, con las manos sobre la barra y cadera despegada de ésta.

Impulso atrás a 30°:

Amplitud insuficiente en el impulso atrás

Hasta 0.40

(línea desde los hombros a la mitad de la parte baja del cuerpo:
abdomen, cadera, rodillas o pies)

-1° a 29° arriba de la horizontal 0.05 – 0.25

-A la horizontal 0.30

-Abajo de la horizontal 0.35 – 0.40

Alineación incorrecta del cuerpo

Hasta 0.20

(línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)

Salvada a 30°:

Excesivo arco o carpa en el balance hacia abajo o hacia arriba

Cada/Hasta 0.20

Insuficiente altura y extensión (amplitud) del balanceo hacia arriba

Hasta 0.40

(ver #2 – deducciones de amplitud en el impulso atrás)

Tocar la barra con la cadera al final del balanceo arriba

0.80

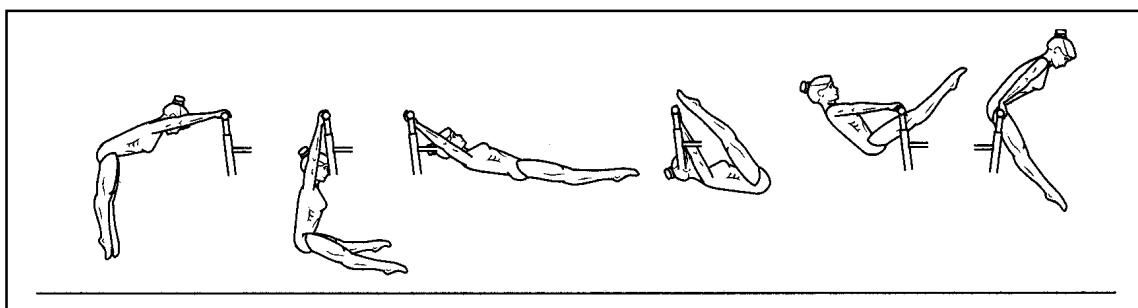
-realizar una vuelta atrás

(no deducir por rozar la barra con los muslos en el movimiento hacia arriba)

Falta de control para comenzar la alemana

Hasta 0.10

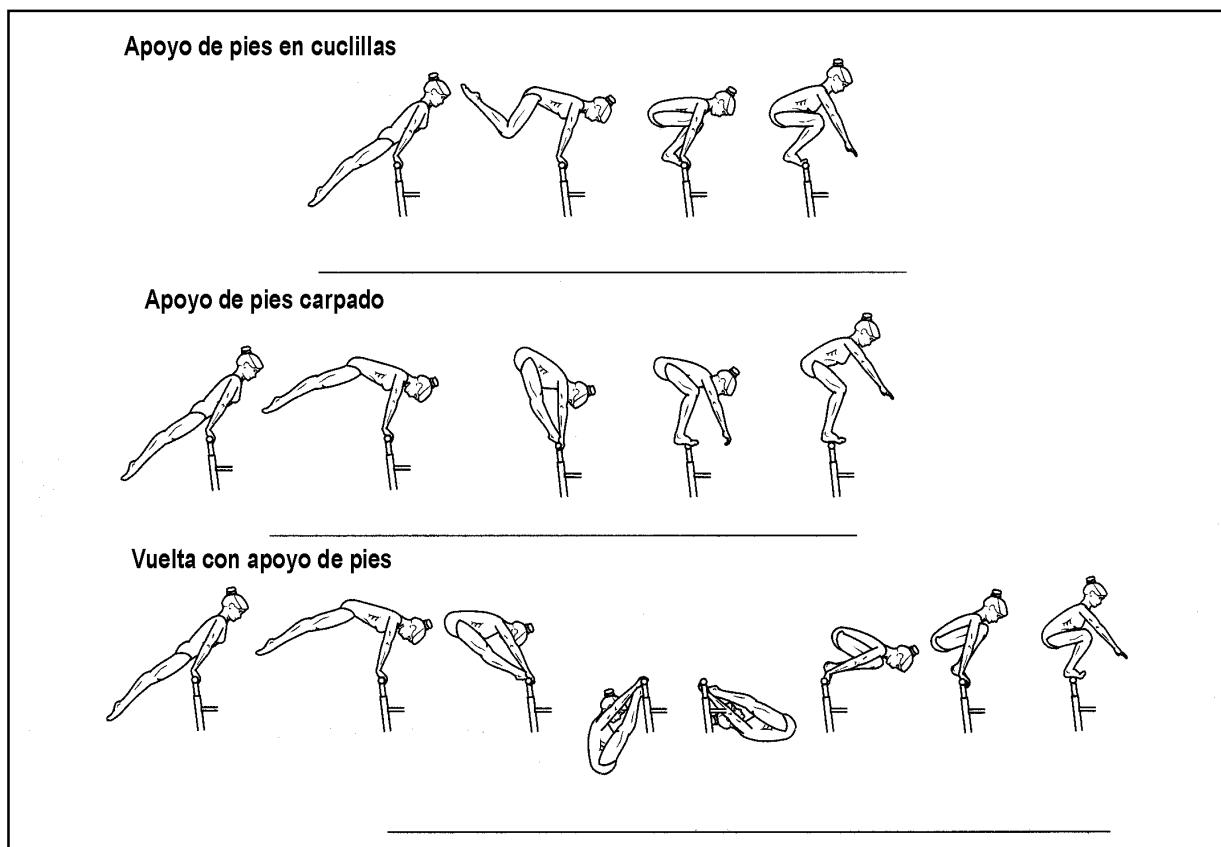
4. ALEMANA CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.80)



