

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) - 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 (*)

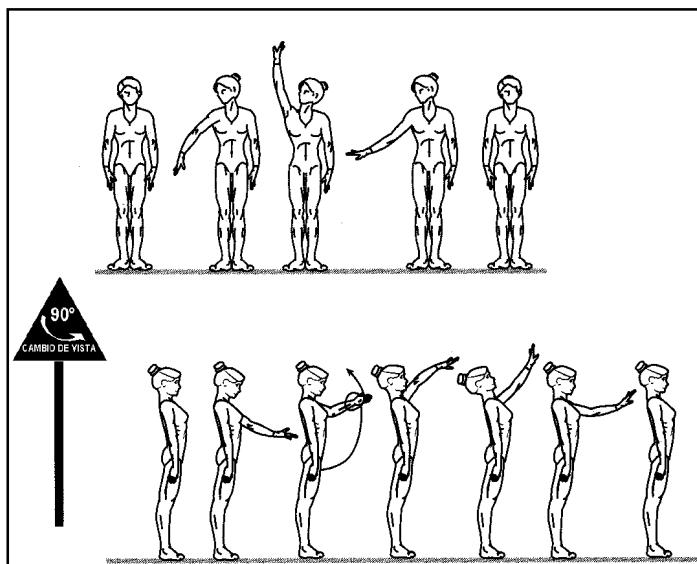
La coreografía está desarrollada en cuentas de 8. Los números en los paréntesis a continuación de los títulos de los elementos/conexiones se refieren a la cuenta en la frase musical.

PI: Parada cerca de las Esquina 6 viendo la Esquina 2 sobre la diagonal del podium. Dependiendo del tamaño de la gimnasta ubicar el **SALTO A RODADA AL FRENTE para terminar en cualquier lugar sobre la diagonal entre las Esquinas 4 y 8**. El SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO, POSÉ debe ubicarse de manera que la gimnasta tenga espacio suficiente para el RESORTE AL FRENTE A DOS PIERNAS REBOTE.

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 por el lateral-en medio hasta una posición alta, dirigiendo el movimiento con el codo, flexionar y extender el codo y la muñeca para terminar el movimiento con la punta 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 el movimiento 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 la muñeca para terminar 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. $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO

(1, 2)

Elevar la pierna Derecha extendida al frente despegándola ligeramente del piso, después cruzar el pie Derecho sobre el pie Izquierdo para colocar la bola del pie Derecho sobre el piso cerca del pie Izquierdo mientras se gira ligeramente la cadera y el tronco hacia la Izquierda.

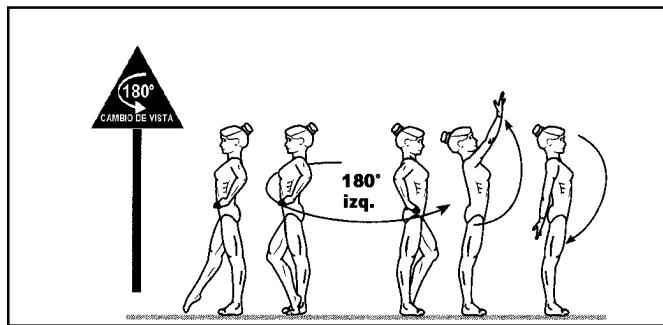
BRAZOS: Manos en la cadera.

(3, 4)

Realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO definido a la Izquierda sobre ambos pies en relevé para terminar con el pie Derecho plano y el talón del pie Izquierdo elevado (arco forzado), viendo a la Esquina 6.

BRAZOS: Manos en la cadera.

VISTA: Mantener la vista en la Esquina 2 tanto como sea posible mientras el cuerpo gira, después voltear rápidamente la cabeza a la Izquierda para dirigir la vista a la Esquina 6.



(5, 6)

Bajar el talón Izquierdo al lado del pie Derecho.

BRAZOS: Elevar ambos brazos con expresión al frente-arriba a la frente-diagonal-arriba, palmas hacia arriba.

VISTA: Orgullosamente, elevar la barbilla arriba y dirigir la vista diagonal arriba (arriba de las manos)

(7, 8)

BRAZOS: Empujar claramente ambos brazos al frente-abajo a una posición baja.

VISTA: Opcional.

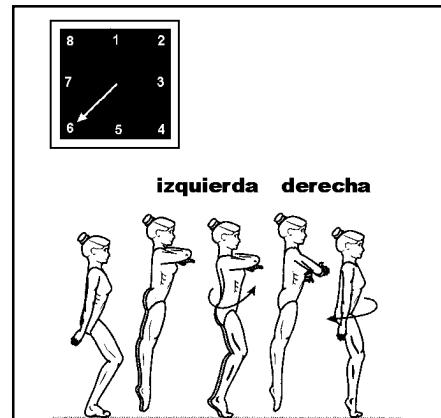
3. SALTOS PEQUEÑOS

(1, 2)

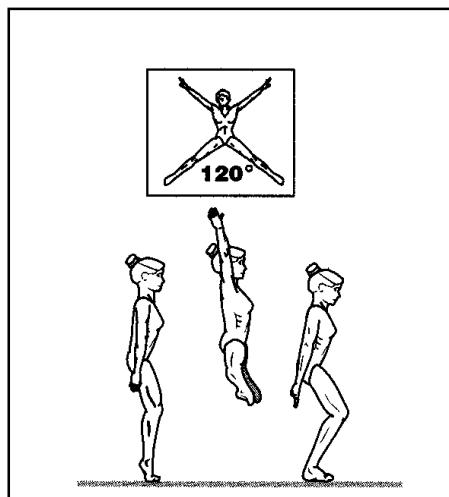
Realizar demi-plié con ambas piernas. Con los pies juntos, ejecutar dos saltos pequeños en relevé, desplazándose ligeramente al frente. En el primer salto torcer el tronco y pies de 45° a 90° hacia la Izquierda; en el segundo salto, torcer el tronco y pies de 45° a 90° a la Derecha con la vista hacia la Esquina 6.

BRAZOS: En el primer salto, elevar ambos brazos al frente-en medio flexionando los codos para colocar un brazo sobre el otro brazo, manos planas. Durante el segundo salto, extender y bajar ambos brazos a una posición baja a los lados del cuerpo.

VISTA: Al frente hacia la Esquina 6.



4. SALTO SQUAT (120°) (0.40)



(3, 4)

Inmediatamente rebotar del segundo salto extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un SALTO SQUAT con una separación de las piernas de por lo menos 120° (El salto puede ser salto squat lateral o salto squat carpado). Aterrizar sobre ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones al piso.

