

NIVEL 4 - PISO

Nota:

Siempre que se indique la posición alta de los brazos, los brazos pueden estar curveados (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 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 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: Comenzar en la diagonal $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ lejos de la Esquina 6 con vista a la Esquina 2. Ubicar la pose inicial de manera que la gimnasta tenga espacio suficiente para realizar el salto split (# 8)

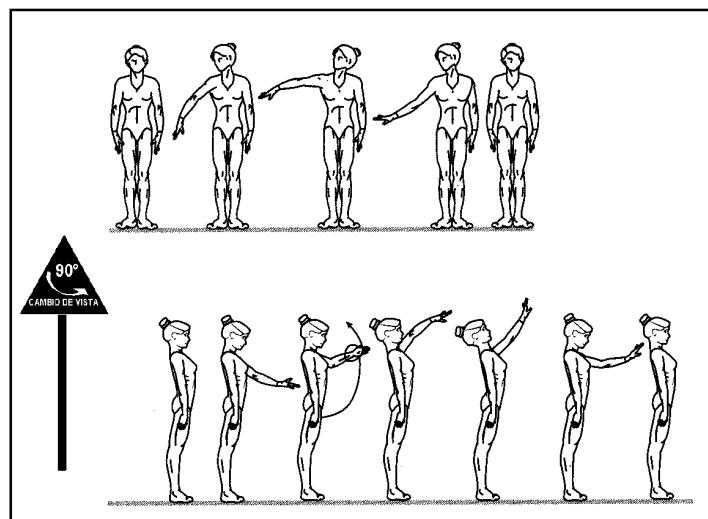
Comenzar parada de pie, con los pies rotados hacia fuera en una primera posición natural (no en relevé).

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

1. OLA DE BRAZOS

(1, 2, 3, 4)

BRAZOS: Manteniendo el hombro Derecho presionando hacia abajo, elevar el brazo Derecho suavemente a lateral-en medio, dirigiendo el movimiento con el codo, flexionar y extender el codo y la muñeca para terminar el movimiento hasta la punta de 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 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 una posición 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 brazo al frente-abajo flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento con el codo, después con la muñeca para terminar el movimiento con la punta de los dedos en la posición inicial.

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

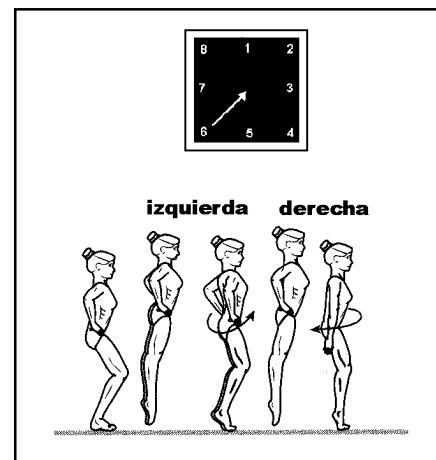
2. SALTOS PEQUEÑOS

(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 2 otra vez.

BRAZOS: Manos en la cadera en el primer salto. Durante el segundo salto bajar los brazos a los lados del cuerpo.

VISTA: Al frente hacia la Esquina 2.



3. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO SPLIT (90°) (0.40)

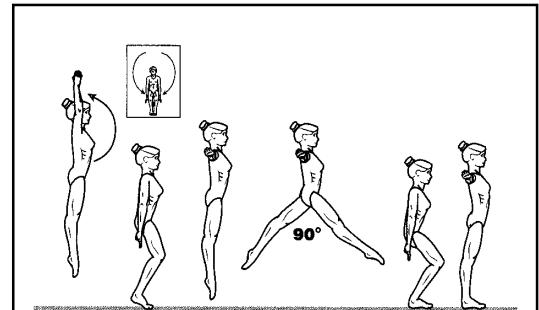
(3, 4, 5, 6)

Inmediatamente rebotar del segundo salto extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar SALTO EXTENDIDO.

BRAZOS: Elevar ambos brazos al frente-arriba a la corona. Bajar lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

Aterrizar sobre ambos pies e inmediatamente rebotar del SALTO EXTENDIDO, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un SALTO SPLIT con una separación equilibrada de las piernas de por lo menos 90° con la pierna Derecha al frente, la pierna Izquierda atrás. Aterrizar con ambos pies en demi-plié uno al lado del otro, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre el piso.

BRAZOS: Durante el salto elevar lateral-arriba a lateral-en medio; bajar lateral-abajo a una posición baja durante el aterrizaje.



