

## NIVEL 2 – VIGA DE EQUILIBRIO

**Tiempo Límite: 0:30**

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.

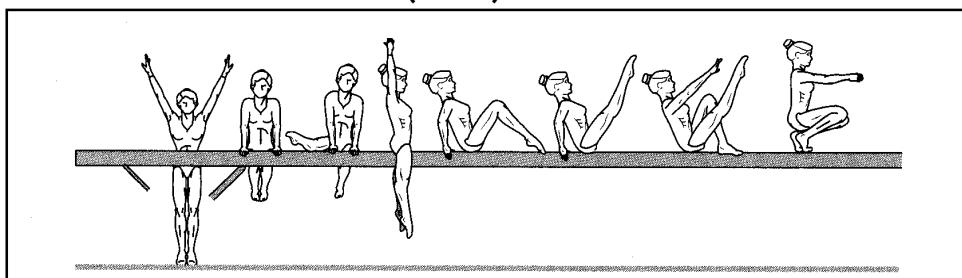
Siempre que el texto indique “paso”, la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola del pie y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

**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 (\*)**

PI. Parada de pie frente a la viga. **Ubicar la entrada de manera que la sentada en “V” se realice cerca del extremo de la viga.** Un botador o una superficie elevada (como un colchón plegadizo) puede utilizarse como superficie para la entrada, pero debe quitarse tan pronto como sea posible después de que la gimnasta realice la entrada.

### \*1. SALTO AL SOPORTE AL FREnte (0.20)

### 2. SENTADA EN “V” (0.20)



Colocar ambas manos a lo ancho de los hombros en la viga y saltar al SOPORTE AL FRENTe con los brazos y el cuerpo extendidos. Elevar la pierna Derecha extendida sobre la viga girando 90° a la Izquierda, para terminar sentada en horcajadas viendo hacia lo largo de la viga.

BRAZOS: Mover la mano Izquierda hacia atrás al lado de la mano Derecha mientras se realiza el giro de 90°. Elevar ambos brazos al frente-arriba a la posición alta al completar la entrada.

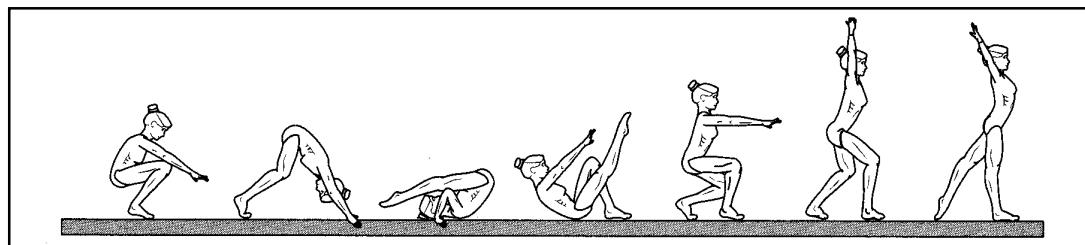
Trasladar el peso del cuerpo atrás a los glúteos. Flexionar ambas piernas para colocar los dedos de los pies sobre la viga. Inmediatamente extender las piernas y elevarlas para mostrar una SENTADA EN V con el tronco recto.

BRAZOS: Con los brazos flexionados o extendidos sujetar la viga con las manos detrás de la cadera.

Flexionar la pierna Izquierda y pararse sobre el pie Izquierdo, luego sobre el pie Derecho para llegar a una posición de cuclillas.

BRAZOS: Elevar al frente-en medio.

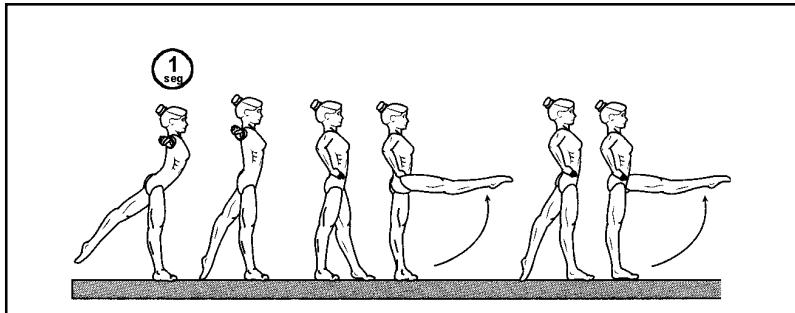
### 3. RODADA AL FREnte (0.80)



Inclinarse al frente para colocar las manos sobre la viga. Bajar la cabeza pegando la barbilla al pecho y manteniendo la espalda curvada. Elevar la cadera para colocar la nuca y hombros sobre la viga entre las manos y los pies. Empujar la viga con los pies para iniciar la RODADA AL FREnte. Durante la rodada sujetar la viga (arriba o abajo) con las manos a nivel de la cabeza, manteniendo los codos presionando hacia las orejas. Extender las piernas a la posición carpada. Flexionar las piernas para pararse sobre el pie Izquierdo, luego sobre el pie Derecho y llegar a cuclillas. Inmediatamente extender ambas piernas transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante para terminar parada de pie con la pierna Derecha extendida al frente, la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Durante la rodada, mover los brazos al frente-arriba a la corona; luego abrir lateral-diagonal-arriba al llegar a parada.

