

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) – VIGA DE EQUILIBRIO

Tiempo Límite: 1:10

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 paralela a la viga con el costado Izquierdo del cuerpo al lado de la viga. **Ubicar la entrada de manera que el $\frac{1}{2}$ (180°) giro en coupé al frente (presión de talón) se realice cerca del extremo de la viga.** Un botador o una superficie elevada (como un colchón plegadizo o un cubo de ayuda) puede utilizarse como superficie para la entrada, pero debe quitarse tan pronto como sea posible después de que la gimnasta realice la entrada.

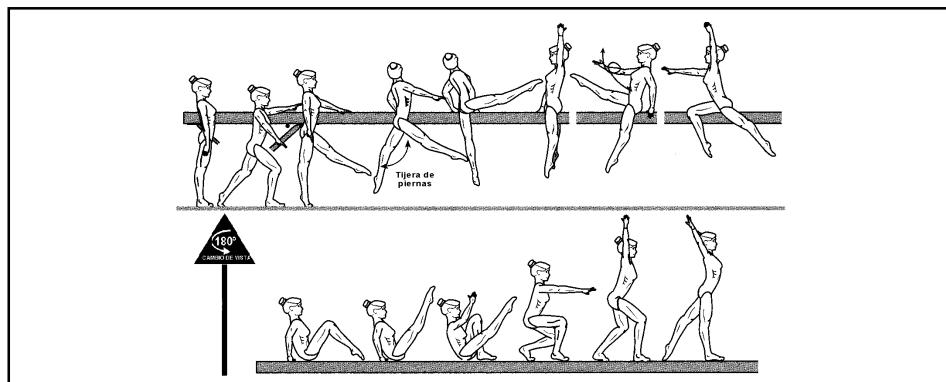
*1. ENTRADA DE TIJERA, BALANCEO DE LA PIERNA CON $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO (0.20)

Desde de uno a tres pasos de acercamiento, dar un paso con el pie Derecho y balancear la pierna Izquierda extendida al frente-arriba a por lo menos 45° debajo de la horizontal mientras simultáneamente se despega del piso con el pie Derecho. Inmediatamente balancear la pierna Izquierda hacia atrás y la pierna Derecha al frente-arriba por encima de la viga mientras se realiza un $\frac{1}{2}$ (180°) giro hacia la Izquierda para llegar a una posición de sentada a horcajadas. El tronco debe mantenerse recto durante toda la entrada.

BRAZOS: Mientras se realiza el balanceo de la pierna Izquierda, colocar primero la mano Izquierda y luego la mano Derecha sobre la viga, separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros empujando la viga hacia abajo para facilitar la elevación del tronco. La mano Izquierda puede moverse atrás al lado de la mano Derecha mientras que se realiza el giro de 180°.

Balancear la pierna Derecha al frente-arriba y cruzarla por encima de la viga, después bajar la pierna Derecha atrás-abajo y cambiar el peso del cuerpo sobre la pierna Derecha para llegar a sentada en “gacela” con la pierna Derecha flexionada y la pierna Izquierda extendida diagonal-atrás en dirección al piso. Inclinar el tronco ligeramente al frente y girarlo ligeramente a la Izquierda.

BRAZOS: Mientras la pierna Derecha se balancea al frente, realizar un círculo con el brazo Izquierdo al frente-arriba-atrás-abajo y colocar la mano Izquierda sobre la viga atrás de los glúteos. Mientras el brazo Izquierdo esta terminando el círculo hacia abajo, elevar el brazo Derecho al frente-en medio, con la palma hacia arriba y realizar un círculo del antebrazo hacia adentro comenzando moviendo la mano hacia arriba, luego hacia adentro al centro del pecho. Continuar abriendo suavemente al frente-en medio, apuntando hacia el extremo de la viga, con la palma hacia abajo. Después de que el brazo Derecho termina este movimiento, elevar el brazo Izquierdo atrás-arriba a la corona con la mano Izquierda apuntando hacia el extremo de la viga.



2. SENTADA EN “V”

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.

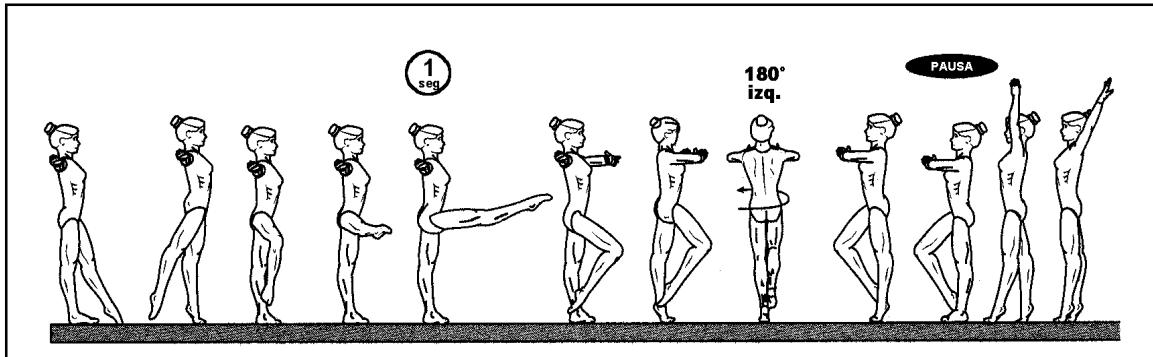
BRAZOS: Con los brazos flexionados o extendidos sujetar la viga con las manos detrás de la cadera.