(7, 8)

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

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a lateral-en medio.

Salto Extendido:

Poner énfasis en: Amplitud, cuerpo extendido, piernas juntas durante el salto

Ver Deducciones generales

Salto Split:

Insuficiente separación de piernas (menos de 90°)

Hasta 0.20

No aterrizar con las piernas/pies juntos

Hasta 0.10

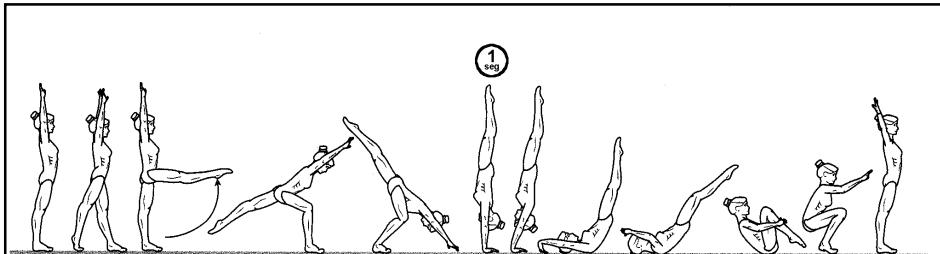
Poner énfasis en: Amplitud, postura del cuerpo, alineación adecuada de las piernas con separación equilibrada

*4. PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS (0.60)

(1, 2)

Paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida (pie plano o en relevé). Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

(Si se invierte la Parada de manos rodada al frente, dar el paso al frente con la pierna Derecha y patear con la Izquierda)



BRAZOS: Elevar a una posición alta.

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

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Colocar las manos sobre el piso separadas a lo ancho de los hombros mientras se empuja el piso con la pierna Derecha para llegar a una PARADA DE MANOS con las piernas juntas, la cabeza en posición neutra, con una posición del cuerpo extendida y apretada. **Mantener un segundo;** inclinarse al frente al pasar la vertical. Manteniendo los brazos extendidos, bajar la nuca y los hombros al piso pegando la barbilla al pecho.

Finalizar la PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE flexionando las piernas y jalando las rodillas cerca del pecho. Las rodillas deben permanecer juntas con los talones cerca de los glúteos. Colocar los pies sobre el piso e inclinarse al frente para llegar a la posición de cucillitas. Inmediatamente extender las piernas para terminar parada de pie.

BRAZOS: Finalizar la rodada con los brazos en una posición alta, luego abrir lateral-diagonal-arriba.

No alcanzar la vertical

Hasta 0.30

No juntar (unir) las piernas

0.10

No sostener la parada de manos por un segundo

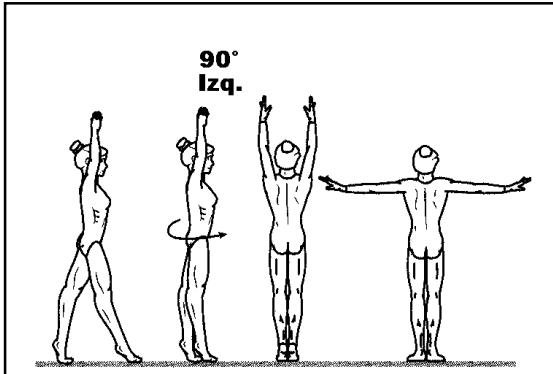
Hasta 0.10

Empujar el piso con las manos para llegar a la posición de cucillitas

0.30

Poner énfasis en: Alineación del cuerpo, sostener la parada de manos, brazos extendidos en la rodada

5. $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO PIVOTE



(1, 2, 3, 4)

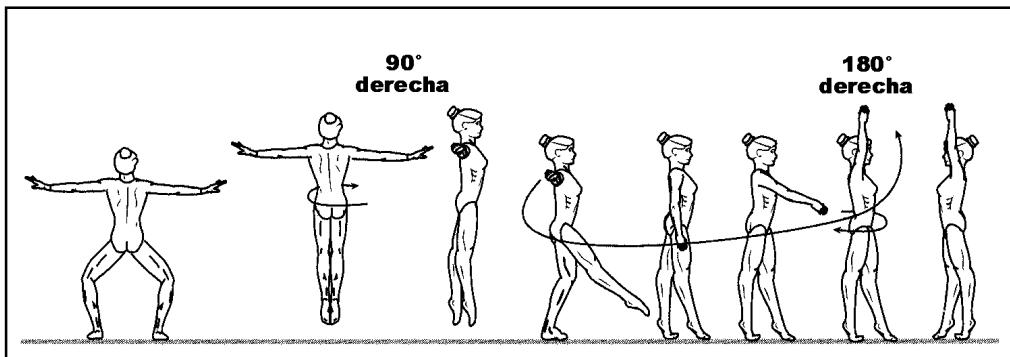
Paso al frente sobre pie Derecho en relevé y cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho en relevé en una posición “cerrada y apretada”. Realizar $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO PIVOTE a la Izquierda.