#### 4. ARABESCA (0.40)



Manteniendo el tronco recto, elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a por lo menos  $30^{\circ}$  de la viga. Se permite un ligero “descuadre” del lado izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca. **Mantener por un segundo.** Bajar la pierna Izquierda para y colocar la punta del pie Izquierdo atrás sobre la viga.

BRAZOS: Bajar a lateral – en medio.

#### 5. BALANCEO DE PIERNAS (0.40)

Paso al frente con la pierna Izquierda extendida con el pie Izquierdo ligeramente rotado hacia fuera (No en relevé)

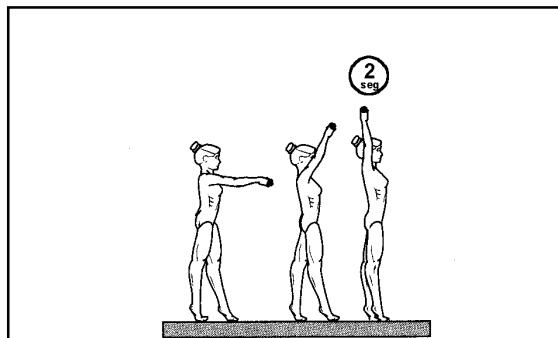
BRAZOS: Colocar la manos en la cadera

Balancear enérgicamente la pierna Derecha al frente ligeramente rotada hacia fuera a la horizontal o arriba. Cuando el BALANCEO DE LA PIERNA alcanza su punto más alto, jalar la pierna hacia abajo rápidamente y dar un paso al frente sobre la pierna Derecha extendida con el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera (no en relevé). Repetir el balanceo con la pierna Izquierda. Ambas piernas permanecen extendidas con la cadera alineada durante el movimiento.

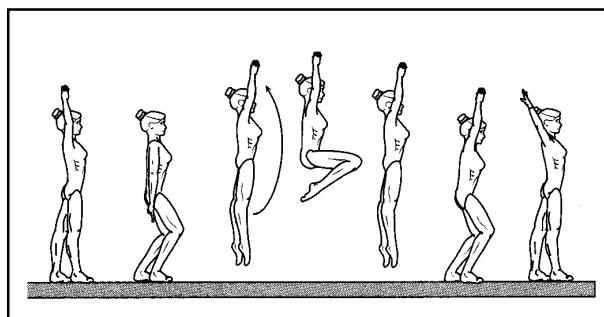
#### 6. EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)

Dar un paso al frente sobre el pie Izquierdo en releve, luego sobre el pie Derecho. Cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho en una posición “cerrada y apretada”. **Mantener dos segundos.**

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.



#### 7. SALTO AGRUPADO (0.40)



Deslizar el pie Derecho al frente y bajar los talones sobre la viga para terminar con el pie Derecho en frente del pie Izquierdo, los pies ligeramente rotados hacia fuera.

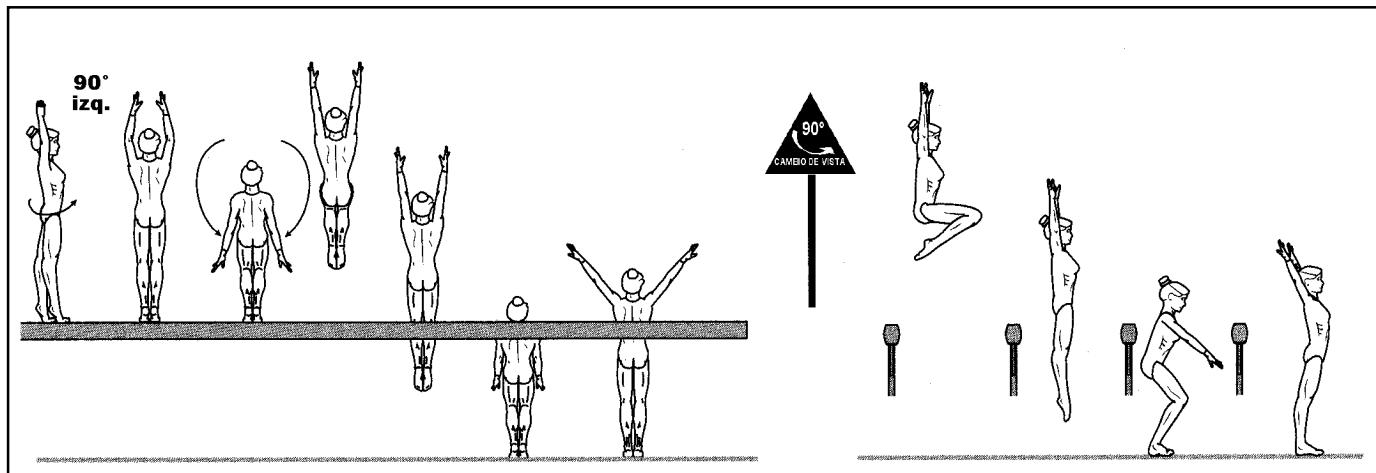
Realizar un demi-ple con ambas piernas con los talones abajo sobre la viga. Despegarse de la viga, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas; rápidamente flexionar ambas rodillas al frente-arriba alcanzando un ángulo de flexión de por lo menos  $90^{\circ}$  en la cadera y rodillas para realizar un SALTO AGRUPADO. Extender Dinámicamente la cadera y las piernas en el aire mostrando una posición extendida antes del aterrizaje. Aterrizar con ambos pies en demi-ple, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga. Pie Derecho en frente del pie Izquierdo, ambos ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: En el demi-ple, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja. Durante el salto, elevar al frente-arriba a la corona. Mantener los brazos en la corona en el aterrizaje.