Al finalizar la Salvada, empujar la barra hacia fuera, continuar abriendo el ángulo de los hombros y flexionar la cadera para realizar un balanceo al frente, con piernas juntas o separadas. Al completar el balanceo al frente, las piernas deberán estar juntas y la cadera completamente extendida. Rápidamente elevar los pies hacia la barra y jalar la barra desde las puntas de los pies hasta la cadera para realizar una ALEMANA. Mientras se jala hacia abajo, rotar las manos a la parte superior de la barra y llegar al apoyo facial con las piernas/pies frente a la barra (cuerpo ligeramente carpado), hombros al frente y cabeza en posición neutra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10

5. IMPULSO ATRÁS-APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO, O IMPULSO ATRÁS-VUELTA DE 360° HACIA ATRÁS CON APOYO DE PIES (0.40)



Si se realiza solo el apoyo de pies en cuclillas o agrupado:

Inmediatamente realizar un IMPULSO ATRÁS con brazos extendidos y piernas juntas. Flexionar las piernas (o mantenerlas extendidas) y colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos a una posición agrupada (o carpada) para realizar un APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO. Si se realiza un apoyo de pies carpado, está permitido flexionar las piernas después del contacto inicial con la barra, con el objeto de facilitar el salto hacia la barra superior.

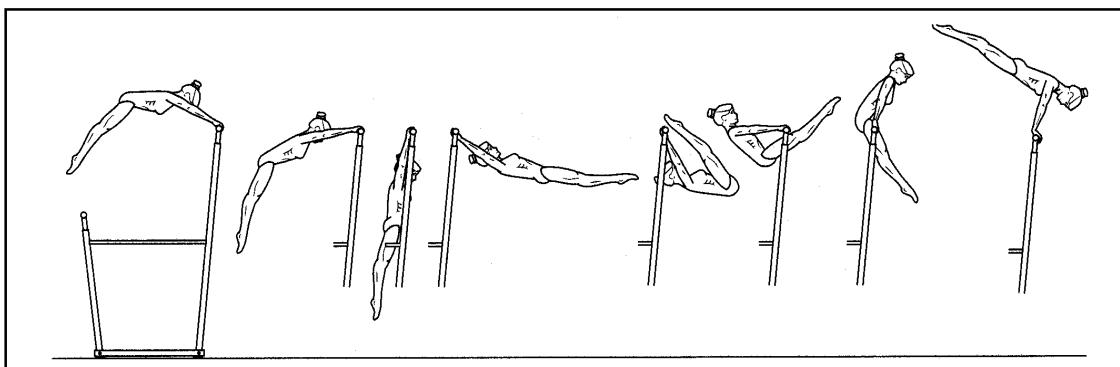
Si se realiza la vuelta atrás con apoyo de pies, la gimnasta podrá utilizar una de las siguientes 3 técnicas aceptadas:

- AGRUPAR AL INICIO** – Manteniendo la posición de los hombros al frente, inmediatamente realizar un impulso atrás con brazos extendidos y piernas juntas. Flexionar las piernas y colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos a una posición agrupada (cucillitas). Extender las piernas, elevar los talones (relevé) y realizar una vuelta atrás carpada con apoyo de pies. Las rodillas pueden flexionarse o mantenerse extendidas en el movimiento hacia arriba. Terminar la vuelta con el apoyo sobre los pies.
- CARPAR AL INICIO** - Manteniendo la posición de los hombros al frente, inmediatamente realizar un impulso atrás con brazos extendidos y piernas juntas. Flexionar la cadera y colocar la bola de los pies sobre la barra, entre las manos a una posición carpada. Elevar los talones (relevé) y realizar una vuelta atrás carpada con apoyo de pies. Las rodillas pueden flexionarse o mantenerse extendidas en el movimiento hacia arriba. Terminar la vuelta con el apoyo sobre los pies.
- INICIO CON CAÍDA TARDÍA** - Manteniendo la posición de los hombros al frente, inmediatamente realizar un impulso atrás con brazos extendidos y piernas juntas. Iniciar la vuelta inclinando los hombros hacia atrás y simultáneamente flexionar la cadera. Colocar la bola de los pies sobre la barra durante el descenso (caída tardía). Elevar los talones (relevé) y realizar una vuelta atrás carpada con apoyo de pies. Las rodillas pueden flexionarse o mantenerse extendidas en el movimiento hacia arriba. Terminar la vuelta con el apoyo sobre los pies.

Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (solo se eleva la cadera)	0.05
Colocación alternada de los pies	0.20

6. SALTO A ALEMANA EN LA BARRA SUPERIOR (0.80)

7. IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80)



Desde una posición de cucillitas o carpada en la barra inferior, inmediatamente saltar a tomar la barra superior manteniendo la posición del cuerpo recta y ahuecada. Con las piernas juntas, balancear el cuerpo abajo, al frente y arriba cerca de la horizontal (línea recta desde los hombros hasta los pies). Al terminar el balanceo al frente, rápidamente elevar los pies hacia la barra y jalar la barra desde las puntas de los pies hasta la cadera para realizar una ALEMANA EN LA BARRA SUPERIOR.

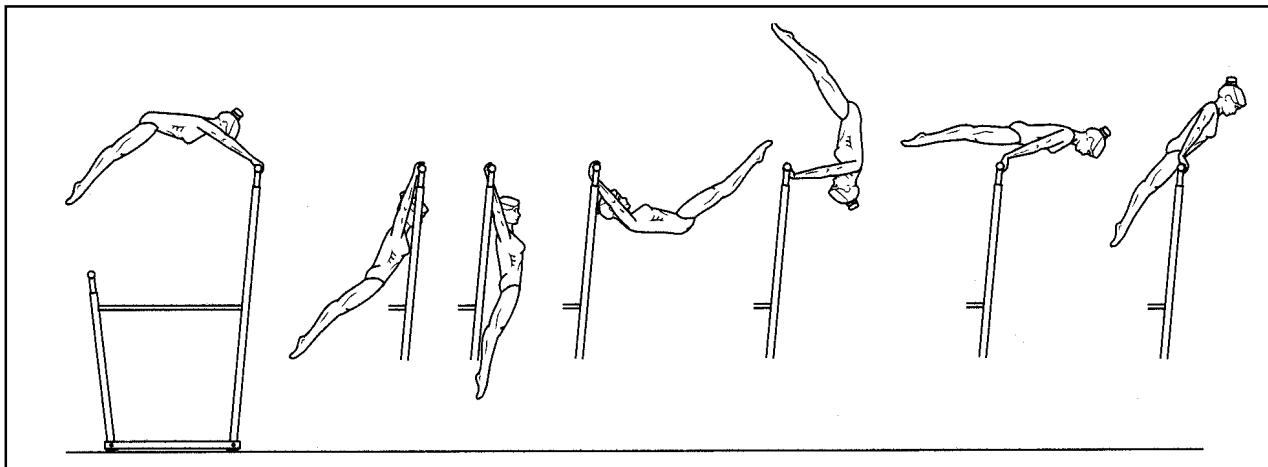
Mientras se jala hacia abajo, rotar las manos a la parte superior de la barra y llegar al apoyo facial con piernas/pies en frente de la barra (cuerpo ligeramente carpado), hombros al frente y la cabeza en posición neutra. Mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