BRAZOS: Curvear a la corona.

Bajar los talones sobre el piso para terminar en primera posición.

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

6. CHASSÉ LATERAL CON $\frac{1}{4}$ (90°) DE GIRO, $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE



(5, 6)

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

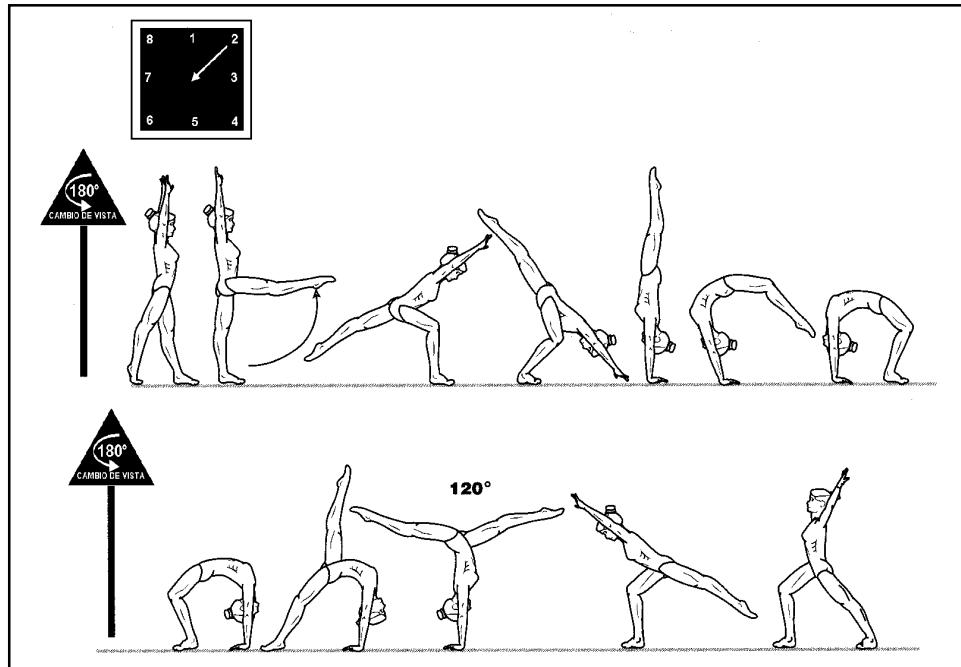
BRAZOS: Mantener lateral-en medio.

(7, 8)

Dar un paso al frente sobre la pierna Derecha en relevé. Inmediatamente dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda y realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE a la Derecha sobre ambos pies para terminar viendo la Esquina 6 (pies ligeramente separados).

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

*7. PARADA DE MANOS A UNA POSICIÓN DE ARCO, PATADA ATRÁS PARA REGRESAR (0.60)



(1, 2)

Paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida (pie plano o relevé). Patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba.

(Si se invierte la Parada de manos a una posición de arco, dar un paso con la pierna Derecha y patear con la pierna Izquierda, continuar invirtiendo hasta la posición de desplante)

BRAZOS: Elevar a una posición alta.

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

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Colocar las manos sobre el piso separadas a lo ancho de los hombros mientras se empuja con la pierna Derecha para realizar una parada de manos con las piernas juntas. Con la cabeza en posición neutra, mantener la posición de parada de manos recta y extendida. Vista en las manos. Continuar abriendo el ángulo de los hombros pasándolos detrás del nivel de las manos y arquear la parte superior de la espalda, bajando las piernas hacia el piso. Colocar los pies planos sobre el piso separados a lo ancho de los hombros o más cerrados para completar la PARADA DE MANOS A UNA POSICIÓN DE ARCO.