BRAZOS: Elevar ambos brazos lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba en el salto. Bajar lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

Insuficiente separación de piernas
(menos de 120°)

Hasta 0.20

No aterrizar con los pies juntos

0.10

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

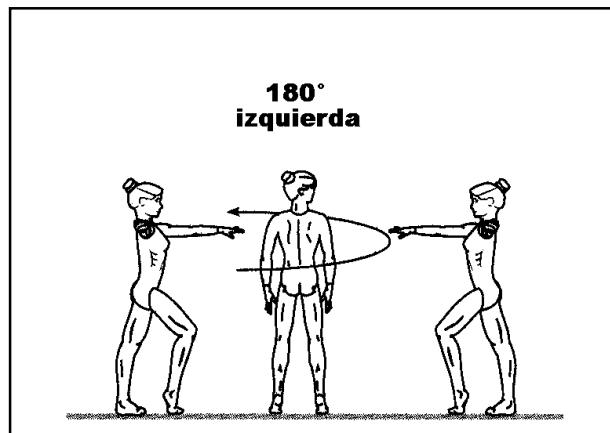
5. $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE EN DESPLANTE

(5, 6)

Paso al frente con el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera en relevé y demi-plié (arco forzado) para realizar un desplante Derecho con la pierna Izquierda extendida atrás con el pie plano.

BRAZOS: Empujar (flexionando y extendiendo con definición) el brazo Izquierdo al frente-arriba a al frente-en medio y el brazo Derecho lateral-arriba a lateral-en medio.

VISTA: Al frente a la Esquina 6.



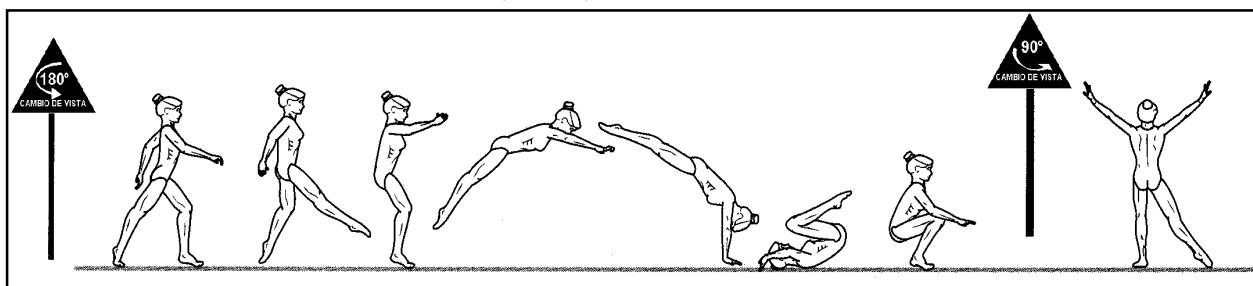
(7, 8)

Elevarse en relevé sobre ambos pies y realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE EN DESPLANTE a la Izquierda terminando con el pie Derecho plano y talón del pie Izquierdo elevado (arco forzado) ligeramente rotado hacia fuera.

BRAZOS: Bajar ambos brazos a una posición baja durante el giro. Mientras se completa el giro, empujar el brazo Derecho al frente-arriba a al frente-en medio y empujar el brazo Izquierdo lateral-arriba a lateral-en medio.

VISTA: Mantener la vista en la Esquina 6 tanto como sea posible mientras el cuerpo gira, después voltear rápidamente la cabeza hacia la Izquierda dirigiendo la vista a la Esquina 2.

6. SALTO A RODADA AL FRENTE (0.60)



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

Moviéndose al frente entre la Esquina 2 y el Lado 3, dar de uno a tres pasos de carrera y balancear cualquier pierna al frente, despegándose del 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. Invertir el cuerpo mientras las manos se dirigen al piso manteniendo la cabeza en posición neutra. Aterrizar en el piso con las manos y absorber el impacto flexionando los brazos. Pegar la barbilla al pecho, colocando la nuca y los hombros sobre el piso para realizar un SALTO A RODADA AL FRENTE, terminando en posición de cucillitas.

Mientras las piernas se extienden, girar el pie Izquierdo ligeramente hacia fuera y simultáneamente extender la pierna Derecha girada afuera al lado para colocar la punta del pie Derecho sobre el piso. (Al completar el salto a rodada al frente, la gimnasta debe pararse sobre la diagonal entre las Esquinas 4 y 8).

BRAZOS: Opcional durante el paso preparatorio. Abrir lateral-diagonal-arriba al pararse.

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

Hasta 0.20

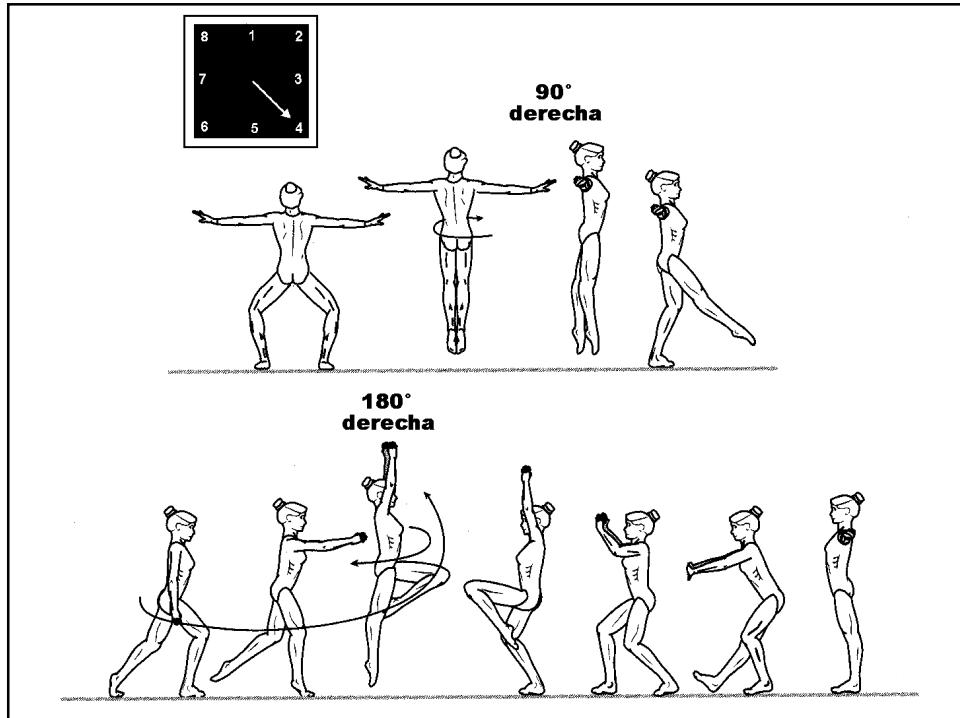
No mostrar vuelo antes del contacto de las manos con el piso
Ayudarse con las manos para llegar a la posición de cucillitas

Hasta 0.20

0.30

Poner énfasis en: Amplitud, forma del cuerpo

7. CHASSÉ LATERAL CON $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO, PASSÉ SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO



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

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

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

Dar un paso al frente sobre la pierna Derecha en demi-plié hacia la Esquina 4. Empujar el piso extendiendo la pierna Derecha incluyendo la cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie para realizar un SALTO CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO a la Derecha. Durante el salto, flexionar la rodilla Izquierda al frente y jalar la punta del pie Izquierdo arriba, tocando la rodilla Derecha (passé al frente). Aterrizar en demi-plié sobre la pierna Derecha.