Extender las piernas para terminar en posición recta (no en relevé)

BRAZOS: Abrir a lateral-diagonal-arriba.

## 8. SALIDA DE SALTO AGRUPADO (0.60)



Inmediatamente realizar un releve con ambos pies. Deslizar el pie Derecho atrás para llegar a una posición “cerrada y apretada” con el pie Derecho en frente del pie Izquierdo y girar 90° a la Izquierda.

## BRAZOS: Elevar a la corona.

Realizar un demi-ple y saltar desde la viga para ejecutar una SALIDA DE SALTO AGRUPADO. Extender dinámicamente la cadera y las piernas en el aire mostrando una posición del cuerpo extendida antes del aterrizaje. Aterrizar en demi-ple en una posición equilibrada y controlada (“plantada”), presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre el colchón.

**BRAZOS:** Mover lateral-abajo en el demi-plie y al frente-arriba a la posición alta durante el salto. Bajar lateral-abajo y luego mover al frente-diagonal-abajo en el aterrizaje.

Extender las piernas para terminar en una posición recta.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a lateral-diagonal-arriba.

## **NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO - PUNTOS A EVALUAR**

1. Piernas extendidas, tronco recto en la SENTADA EN “V”
  2. Agrupar y rodar con continuidad en la RODADA AL FRENTE
  3. Alineación correcta en la ARABESCA
  4. Sostener durante un segundo la pierna libre a 30º en la ARABESCA
  5. Piernas rectas y alineación del cuerpo extendida en el BALANCEO DE PIERNAS
  6. Velocidad y potencia de la pierna en el BALANCEO DE PIERNAS
  7. Arco forzado del pie y tobillo sobre la bola del pie en el EQUILIBRIO EN RELEVE
  8. Correcta alineación del cuerpo con los hombros presionando hacia abajo en el EQUILIBRIO EN RELEVE.
  9. Altura adecuada en el SALTO AGRUPADO
  10. Recorrido de brazos correcto en el SALTO AGRUPADO
  11. Mantener la alineación vertical del cuerpo y mostrar un ángulo de flexión de cadera de 90º en la SALIDA DE SALTO AGRUPADO.
  12. Aterrizaje controlado en demi-plie en la SALIDA DE SALTO AGRUPADO

## **NIVEL 2 VIGA - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. BALANCEOS DESDE LA POSICIÓN DE SENTADA EN HORCAJADAS A JUNTAR LAS PIERNAS ATRÁS EN APOYO LIBRE**

Sentada a horcajadas sobre la viga. Balancear las piernas atrás-arriba. Cuando los pies están ligeramente arriba del nivel de la viga, juntar las piernas y apoyar los pies juntos, manteniendo los brazos, piernas y cuerpo extendidos durante todo el movimiento. Una vez que los pies se han unido, separar las piernas otra vez y regresar a la posición inicial. Repetir varias veces.

### **2. ACCION DE “PALANCA”**

Desde parada de pie sobre la pierna Derecha extendida o flexionada, elevar la pierna Izquierda atrás-arriba con la cadera alineada. Manteniendo la posición del cuerpo extendida, bajar simultáneamente el tronco y elevar la pierna Izquierda atrás-arriba tan arriba como sea posible mientras las manos tocan la viga. Inmediatamente levantar el tronco utilizando la acción de palanca para terminar parada de pie sobre la pierna Derecha.

Repetir con la otra pierna.

### **3. PARADAS DE MANOS EN LA VIGA BAJA**

#### **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL:**

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 la viga. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Alcanzar al frente para colocar las manos sobre la viga una al lado de la otra con los pulgares arriba de la viga. Empujar la viga con la pierna Derecha para realizar una PARADA DE MANOS TRANSVERSAL con las piernas juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y la vista en las manos.

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

#### **PARADA DE MANOS LATERAL:**

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 la viga. Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Alcanzar al frente para colocar la mano Derecha lateralmente sobre la viga mientras que el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda lateralmente sobre la viga (separación de las manos a lo ancho de los hombros) mientras que la pierna Derecha empuja la viga para llegar a una PARADA DE MANOS LATERAL con las piernas juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos.

Bajar a la viga o al piso al terminar.