Inmediatamente elevar la pierna Derecha y empujar el piso con la pierna Izquierda para realizar una PATADA ATRÁS PARA REGRESAR DEL ARCO. (Un ajuste de pies es aceptable antes de la patada). Pasar a través de la vertical con las piernas separadas y extendidas, mostrando un ángulo de separación de las piernas de 120°. 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 posición alta. Al final del desplante, abrir los brazos lateral-diagonal-arriba.

No mantener los brazos cerca de las orejas con vista en las manos durante el movimiento
No juntar (unir) las piernas

Hasta 0.10
0.10

No empujar los hombros detrás de las manos en la fase de arco
No aterrizar con los pies simultáneamente

Hasta 0.20
0.10

Insuficiente separación de piernas en la patada atrás para regresar del arco (menos de 120°)

Hasta 0.20

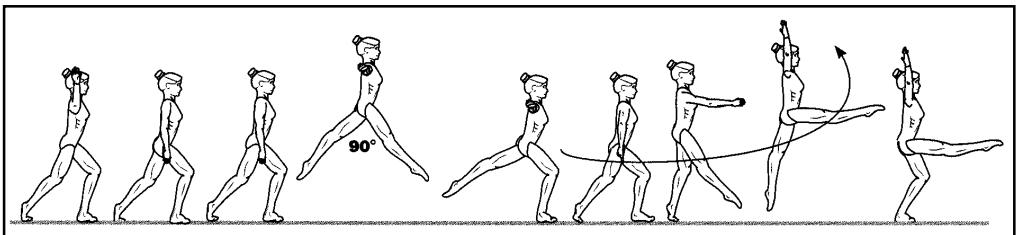
Poner énfasis en:

Acción de palanca al iniciar la parada de manos, mostrar la posición de parada de manos, brazos extendidos, flexión atrás controlada

8. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60), BALANCEO DE PIERNA CON SALTO (0.20)

(1, 2, 3, 4)

(Si la Parada de manos a la posición de arco, fue invertida continuar con el siguiente texto tal como está escrito)



Carrera con la pierna Izquierda, Derecha, Izquierda. 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 90° en el vuelo. Aterrizar sobre la pierna Derecha en demi-plié con la pierna Izquierda extendida atrás y ligeramente rotada hacia fuera pasando por una posición de arabesca baja. Poner énfasis en la alineación del cuerpo y en la altura del salto.

BRAZOS: Durante la carrera, suavemente bajar ambos brazos lateral-abajo flexionando los codos hacia el cuerpo para terminar en una posición baja al lado del cuerpo. Durante el salto utilizar una de las tres posiciones de brazos para saltos con despegue de un pie aceptables listadas en el Glosario.

(5, 6, 7, 8)

Paso al frente sobre la pierna Izquierda pasando por demi-plié. Balancear la pierna Derecha al frente-arriba a por lo menos la horizontal mientras simultáneamente se empuja el piso extendiendo la pierna Izquierda incluyendo la cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie para realizar un BALANCEO DE PIERNA CON SALTO. Aterrizar sobre la pierna Izquierda en demi-plié con el pie Izquierdo ligeramente rotado hacia fuera.

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

Salto split con las piernas extendidas:

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue

Hasta 0.10

Separación de piernas insuficiente (menos de 90°)

Hasta 0.20

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

Balanceo de la pierna con salto:

**No mostrar el balanceo de la pierna al frente
a por lo menos la horizontal**

Hasta 0.10

**Poner énfasis en: Amplitud, posición del cuerpo,
coordinación de brazos y piernas en el salto**

9. DESLIZAMIENTO AL PISO, $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO



(1, 2, 3, 4)

Paso al frente sobre la pierna Derecha en demi-plié. Mientras se realiza un $\frac{1}{2}$ (90°) de giro hacia la Izquierda, cruzar la pierna Izquierda detrás de la pierna Derecha, punteando el pie Izquierdo hacia la Esquina 6. Continuar flexionando la rodilla Derecha y bajar el cuerpo para sentarse sobre el lado Izquierdo de la cadera.

BRAZOS: Mientras el cuerpo desciende, 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 al frente de la cara y pecho

a una posición baja, luego continuar el círculo lateral-arriba para terminar lateral-diagonal-arriba.

Al hacer contacto la cadera con el piso, rotar el tronco 90° a la Derecha para llegar a una posición sentada extendida con las piernas juntas, con vista hacia la Esquina 6.

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

(5, 6, 7, 8)

Transferir el peso del cuerpo hacia el lado Derecho de la cadera. Realizar un $\frac{1}{2}$ (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. Vista a la Esquina 2.