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

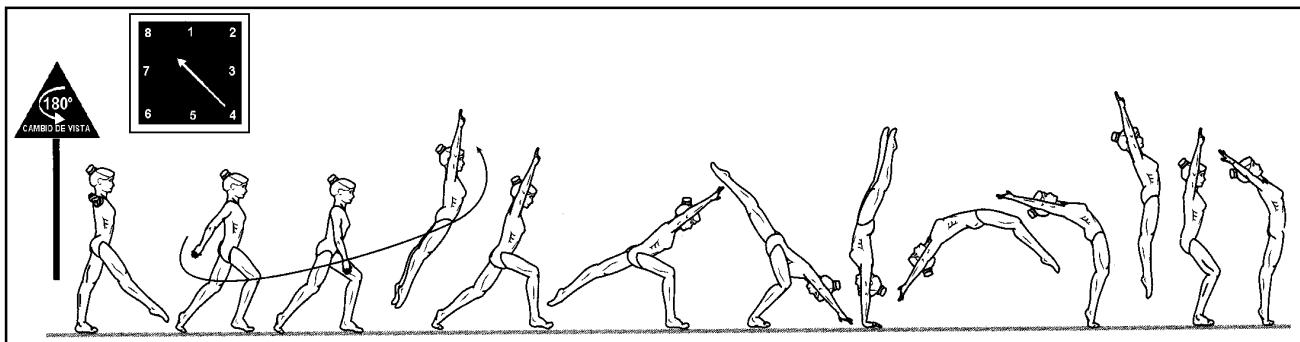
Dar un paso atrás sobre la pierna Izquierda en demi-plié hacia la Esquina 4 para ver la Esquina 8. Simultáneamente extender la pierna Derecha con el pie Derecho flexionado arriba, el talón Derecho colocado en el piso. Las rodillas deben estar juntas. Al completar el giro, inclinar el tronco ligeramente al frente con la espalda plana.

BRAZOS: Entrelazar las manos (apretando las manos o entrelazando los dedos) y realizar un círculo de antebrazos hacia adentro empujando (y extendiendo) los brazos al frente a al frente-en medio.

Cerrar el pie Derecho atrás, al lado del pie Izquierdo (plano o en relevé) y simultáneamente elevar el tronco para terminar en posición recta.

BRAZOS: Abrir suavemente atrás a lateral-en medio.

*8. RESORTE AL FREnte A DOS PIERNAS, REBOTE (0.60)



(1, 2, 3, 4)

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

Dar un paso largo al frente para realizar un desplante Derecho. 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 descende. Colocar las manos sobre el piso una al lado de la otra separadas a lo ancho de los hombros. Cuando las manos tocan el piso, extender energéticamente por los hombros. Simultáneamente extender la pierna Derecha empujando el piso y creando un movimiento energético atrás-arriba. Rotar el cuerpo en una posición extendida y apretada para realizar un RESORTE AL FRENTE A DOS PIERNAS. Juntar las piernas pasando la vertical y aterrizar con las piernas juntas, la cadera extendida en una posición arqueada y apretada. Inmediatamente rebotar con las piernas juntas y aterrizar sobre ambas piernas en demi-plié.

BRAZOS: Elevar a una posición alta en el paso preparatorio. Mantener el ángulo de los hombros abierto, con los brazos extendidos y cerca de las orejas durante el Resorte al frente y el aterrizaje.

VISTA: En las manos durante todo el movimiento, con la cabeza en posición neutra.

Extender ambas piernas en relevé, simultáneamente realizar un arco con la parte superior del cuerpo.

BRAZOS: Abrir a atrás-diagonal-arriba.

No mantener los brazos cerca de las orejas y la vista en las manos durante todo el movimiento	Hasta 0.10
Fase de vuelo previo al contacto de las manos con el piso (volado)	Hasta 0.20
Colocación incorrecta de las manos (alternada)	0.10
Rechace insuficiente (rapidez de las manos)	Hasta 0.20
Falta total de rechace (arco al frente – cambio de elemento)	0.60
No aterrizar con los pies simultáneamente	0.10
No rebotar inmediatamente	0.10
Poner énfasis en: Rechace, posición del cuerpo (apretada, extendida), rebote inmediato controlado	

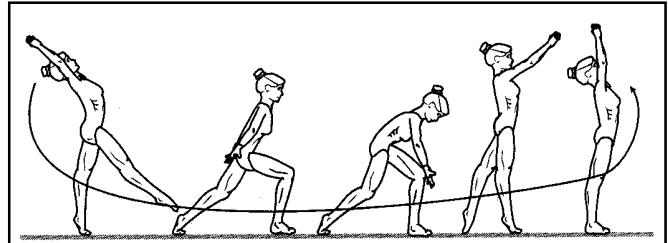
*9. PASOS DE CARRERA

(5, 6, 7, 8)

Dar tres pasos de carrera al frente en plié (Derecho, Izquierdo, Derecho), luego cerrar el pie Izquierdo al lado del pie Derecho. Durante la carrera, inclinar y extender el tronco en una suave acción de ola (contraer, extender) para terminar recta con las piernas extendidas. Los pies pueden estar planos o en relevé.

BRAZOS: Ambos realizan un círculo atrás-abajo, luego al frente-arriba y terminan en corona.

VISTA: Ver hacia el techo al principio y al final de la carrera.



10. PASOS DE CARRERA EN CURVA

(1, 2, 3, 4)

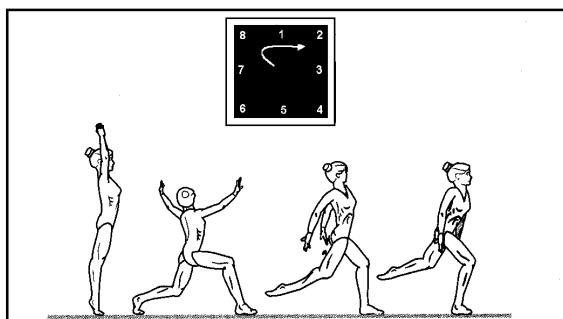
Relevé sobre ambos pies (si los pasos de carrera terminaron en pies planos)

BRAZOS: Mantener en corona.