Flexionar las piernas para pararse primero sobre el pie Izquierdo, luego sobre el pie Derecho y llegar a la posición de 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: Mover al frente-en medio mientras se incorpora el cuerpo a cuclillas; luego continuar moviendo al frente-arriba a la corona. Despues abrir suavemente lateral-diagonal-arriba.

Falta de continuidad en el $\frac{1}{2}$ (180°) giro a sentada a horcajadas	Hasta 0.10
Ayudarse con las manos para llegar al a posición de cuclillas	0.30
Poner énfasis en: Postura del cuerpo, brazos extendidos	

3. COUPÉ DEVELOPPÉ LATERAL, ROND DE JAMBE (0.40)



Mover la pierna Izquierda al frente y colocar la punta del pie Izquierdo al frente sobre la viga. Iniciar el paso al frente Izquierdo despegando el pie Derecho de la viga, simultáneamente dar un paso al frente sobre el pie Izquierdo (relevé a bajar talón). Colocar la punta del pie Derecho atrás despegándolo LIGERAMENTE de la viga mientras el peso del cuerpo se transfiere hacia el pie Izquierdo. (No realizar una patada o una arabesca aquí). Flexionar la rodilla Derecha hacia afuera e inmediatamente jalar la punta del pie Derecho al frente para tocar el tobillo Izquierdo (Coupé lateral).

El ritmo es "Puntar, Empujar, Paso, Jalar".

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

Extender la pierna Derecha al lado a por lo menos 45° debajo de la horizontal para realizar un DEVELOPPÉ LATERAL. Inmediatamente mover la pierna Derecha al frente (ROND JAMBE) para finalizar con la pierna colocada por lo menos a nivel de la horizontal y ligeramente rotada hacia fuera. **Mantener un segundo.**

BRAZOS: Mantener lateral-en medio.

4. ½ GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)

Flexionar la rodilla Derecha y jalar la punta del pie Derecho atrás para tocar el tobillo Izquierdo con la rodilla al frente (coupé al frente).

BRAZOS: Mover el brazo Izquierdo al frente-en medio curveado; mantener el brazo Derecho lateral-en medio.

Empujar hacia abajo la viga (comenzar el relevé sobre la bola del pie Izquierdo) y rápidamente girar el talón para realizar un ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) a la Izquierda. Incrementar el relevé conforme se va realizando el giro para terminar el mismo en relevé completo. Al finalizar el giro inmediatamente bajar el talón del pie Izquierdo sobre la viga. Pausa.

BRAZOS: Iniciar el giro cerrando el brazo Derecho al frente-en medio curveado. Mantener ambos brazos al frente-en medio curveados durante el giro.

Dar un paso atrás con la pierna Derecha.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.

Cerrar el pie Izquierdo en frente del pie Derecho en relevé en una posición "cerrada y apretada".

BRAZOS: Abrir suavemente atrás a lateral-diagonal-arriba al completar el relevé en una posición "cerrada y apretada".

Developpé lateral:

No elevar la pierna libre al lado a por lo menos 45° debajo de la horizontal Hasta 0.10

Rond de jambe:

No elevar la pierna libre al frente por lo menos a la horizontal Hasta 0.10

No sostener la pierna al frente por un segundo Hasta 0.10

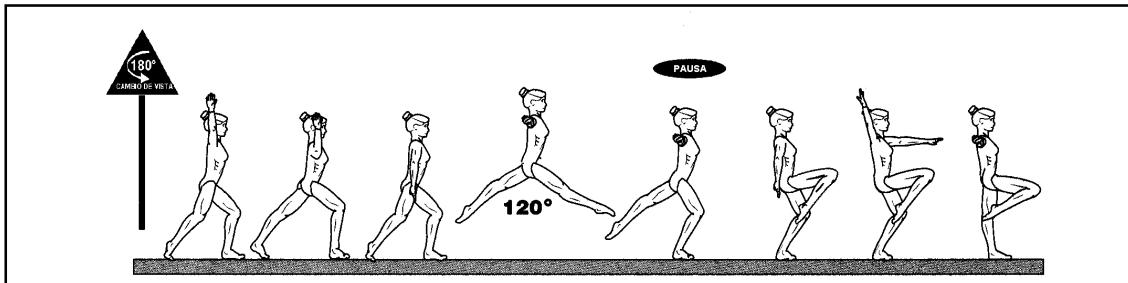
Poner énfasis en: Posición correcta de la pierna (Rotada hacia afuera), alineación correcta de la cadera

No bajar el talón al completar el giro 0.05

Poner énfasis en: Alineación del cuerpo y de los pies, coordinación de los brazos al elevarlos a la corona.

5. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60)

6. POSE



Realizar uno o tres pasos (con carrera o sin carrera) y balancear la pierna Derecha extendida al frente-arriba despegándose de la viga 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 y rotada hacia fuera en una posición de arabesca baja. Pausa. Poner énfasis en la alineación del cuerpo y en la altura del salto.

BRAZOS: Durante los pasos o 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, usar una de las tres posiciones aceptables de los brazos para los saltos con despegue de un pie listadas en el glosario.

Dar un paso al frente con la pierna Izquierda en demi-plié (no en relevé). Flexionar la rodilla Derecha al frente y jalar la punta del pie Derecho al frente a tocar la rodilla Izquierda (passé al frente).

BRAZOS: Bajar ambos brazos lateral-abajo a una posición baja, después empujar (flexionando y extendiendo claramente) el brazo Izquierdo a al frente-en medio y el brazo Derecho a una posición alta ligeramente atrás.

VISTA: Opcional

Extender la pierna Izquierda.

BRAZOS: Empujar (flexionando y extendiendo claramente) a lateral-en medio.

VISTA: Al frente

Flexionar la pierna de enfrente en el despegue	Hasta 0.10
Separación de piernas insuficiente (menos de 120°)	Hasta 0.20
No realizar una pausa en posición de arabesca baja en el aterrizaje	0.05
Poner Énfasis en: Amplitud, Separación equilibrada de las piernas y postura del cuerpo	

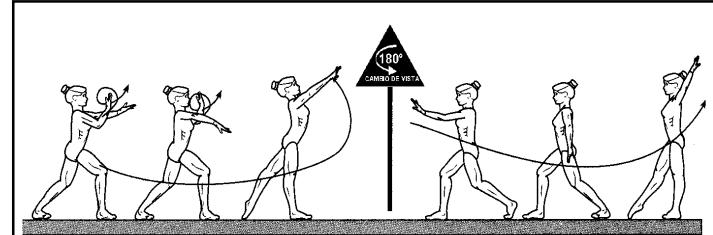
6. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)

Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda y un paso al frente con la pierna Derecha ligeramente rotada hacia fuera, "mecer las piernas" pasando por la 4^a posición en demi-plié con ambos talones sobre la viga para realizar una TRANSFERENCIA DE PESO sobre la pierna Derecha. Extender ambas piernas finalizando con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera y la punta del pie Izquierdo sobre la viga.

BRAZOS: Con ambos hombros presionando hacia abajo, mover los brazos hacia el frente a al frente-en medio, con las palmas hacia arriba. Realizar un círculo de antebrazos hacia adentro con ambos brazos alternándolos (Derecha, Izquierda o Izquierda, Derecha), moviendo las manos hacia arriba luego hacia adentro al centro del pecho. Continuar extendiendo ambos brazos suavemente al frente-diagonal-arriba, con las palmas hacia abajo.

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"