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 hincada sentada.

10. SPLIT AL FREnte (0.20)

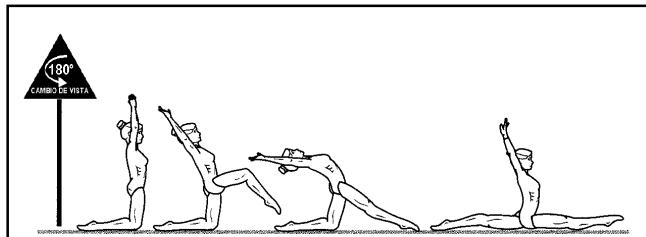
(1, 2, 3, 4)

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 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 Derecho con el pecho arriba.

BRAZOS: Empujar y abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.



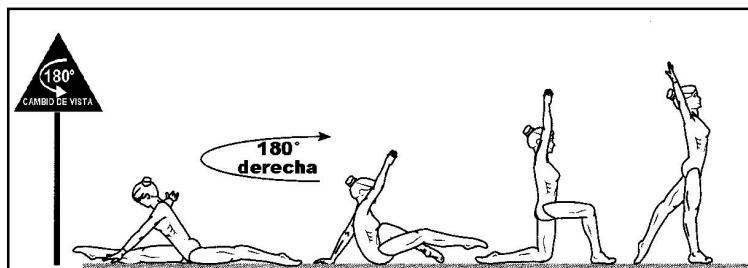
No lograr una posición de split a 180° Hasta 0.20
(piernas planas sobre el piso)

11. ½ (180°) 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 ½ (180°) giro a la Derecha para terminar con la vista a la Esquina 6 con la pierna Derecha flexionada, el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera y con la punta del pie Derecho sobre el piso. 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 lateral y colocarla sobre el piso. Mover el brazo Derecho a lateral-en medio, luego al frente-en medio curveado, continuar al frente-arriba a la corona.



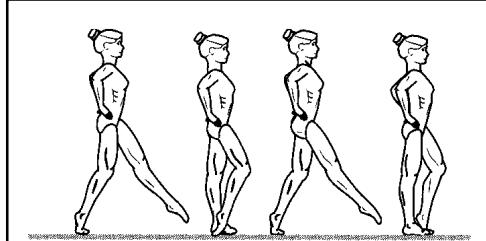
Empujando con la pierna Izquierda, transferir el peso del cuerpo al frente al pie Derecho para llegar a una posición de hincada sobre la rodilla Izquierda.

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.

12. PASOS CABRIOLA



(1, 2, 3, 4)

Dar un paso al frente hacia la Esquina 6 sobre la pierna Izquierda extendida sobre 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. Repetir el PASO CABRIOLA sobre la otra pierna.

BRAZOS: Bajar los brazos para colocar las manos en la cadera.

13. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)

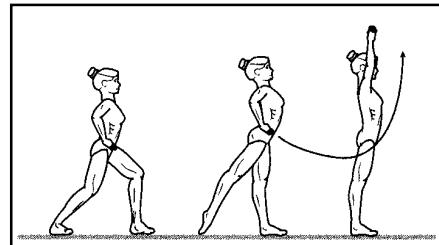
(5, 6, 7, 8)

Realizar un demi-plié con la pierna Derecha Izquierda y un paso al frente con la pierna Izquierda flexionada ligeramente rotada hacia fuera, "mecer las piernas" pasando por la 4^a posición en demi-plié con ambos talones sobre el piso para 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: Mantener las manos en la cadera al inicio de la transferencia de peso. Mientras se realiza la transferencia de peso, elevar los brazos al frente-arriba.

Cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo para terminar en una posición recta.

BRAZOS: En posición alta.



No mostrar la acción de "mecer las piernas" pasando por plié Hasta 0.10

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

14. RODADA ATRÁS AL APOYO MIXTO AL FRENTE (0.60)

(1, 2, 3, 4)

Flexionar las rodillas para llegar a una posición sentada agrupada manteniendo los pies sobre el piso. Comenzar a 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 AL APOYO MIXTO AL FRENTE (manteniendo la posición de cuerpo ahuecado) con las piernas juntas y la bola de los pies sobre el piso.

BRAZOS: Mantener en una posición alta.

Deslizar los pies al frente mientras simultáneamente se flexionan las rodillas para llegar a una posición hincada sentada con los glúteos sobre los talones.