No alcanzar la posición cerca de la horizontal en el balanceo al frente Hasta 0.20

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 IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL 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.

Amplitud insuficiente en el impulso atrás (ver #2) (línea desde los hombros a la mitad de la parte baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas, pies)	Hasta 0.40
-1° a 29° arriba de la horizontal	0.05 – 0.25
-A la horizontal	0.30
-Abajo de la horizontal	0.35 – 0.40
Alineación incorrecta del cuerpo (línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)	Hasta 0.20

8. MEDIO GIGANTE (0.80)



Abrir el ángulo de los hombros empujando hacia atrás, mantener la posición del cuerpo ahuecada mientras el cuerpo inicia un balanceo hacia abajo-al frente. Cuando los pies pasen la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco.

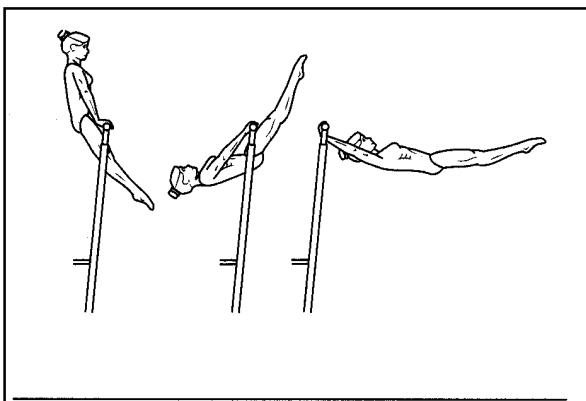
Mantener esta posición al pasar la vertical (debajo de la barra) y agresivamente patear al frente- arriba por encima de la barra. La cabeza se mantiene en posición neutra.

Mientras se eleva la cadera por encima de la barra, mantener la toma dorsal y rotar las manos a la parte superior de la barra para realizar un MEDIO GIGANTE. Pasar por el apoyo, con la cadera tocando la barra o separada de ella y mantener los brazos y piernas extendidos durante el movimiento.

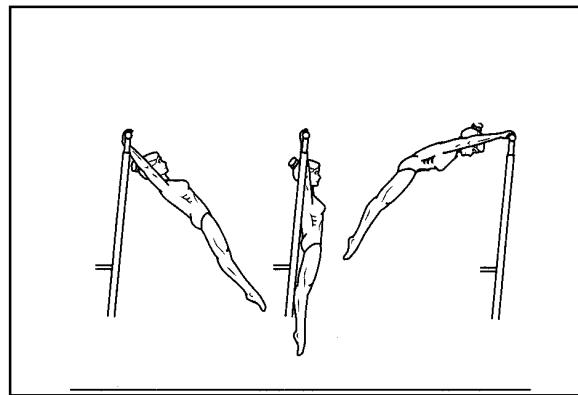
No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
Carpa excesiva del cuerpo	Hasta 0.20
No mantener la toma dorsal (soltar la barra)	0.30
Realizar gigante antes de jalar la cadera hacia la barra	1.00

9. SUB BALANCEO;

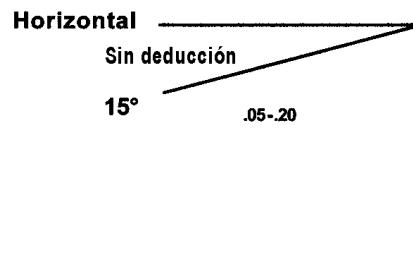
PRIMER CONTRAVUELO (a mínimo 15° grados por debajo de la horizontal) (0.80)



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 y realizar un SUB BALANCEO. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada, con brazos y piernas extendidos y la cabeza en posición neutra durante todo el movimiento. Poner mayor énfasis en la posición del cuerpo adecuada, que en la altura del sub balanceo.