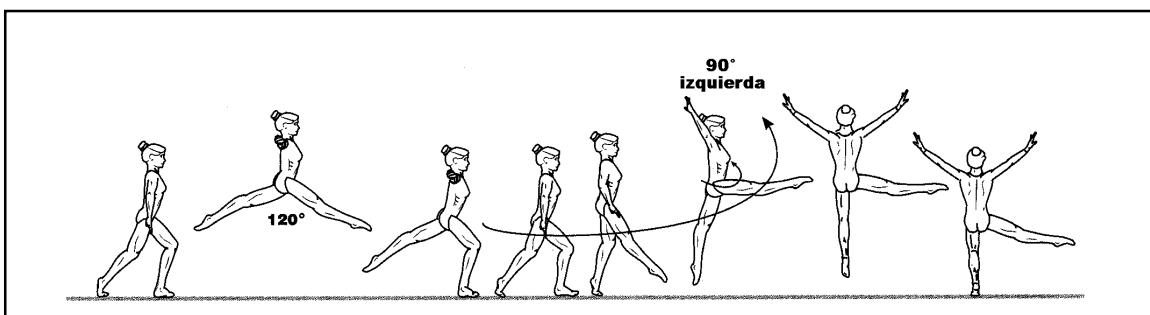
Los pasos deben ser realizados en demi-plié y seguir un patrón curvo 135° a la Derecha a lo largo del Lado 1 hasta el Lado 3. Paso Derecho, Izquierdo, Derecho (el primer paso se da diagonalmente, 45° a la Derecha). Durante los primeros dos pasos, arquear la parte superior del cuerpo y contraer el tronco al lateral hacia la Izquierda. Enderezar el arco y la contracción en el tercer paso. La carrera debe ser larga y fluida.

BRAZOS: Durante la carrera, abrir ambos brazos lateral-abajo, flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento primero con los codos, luego con las muñecas y finalmente con la punta de los dedos, hasta llegar a una posición baja a los lados del cuerpo.

VISTA: Atrás por encima del hombro Izquierdo en los primeros dos pasos; al frente en el tercer paso.



11. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60); BALANCEO DE PIERNA CON SALTO Y ¼ (90°) GIRO (0.20)



(5, 6, 7, 8)

Paso al frente sobre el pie Izquierdo. 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 120° en el vuelo. Aterrizar sobre la pierna Derecha en demi-plié con la pierna Izquierda extendida atrás, pasando por una posición de arabesca baja.

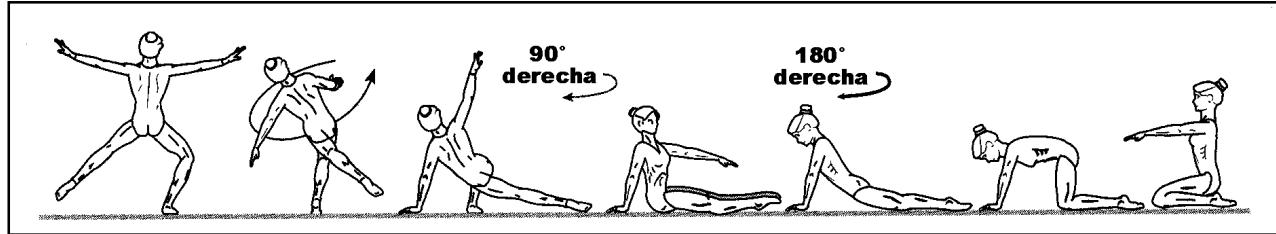
BRAZOS: Posición baja en el paso. Durante el salto, usar una de las tres posiciones aceptables de los brazos para los saltos splits con despegue de un pie listadas en el Glosario.

Paso al frente sobre la pierna Izquierda en demi-plié. Balancear la pierna Derecha al frente-arriba por lo menos a la horizontal, y girar 90° a la Izquierda 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 Y ¼ (90°) GIRO, con la pierna Derecha extendida hacia el lado Derecho, rodilla rotada hacia fuera. Aterrizar sobre el pie Izquierdo en demi-plié, ligeramente rotado hacia fuera, viendo hacia el Lado 1.

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 lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba.

Salto split con las piernas extendidas:	
Flexionar la pierna de enfrente en el despegue	Hasta 0.10
Separación de piernas insuficiente (menos de 120°)	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 y ¼ (90°) giro:	
No mostrar el balanceo de la pierna a por lo menos la horizontal	
Poner énfasis en: Amplitud, posición del cuerpo, coordinación de brazos y piernas en el salto	Hasta 0.10

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



(1, 2, 3, 4)

Dar un paso lateral sobre la pierna Derecha en demi-plié. Cruzar la pierna Izquierda detrás de la pierna Derecha, colocando la pierna Izquierda paralela al Lado 1. 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 en frente de la cara y pecho a una posición baja, luego continuar el círculo lateral-arriba para terminar lateral-diagonal-arriba.

Al hacer contacto el lado Izquierdo de la cadera con el piso, rotar el tronco 90° a la Derecha para llegar a una posición sentada extendida con las piernas juntas y rectas, viendo hacia el Lado 3.

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

(5, 6, 7, 8)

Transferir el peso del cuerpo hacia el lado Derecho de la cadera. Realizar un 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 y vista al Lado 7.

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 posición sentada.

13. SPLIT AL FREnte (0.20)

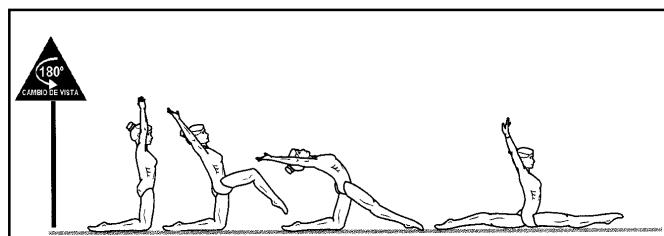
(1, 2, 3, 4)

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 Derecha 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 con el pecho arriba.

BRAZOS: Abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.



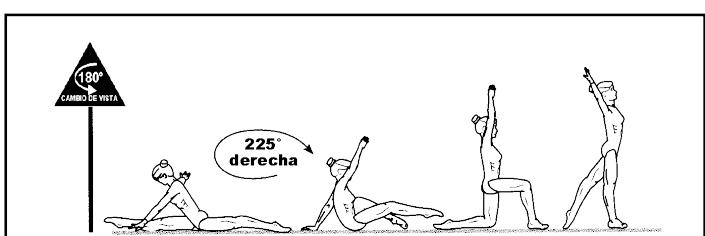
No mostrar una separación de piernas de 180° en el split (piernas sobre el piso) Hasta 0.20

14. 225° 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 giro de 225° a la Derecha, terminando con la pierna Derecha flexionada, pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera y punta del pie Derecho sobre el piso para ver al Lado 3. 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 al lado y colocarla sobre el piso. Mover el brazo Derecho a lateral-en medio, luego al frente-en medio curvado y 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.