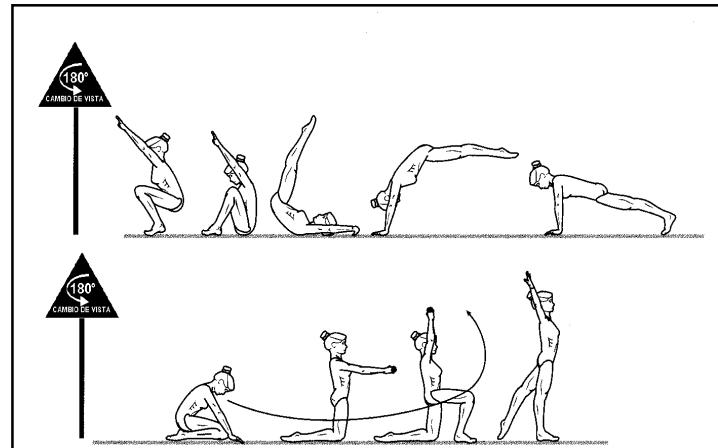
BRAZOS: Mantener las manos sobre el piso.

(5, 6)

Inmediatamente levantar los glúteos de los talones extendiendo la cadera.

Simultáneamente, elevar la pierna Derecha al frente, flexionando la rodilla Derecha y colocar el pie Derecho plano sobre el piso ligeramente rotado hacia fuera.

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



(7, 8)

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

BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Colocar las manos sobre el piso durante la fase de sentada agrupada antes de rodar atrás

0.30

No mostrar la posición de apoyo mixto al frente

0.20

Poner énfasis en:

Brazos extendidos, posición del cuerpo ahuecada en la posición de apoyo mixto al frente

15. $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (0.40)

(1, 2)

Paso al frente sobre la pierna Izquierda, luego colocar la punta del pie Derecho al frente ligeramente rotado hacia fuera.

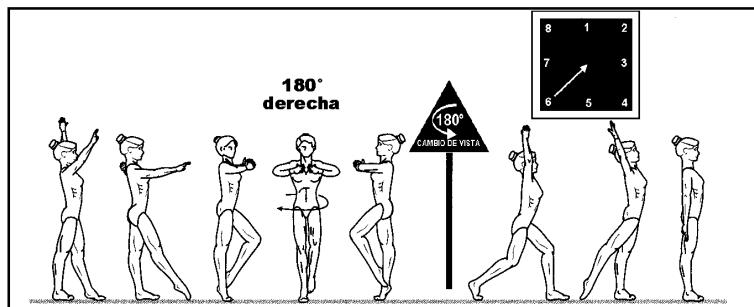
BRAZOS: En el paso, bajar el brazo Derecho al frente-abajo a al frente-en medio curveado. Bajar el brazo Izquierdo lateral-abajo a lateral-en medio para la preparación del giro.

(3, 4, 5, 6)

Transferir el peso del cuerpo al pie Derecho utilizando una de las preparaciones aceptables para giro enlistadas en el Glosario. Realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO a la Derecha en relevé, flexionando la rodilla Izquierda al frente y jalando la punta del pie Izquierdo al frente para tocar el tobillo Derecho (coupé al frente). Mantener la alineación del cuerpo extendido durante todo el giro.

BRAZOS: Iniciar el giro cerrando el brazo Izquierdo al frente-en medio curveado. Mantener al frente-en medio curveado durante todo el giro.

VISTA: Mantener la vista hacia la Esquina 6 tanto tiempo como sea posible mientras el cuerpo gira, luego voltear la cabeza rápidamente a la Derecha para ver otra vez a la Esquina 2.



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 ligeramente rotada hacia fuera, y la punta del pie Derecho sobre el piso. (Se permite la Pierna Derecha en plié o mantenerla extendida antes de colocar la punta del pie Derecho en el piso)

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona, luego abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

(7, 8)