Continuar empujando la barra hacia atrás. Balancear hacia abajo iniciando el movimiento primero con los talones para realizar un CONTRAVUELO. Mantener la dirección de los talones hacia atrás continuando el balanceo hasta llegar a la vertical (abajo de la barra), momento en el cual el cuerpo se contrae al jalar la barra hacia abajo y levantando la cadera hacia atrás-arriba, con la posición del cuerpo ahuecada y las piernas juntas. La cadera se eleva a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal). La técnica deseada es mostrando la posición del pecho ahuecado y la cadera rotada al frente. La cadera no debe abrirse mostrando una posición extendida o arqueada con los pies por arriba de la barra inferior. La cabeza se mantiene en posición neutra entre los brazos con el pecho ahuecado. Las piernas se mantienen juntas.



Sub balanceo:

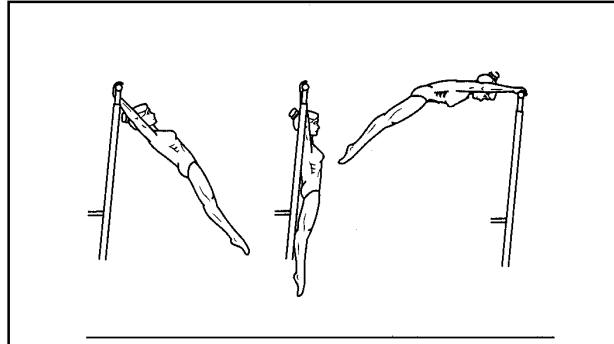
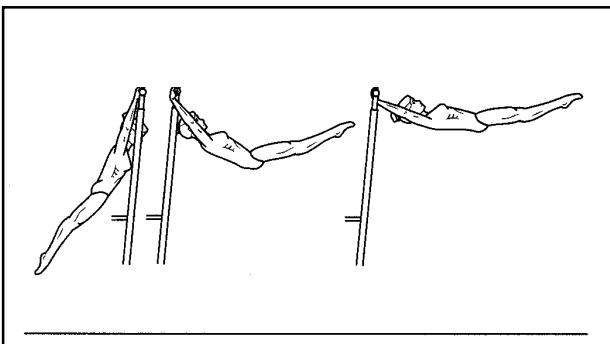
No tocar la barra con la mitad inferior del muslo, entre el final del medio gigante y el inicio del sub balanceo	0.20
No mantener la postura del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento	Hasta 0.20
Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)	0.20

Primer contravuelo:

La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con la posición del pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20
Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30

10. BALANCEO AL FRENTE;

SEGUNDO CONTRAVUELO (mínimo a la horizontal) (0.80)



Mantener la posición ahuecada mientras el cuerpo comienza el balanceo abajo-al frente. Mientras los pies pasan la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco. Mantener esta posición pasando la vertical (abajo de la barra) y agresivamente patear al frente-arriba con las piernas/pies juntos y realizar el BALANCEO AL FRENTE con una posición del cuerpo ahuecada y terminando al nivel de la barra superior.

Realizar un segundo contratuelo (ver arriba #9) elevando la cadera mínimo al nivel de la horizontal (nivel de la barra superior).

Balanceo al frente:

No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo

0.10

No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente

Hasta 0.20

Amplitud insuficiente (pies no a la altura de la BS)

Hasta 0.20

Segundo contratuelo:

La cadera no llega al nivel de la barra superior (a la horizontal)