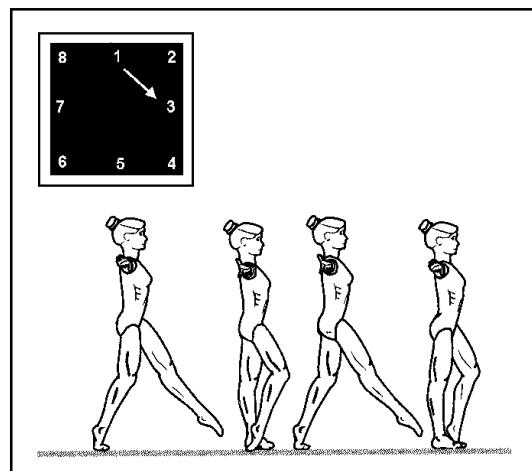
15. PASOS CABRIOLA

(1, 2)

Moviéndose diagonalmente hacia el Lado 3, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida desde 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.

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio. Girar la palma de las manos arriba hacia el techo.

VISTA: Opcional.



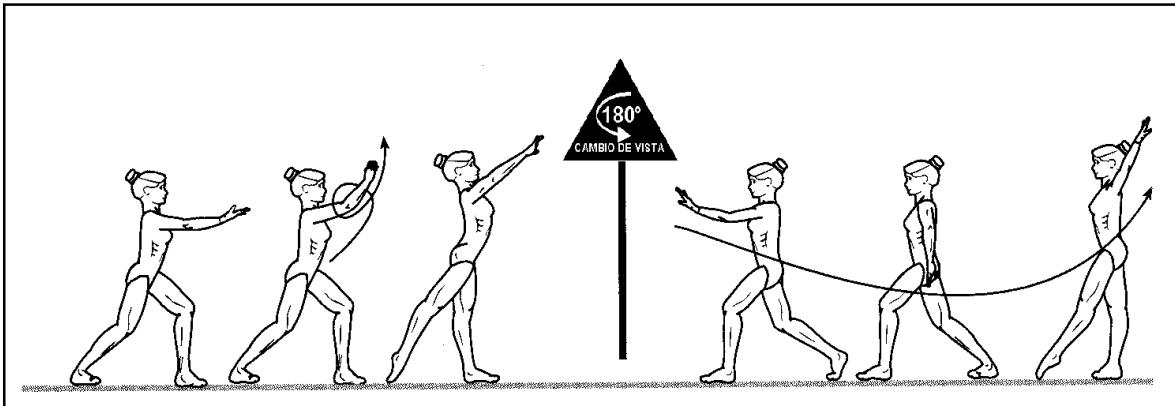
(3, 4)

Repetir el PASO CABRIOLA sobre la otra pierna.

BRAZOS: Mantener lateral-en medio. Girar la palma de las manos hacia abajo.

VISTA: Opcional.

16. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)



(5, 6, 7, 8)

Realizar un demi-plié con la pierna Derecha 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, 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: Con ambos hombros presionando hacia abajo, mover los brazos al frente a al frente-en medio, palmas hacia arriba. Realizar un círculo de antebrazos hacia adentro, moviendo las manos hacia arriba, luego hacia adentro al centro del pecho y continuar extendiendo ambos brazos suavemente al frente-diagonal-arriba, con las palmas hacia abajo.

Invertir la TRANSFERENCIA DE PESO hacia atrás: Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre la pierna Derecha, 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 Derecha. Extender ambas piernas, finalizando con la pierna Izquierda extendida al frente, ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Bajar ambos brazos al frente-abajo flexionando suavemente y dirigiendo el movimiento primero con los codos, luego con las muñecas y finalmente con la punta de los dedos, para llegar a una posición baja a los lados del cuerpo. Continuar elevando ambos brazos lateral-arriba a lateral-diagonal-arriba.

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

Cada vez Hasta 0.10

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

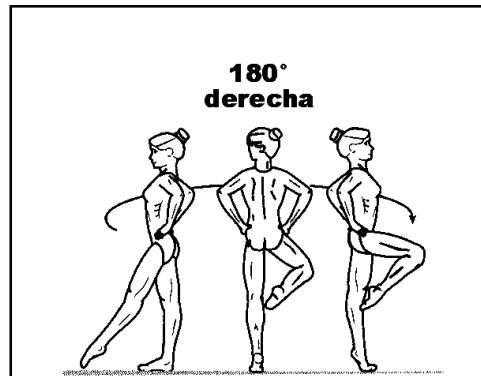
17. $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO HACIA FUERA EN PASSÉ AL FRENTE

(1, 2)

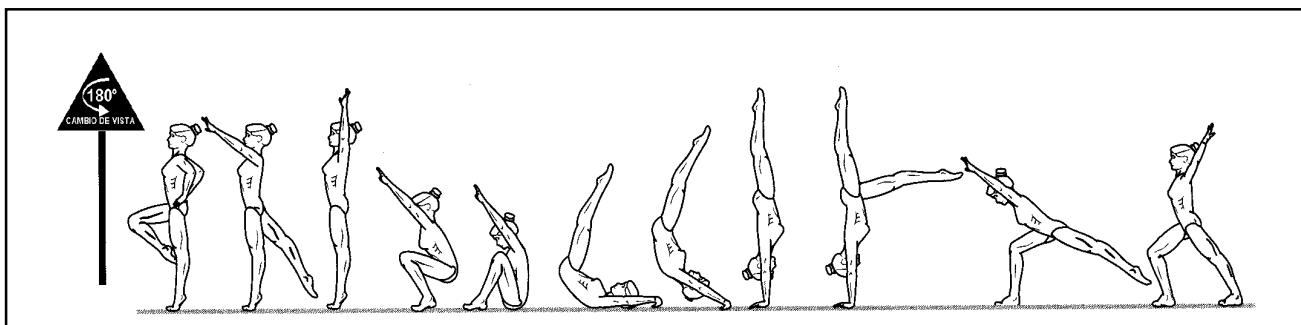
Paso al frente sobre el pie Izquierdo en relevé (piqué) y realizar $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO HACIA FUERA a la Derecha, flexionando la rodilla Derecha y jalando la punta del pie Derecho al frente-arriba a tocar la rodilla Izquierda (passé al frente).

BRAZOS: Manos en la cadera.

VISTA: Mantener la vista hacia el Lado 3 tanto como sea posible, mientras el cuerpo gira, después rápidamente voltear la cabeza a la Derecha viendo al Lado 1.