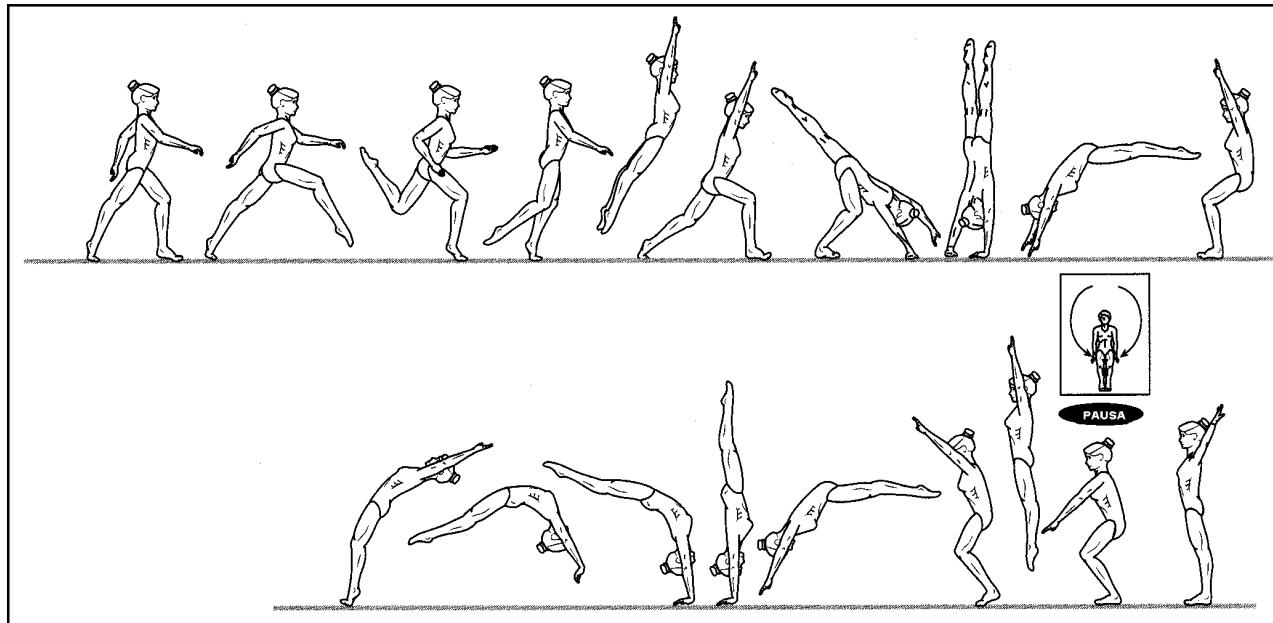
Inmediatamente cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo.

BRAZOS: Balar lateral-abajo a una posición baja.

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

Poner énfasis en : Colocación inmediata de la pierna libre en la posición de coupé al frente, completar el giro de 180° en relevé, control al finalizar

*16 REDONDILLA (0.40), FLIC-FLAC A DOS PIERNAS, REBOTE (0.60)



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

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

Dar un paso largo directamente al frente y terminar en desplante Derecho. Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba 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 la mano Derecha lateralmente sobre el piso mientras la pierna Derecha empuja el piso y el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda en el piso con los dedos en dirección a la mano Derecha. Ambas manos deben estar en línea recta directamente enfrente del pie Derecho. Simultáneamente patear con la pierna Izquierda atrás-arriba sobre la cabeza, pasando brevemente por parada de manos lateral para realizar una REDONDILLA.

Después de que los pies pasan la vertical girar 90° a la Izquierda y juntar las piernas, empujar explosivamente el piso con brazos y hombros mientras simultáneamente se ejecuta un látigo con el cuerpo para aterrizar con ambos pies adelante de las rodillas (adentro), con la parte superior del cuerpo en una posición ahuecada. Inmediatamente saltar atrás sobre las manos en una posición del cuerpo invertida y extendida para realizar un FLIC-FLAC. Empujar explosivamente el piso con los brazos y los hombros mientras simultáneamente se realiza un látigo con el cuerpo para aterrizar sobre ambos pies con la parte superior del cuerpo en una posición ahuecada. Inmediatamente REBOTAR con el cuerpo extendido. Aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”). Pausa.

BRAZOS: Posición alta durante todo el movimiento. En el aterrizaje del rebote, 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 en la posición de parada, 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:	
Recepción profunda al iniciar el flic-flac	Hasta 0.20
No aterrizar sobre los pies simultáneamente	0.10
No rebotar inmediatamente	0.10
No realizar una pausa en posición “plantada” controlada	0.05
Poner énfasis en: Aceleración, forma del cuerpo extendido	

17. POSE

(1)

Dar un paso largo atrás con la pierna Izquierda para terminar en un desplante Derecho.

BRAZOS: Bajar lateral-abajo a una posición baja.

(2)

Deslizar el pie Derecho atrás para colocar la bola del pie Derecho cerca del pie Izquierdo en una posición de arco forzado.