Hasta 0.20

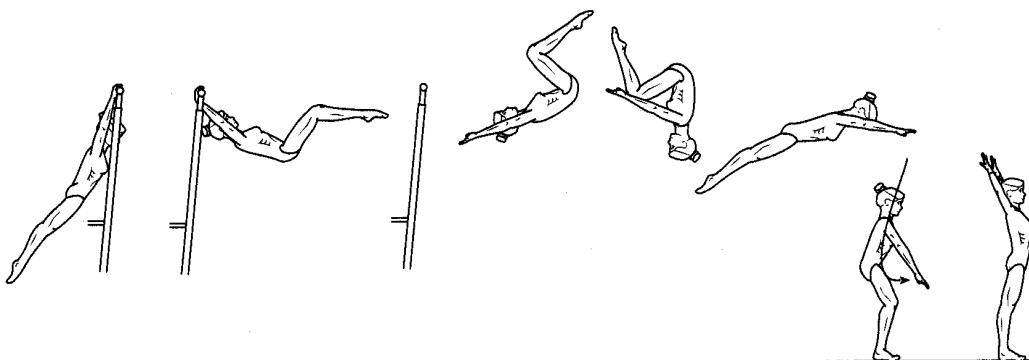
No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente

Hasta 0.20

Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior

0.30

11. BALANCEO AL FREnte A SALIDA DE MORTAL AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO (0.80)



Mantener la posición ahuecada mientras el cuerpo comienza el balanceo abajo-al frente. Mientras los pies pasan la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco. Mantener esta posición pasando la vertical (abajo de la barra) y agresivamente patear al frente-arriba y buscar la posición del cuerpo ahuecada con la cabeza en posición neutra y vista en los dedos de los pies.

Cuando los pies alcancen el nivel de la barra superior, soltar la barra con el ángulo de los hombros abierto, manteniendo la cabeza en posición neutra. El cuerpo continúa elevándose para realizar una SALIDA DE MORTAL en posición agrupada, carpada ó extendida, con el mortal realizado mínimo a la altura de la barra superior.

Si se realiza un mortal agrupado o carpado, extender rápidamente la cadera (y rodillas en el mortal agrupado), preparándose para el aterrizaje. Si se realiza un mortal extendido, mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante todo el elemento. Aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

BRAZOS: Bajar lateral-abajo para terminar al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas para terminar en una posición recta.

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

No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
Altura insuficiente en el mortal	Hasta 0.40
- Al nivel de la barra o más arriba	Sin deducción
- 1° a 45° abajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
- Más de 45° abajo del nivel de la barra superior	0.25 – 0.40
Mortal Agrupado:	
Flexión insuficiente de la cadera y piernas (mínimo 135°)	Cada ángulo Hasta 0.20
Extensión insuficiente antes del aterrizaje	Hasta 0.20
Mortal Carpado:	
Carpa insuficiente de la cadera (mínimo 135°)	Hasta 0.20
Extensión insuficiente antes del aterrizaje	Hasta 0.20
Mortal Extendido:	
No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante todo el mortal	Hasta 0.20

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) BARRAS ASIMÉTRICAS

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. IMPULSO ATRÁS, MEDIO GIGANTE AL APOYO LIBRE

Desde un impulso atrás en la barra superior, abrir el ángulo de los hombros empujando hacia atrás, manteniendo la posición del cuerpo ahuecada mientras el cuerpo inicia un balanceo hacia abajo-al frente. Cuando los pies pasen la barra inferior, relajar la contracción del cuerpo hasta llegar a un ligero arco.

Mantener esta posición al pasar la vertical (debajo de la barra) y agresivamente patear al frente- arriba por encima de la barra, rotando las manos a la parte superior de la barra para completar un medio gigante en apoyo libre.

Incrementar gradualmente la altura del impulso atrás, así como la amplitud de la abertura del ángulo de hombros al finalizar la vuelta (medio gigante).

Otra persona puede ayudar a la gimnasta al finalizar la vuelta (medio gigante).

2. GIGANTES CON CORREAS

Realizar balanceos con las muñecas sujetadas a la barra (mediante uso de correas), hasta que gradualmente se alcance la vertical por ambos lados y después realizar balanceos a gigantes.

Después de que se adquiera habilidad con esta secuencia, se deberá implementar un impulso atrás desde el apoyo facial o alemana-impulso atrás antes de los gigantes.

Un ayudante deberá estar presente todo el tiempo hasta que se adquiera experiencia en el movimiento.