*18 RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS (0.60)



(3, 4)

Sin bajar el talón del pie Izquierdo, dar un paso atrás con el pie Derecho en relevé. Cerrar el pie Izquierdo al lado del pie Derecho para llegar a parada de pie en relevé.

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

(5, 6, 7,8)

Flexionar las rodillas para llegar a una posición de cuclillas, manteniendo los pies sobre el piso. 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 detrás de la cabeza y realizar una RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS con 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.

BRAZOS: Mantener en una posición alta al inicio de la rodada. Terminar el descenso en una posición alta, luego abrir a lateral-diagonal-arriba.

Colocar las manos sobre el piso durante la fase

de sentada agrupada antes de rodar atrás

0.30

Colocación incorrecta de manos

0.10

No pasar por la vertical

Hasta 0.30

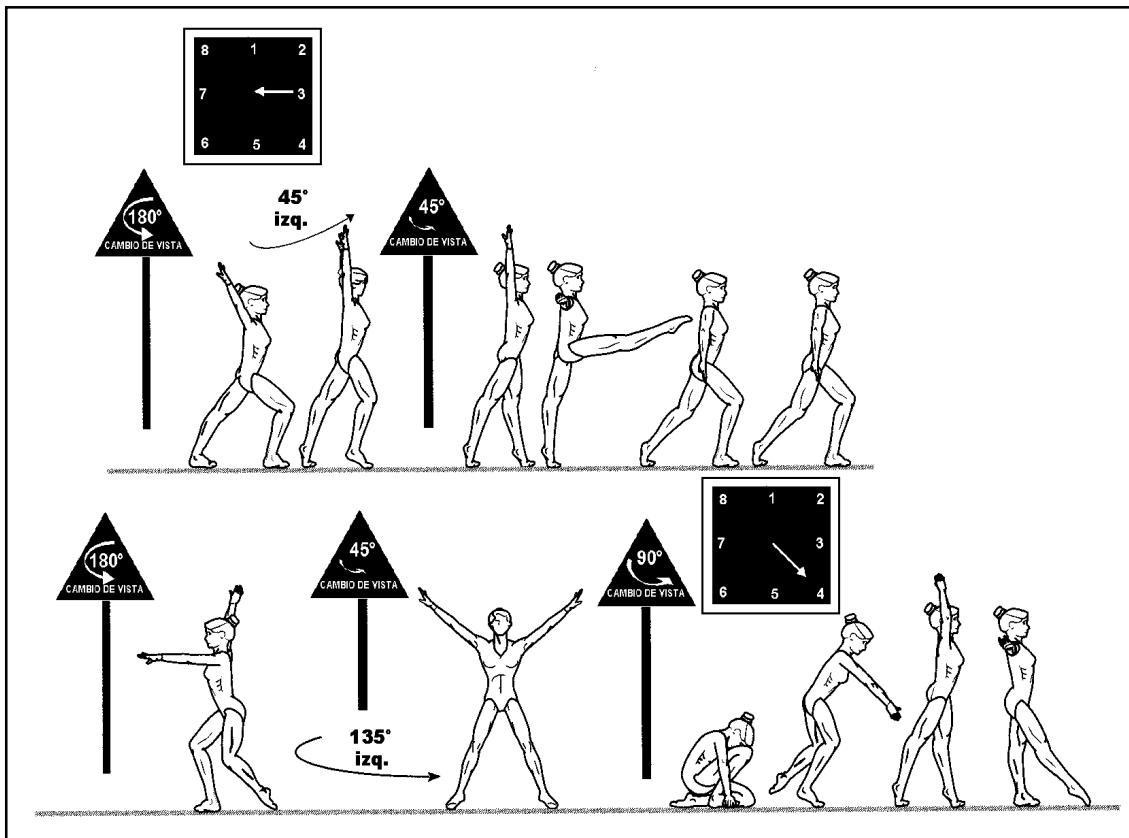
Realizar rodada atrás (cambio de elemento)

0.60

Poner énfasis en:

Brazos extendidos, posición del cuerpo extendida en la vertical, acción de palanca al entrar al desplante

19. PATADA, PASOS RÁPIDOS, CORTESÍA, POSES



(1, 2)

(Si el descenso de la Rodada atrás a parada de manos fue invertida, continuar con el siguiente texto tal como está escrito)

Girar 45° a la Izquierda hacia el Lado 7 y dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en relevé. Patear con la pierna Derecha al frente-arriba a la horizontal o más arriba.

BRAZOS: Elevar a la posición alta en el paso. Bajar a lateral-en medio en la patada.

(3 y 4)

Dar tres pasos rápidos al frente en demi-plié (Derecho, Izquierdo, Derecho), para terminar en una CORTESÍA (4^a posición en demi-plié, piernas rotadas ligeramente hacia fuera, pierna Derecha en demi-plié, pierna Izquierda flexionada atrás de la pierna Derecha, con la punta del pie Izquierdo sobre el piso).

BRAZOS: En los primeros dos pasos, rápidamente traer ambos brazos lateral-abajo a una posición baja. En la cortesía, empujar (flexionando y extendiendo claramente) el brazo Derecho lateral-arriba a una posición alta y empujar el brazo Izquierdo al frente-en medio.

VISTA: Opcional.

(5)

Mientras se gira claramente 135° a la Izquierda sobre el pie Derecho, deslizar el pie Izquierdo atrás para terminar en una POSE de parada con las piernas separadas (2^a posición) con ambos pies rotados ligeramente hacia fuera en relevé, viendo hacia la Esquina 4.

BRAZOS: Abrir los brazos claramente a lateral-diagonal-arriba.

(6)

Rápidamente bajar a una posición baja agrupada con la bola del pie Derecho cerca de la rodilla Izquierda. La pierna Izquierda está flexionada con la espinilla sobre el piso y el pie Izquierdo con punta. Los glúteos están apoyados sobre el talón Izquierdo.

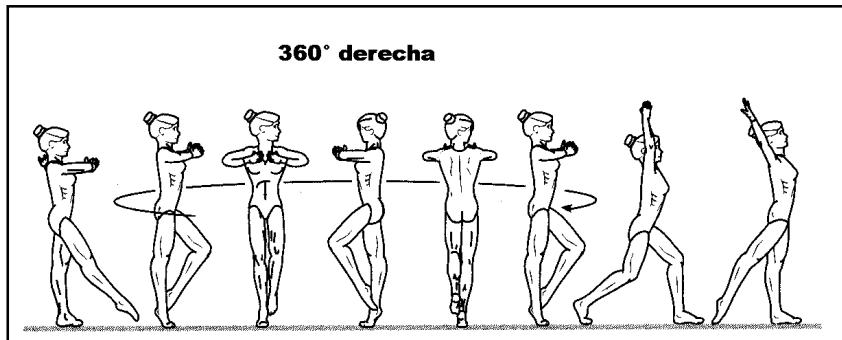
BRAZOS: Bajar ambos brazos lateral-abajo para apoyar los dedos en el piso.