BRAZOS: Opcional

VISTA: Opcional



NIVEL 4 PISO - PUNTOS A EVALUAR

1. Movimiento de brazos suave y fluido en la OLA DE BRAZOS
2. Extensión completa de tobillo/pie y enlace dinámico en el SALTO EXTENDIDO y SALTO SPLIT
3. Mantener los brazos extendidos durante la PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE
4. Paso lateral (pasando por 2^a posición) para iniciar el CHASSÉ LATERAL CON ¼ (90°) DE GIRO
5. Transición fluida al iniciar y finalizar la PARADA DE MANOS A POSICIÓN DE ARCO-PATADA ATRÁS PARA REGRESAR
6. Altura adecuada y coordinación de brazos en el SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (90°), BALANCEO DE PIERNA CON SALTO
7. Separación de las piernas de 180° en el SPLIT AL FRENTE
8. Relevé rápido a posición del pie plano con buen ritmo en los PASOS CABRIOLA
9. Correcta acción de “mecedora” durante la TRANSFERENCIA DE PESO
10. Mantener los brazos extendidos durante la RODADA ATRÁS AL APOYO MIXTO AL FRENTE
11. Correcta alineación del cuerpo, hombros abajo y correcta ruta de los brazos en el ½ (180°) GIRO
12. Buena continuidad entre la REDONDILLA y el FLIC-FLAC CON DOS PIES, REBOLE

NIVEL 4 PISO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. SALTO A RODADA AL FRENTE SOBRE PILA DE COLCHONES

Dar de uno a tres pasos de carrera y balancear cualquier pierna al frente, empujando el piso con la pierna opuesta para aterrizar sobre ambos pies simultáneamente. Inmediatamente rebotar del piso con los dos pies dirigiendo el cuerpo al frente-arriba con una posición del cuerpo recta y ahuecada y las piernas extendidas. Invertir el cuerpo mientras las manos se dirigen a la pila de colchones manteniendo la cabeza en posición neutra. Aterrizar sobre la pila de colchones con las manos y absorber el impacto flexionando los codos. Pegar la barbilla al pecho, colocando la nuca y los hombros sobre los colchones para realizar un Salto a Rodada Al frente. Agrupar las piernas flexionando las rodillas cerca del pecho y los talones cerca de los glúteos. Colocar los pies sobre el colchón e inclinar el tronco al frente para llegar a una posición de cuclillas. Extender ambas piernas para terminar parada de pie.

2. RODADA ATRÁS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS DESDE UN PLANO INCLINADO

Desde parada adelante o sobre un plano inclinado, flexionar las rodillas para llegar a una posición sentada agrupada. Comenzar a rodar atrás con el cuello flexionado y la barbilla pegada al pecho. Con los brazos extendidos y las manos rotadas hacia dentro, alcanzar atrás para colocar la parte medial de las manos sobre el plano inclinado atrás de la cabeza y realizar una Rodada Atrás a Parada de Manos con los brazos extendidos y 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.

3. ARCO AL FRENTE

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Colocar las manos sobre el piso separadas a lo ancho de los hombros mientras se empuja el piso con la pierna Derecha para llegar a una PARADA DE MANOS con las piernas juntas. Con la cabeza en posición neutra, mantener una posición de parada de manos extendida. Vista en las manos.

Continuar abriendo el ángulo de los hombros pasando el nivel de las manos, arquear la parte superior del cuerpo y bajar las piernas por encima de la cabeza hacia el piso. Colocar los pies planos en el piso separados a lo ancho de los hombros o más cerrados para llegar a una posición de arco con los brazos extendidos. Presionar la cadera y muslos hacia delante, empujar el piso con las manos y levantarse para terminar en una posición recta.

4. PASO PREPARATORIO ENERGICO, RESORTE AL FRENTE

Saltar explosivamente desde ambos pies y realizar un paso preparatorio energético, separar los pies realizando un paso largo al frente y un desplante profundo sobre la pierna Derecha. 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 desciende. Colocar las manos sobre el piso una al lado de la otra separadas a lo ancho de los hombros. Cuando las manos hacen contacto con el piso, energicamente extender los hombros. Simultáneamente extender la pierna Derecha empujando el piso creando un movimiento energético atrás-arriba. Rotar el cuerpo en una posición extendida y apretada juntando las piernas pasando ligeramente la vertical y aterrizar con las piernas juntas y la cadera extendida para realizar un RESORTE AL FRENTE A DOS PIERNAS.