(7 y 8)

Inmediatamente extender ambas piernas y dar un paso al frente con el pie Izquierdo; después traer la pierna Derecha al frente en preparación para el giro.

BRAZOS: En el paso, elevar ambos brazos al frente-arriba a la corona; luego abrir ambos brazos lateral-abajo a lateral-en medio, moviendo el brazo Derecho al frente-en medio curveado para la preparación del giro.

20. 1/1 (360°) GIRO EN COUPÉ AL FREnte (0.40)



(1, 2)

Transferir el peso del cuerpo al pie Derecho, utilizando una de las preparaciones para giro aceptables enlistadas en el Glosario. Realizar un 1/1 (360°) 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).

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 4 tanto tiempo como sea posible, mientras el cuerpo gira, luego girar la cabeza rápidamente a la Derecha para ver otra vez a la Esquina 4.

(3, 4)

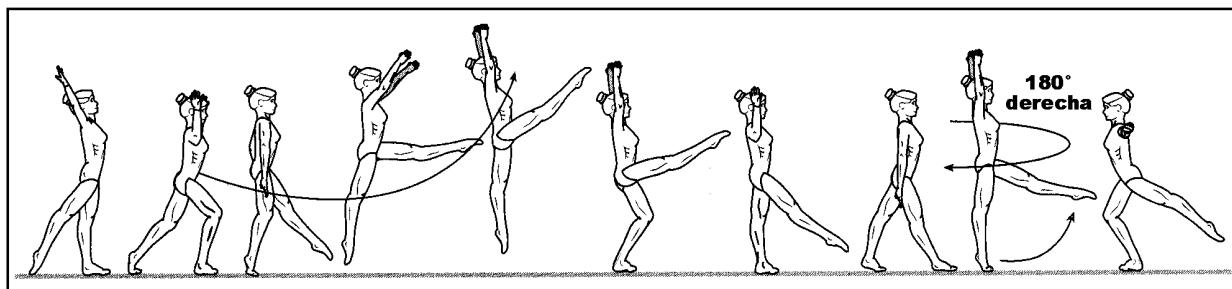
Sin bajar el talón Derecho, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para pararse con la pierna Derecha extendida atrás, y la punta del pie Derecho sobre el piso, ambos pies rotados ligeramente hacia afuera. (Se permite que la pierna Derecha esté en plié o que se mantenga 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.

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

Poner énfasis en: C colocación inmediata de la pierna libre en posición de coupé al frente, completar el giro de 360° en relevé, control al completar el giro

21. TIJERA (0.40)



(5, 6)

Paso al frente sobre la pierna Derecha en demi-plié.

BRAZOS: Bajar lateral-abajo a una posición baja, dirigiendo el movimiento con los codos.

Balancear la pierna Izquierda extendida al frente-arriba por lo menos a la horizontal y empujar el piso con la pierna Derecha. Balancear la pierna Derecha al frente-arriba más allá de la horizontal. Simultáneamente jalar la pierna Izquierda abajo para aterrizar en demi-plié.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.

Insuficiente altura de cada una de las patadas (como se especifica en el texto) Cada vez hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, postura del cuerpo, coordinación de brazos y piernas

22. BALANCEO DE PIERNA CON ½ (180°) GIRO (0.40)

(7, 8)

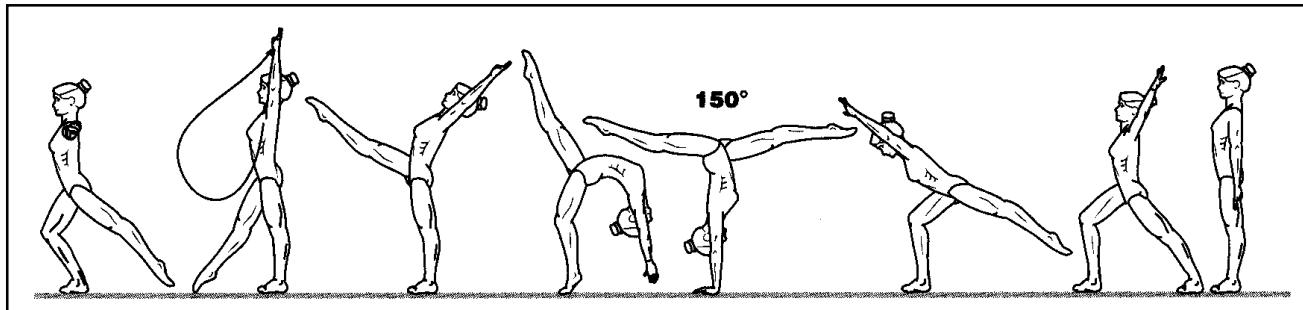
Paso al frente sobre el pie Derecho, balancear la pierna Izquierda al frente a por lo menos 45° debajo de la horizontal.

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

Realizar relevé con el pie Derecho sobre la pierna Derecha extendida y realizar un ½ (180°) giro a la Derecha para terminar con la pierna Derecha en demi-plié sobre el pie plano, con la pierna Izquierda extendida atrás en arabesca, por lo menos a 45° debajo de la horizontal.

BRAZOS: Al completar el giro, abrir los brazos a lateral-en medio.

*23. ARCO ATRÁS (0.60)



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

Paso atrás sobre la pierna Izquierda extendida. Extender la pierna Derecha al frente con la punta del pie Derecho sobre el piso.

(Si se invierte el Arco Atrás, dar un paso atrás Izquierdo, Derecho y extender la pierna Izquierda. Continuar invirtiendo hasta que los pies se juntan)

BRAZOS: Bajar lateral-abajo, luego al frente-arriba a la posición alta.

Elevar la pierna Derecha al frente-arriba. En cualquier momento mientras se eleva la pierna, arquear la parte superior de la espalda hacia atrás hasta colocar las manos en el piso, una al lado de la otra y separadas a lo ancho de los hombros. Mientras el pie Izquierdo se despega de la viga, empujar los hombros sobre las manos para realizar un ARCO ATRÁS, pasando por una posición de parada de manos con una separación de piernas de por lo menos 150°, hombros extendidos y la vista en las manos.

Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante Derecho, presionando la rodilla Derecha y cadera al frente.

BRAZOS: En posición alta durante todo el arco atrás. Abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

(7, 8)

Paso atrás con la pierna Derecha para cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo y finalizar en posición recta (pie plano o en relevé).

BRAZOS: Bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja.

No mostrar continuidad al elevar la pierna e iniciar el Arco Atrás
(bajar la pierna después de elevarla o elevar la pierna después de iniciado el arco atrás)

Hasta 0.10

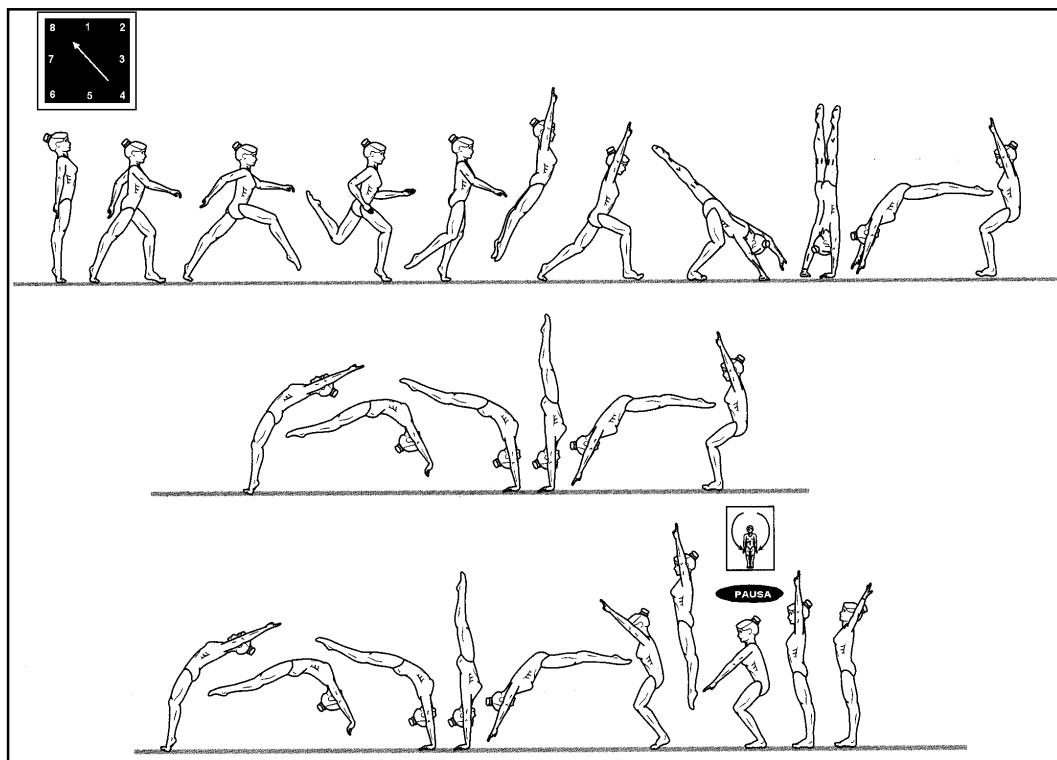
Colocación incorrecta de las manos
(titubeo o apoyo alternado)

0.10

Insuficiente separación de las piernas (menos de 150°)
Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado al pasar por la vertical piernas extendidas

Hasta 0.20

*24. REDONDILLA (0.40), FLIC-FLAC (0.60), FLIC-FLAC (0.60), REBOTE



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

Dar uno a tres pasos de carrera y realizar un paso preparatorio, usando una de las tres técnicas aceptables para paso preparatorio enlistadas en el Glosario y realizar una REDONDILLA. Inmediatamente saltar atrás sobre las manos en una posición del cuerpo invertida y extendida para realizar dos FLIC-FLACS, seguidos de un REBOTE para 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, 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, flic-flac, rebote:	
Flexión profunda al iniciar el flic-flac	Cada vez Hasta 0.20
No aterrizar sobre los pies simultáneamente	Cada vez 0.10
No rebotar inmediatamente	0.10
No realizar una pausa en posición "plantada" controlada	0.05
Poner énfasis en: Aceleración, postura del cuerpo extendido	

25. POSE

(1)

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

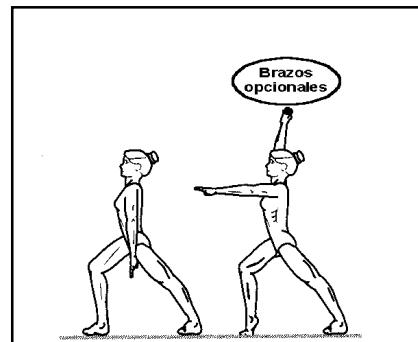
BRAZOS: Bajar lateral-abajo a una posición baja.

(2)

Elevar el pie Derecho a relevé (arco forzado)

BRAZOS: Opcional

VISTA: Opcional



CLASE VII (NIVEL 5 USAG) PISO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. MORTAL AL FREnte AGRUPADO A PILA DE COLCHONES

Dar uno a tres pasos de carrera, balancear cualquier pierna al frente y despegarse del piso con la pierna opuesta para aterrizar sobre los dos pies simultáneamente. Inmediatamente rebotar del piso con ambos pies, con el cuerpo en una posición recta. Mientras el cuerpo se eleva, subir la cadera invertiendo el cuerpo, curveando la parte superior del cuerpo y flexionando la cadera y rodillas, para lograr una posición agrupada apretada y realizar un MORTAL AL FREnte AGRUPADO. En la preparación del aterrizaje sobre la pila de colchones, extender el cuerpo. Aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”)

2. PARADA DE MANOS, LÁTIGO Y 3 FLIC-FLACS

Patear para llegar a una parada de manos sobre una superficie elevada. Realizar una ligera hiperextensión de la parada de manos a nivel de los hombros. Mientras se empujan las manos para llegar a parada en una posición del cuerpo ahuecada y con los pies delante del cuerpo, realizar un látigo enérgicamente. Inmediatamente empujar el piso y realizar 3 flic-flacs. Poner énfasis en el cuerpo apretado y en el incremento de la velocidad.

3. MORTALES AGRUPADOS AL FREnte Y ATRÁS EN UN TRAMPOLIN O PISTA ACROBATICA

MORTAL AL FREnte

Rebotar desde los pies en un trampolín o pista acrobática, manteniendo el cuerpo recto. Mientras el cuerpo se levanta, elevar la cadera arriba e invertir el cuerpo, curveando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera y rodillas para lograr una posición del cuerpo agrupada y apretada y realizar un MORTAL AL FREnte AGRUPADO. En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo. Aterrizar y rebotar o aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”).

MORTAL ATRÁS

Rebotar desde los pies en un trampolín o pista acrobática. Mientras el cuerpo se levanta, elevar las rodillas arriba hacia las manos en un ángulo de 90° de flexión. (Sujetarse con las manos es opcional). Continuar la rotación arriba y atrás, mientras la cadera rota sobre la cabeza para realizar un MORTAL ATRÁS AGRUPADO. En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo. Aterrizar y rebotar o aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada (“plantada”).