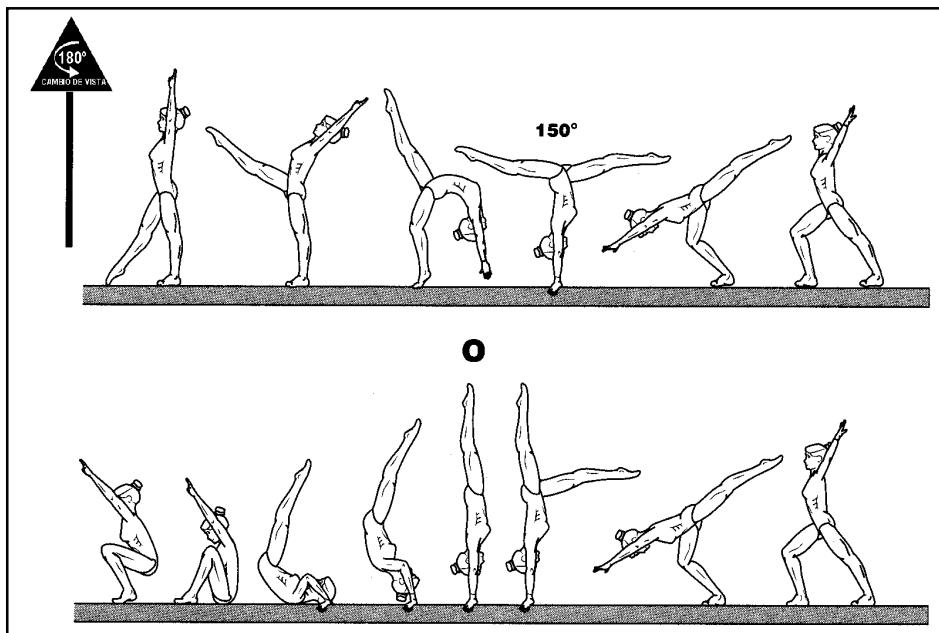


Realizar la TRANSFERENCIA DE PESO hacia atrás: Realizar un demi-plié con la pierna Derecha transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre la pierna Izquierda ligeramente rotada hacia fuera, "mecer las piernas" pasando por la 4^a posición en demi-plié con ambos talones sobre la viga para realizar una TRANSFERENCIA DE PESO sobre la pierna Izquierda. Extender ambas piernas finalizando con la pierna Derecha extendida al frente ligeramente rotada hacia fuera y la punta del pie Derecho sobre la viga.

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.

(Si se invierte el arco atrás dar un paso atrás con el pie Derecho y colocar la punta del pie Izquierdo al frente)

*8. ARCO ATRÁS O RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS (0.60)



ARCO ATRÁS:

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 alcanzar la viga sujetándola con las manos una al lado de la otra y los dedos pulgares sobre la viga. Mientras el pie Izquierdo se despega de la viga, empujar los hombros sobre pasando las manos para realizar un ARCO ATRÁS. Pasar por parada de manos con una separación de las 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: Elevar a la posición alta y mantener en esta posición durante todo el elemento y durante el descenso. Abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS

Colocar la pierna Derecha cerca de la pierna Izquierda y flexionar las rodillas para llegar a sentada agrupada con los pies sobre la viga, O flexionar la rodilla Izquierda para llegar a sentada agrupada con la pierna Derecha extendida. Comenzar la rodada atrás con el cuello flexionado y la barbilla pegada al pecho. Inmediatamente colocar las manos sobre la viga, sujetándola con las manos una al lado de la otra y los dedos pulgares sobre la viga. Mientras la cadera rueda hacia atrás, empujar la viga extendiendo los brazos quitar el peso de la cabeza y el cuello. Extender los brazos y el cuerpo para realizar una RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS, finalizando con las piernas juntas o en split. Bajar utilizando la acción de palanca y terminar en desplante Derecho, presionando la rodilla Derecha y cadera al frente.

BRAZOS: Elevar a la posición alta y mantener en esta posición durante todo el elemento y durante el descenso. Abrir lateral-diagonal-arriba en el desplante.

(Si se invierte el Arco Atrás o el descenso de la Rodada Atrás a Mínimo $\frac{3}{4}$ de Parada de Manos, dar un paso al frente con la pierna Derecha y continuar con el texto tal como está escrito para realizar el balanceo de pierna).

Arco Atrás:

No mostrar continuidad al elevar la pierna para 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) Hasta 0.10

Insuficiente separación de las piernas (menos de 150°) Hasta 0.20

Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado, pasar por la vertical, piernas extendidas

Rodada Atrás a Mínimo $\frac{3}{4}$ de Parada de Manos:

No alcanzar por los menos los $\frac{3}{4}$ de Parada de Manos Hasta 0.20

Realizar rodada atrás (la cabeza se mantiene en contacto con la viga) 0.60

Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado (de las muñecas a la cadera) durante la inversión, mostrar buena continuidad durante todo el elemento (ritmo)

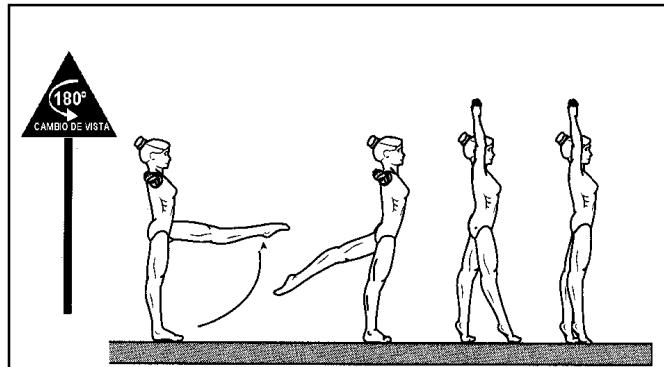
9. BALANCEO DE PIERNA

Extender la pierna Derecha y balancear la pierna Izquierda al frente a por lo menos la horizontal. Cuando el balanceo de la pierna alcanza el punto más alto, bajar la pierna Izquierda rápidamente abajo-atrás a una posición de arabesca a una altura de por lo menos 45° debajo de la horizontal.

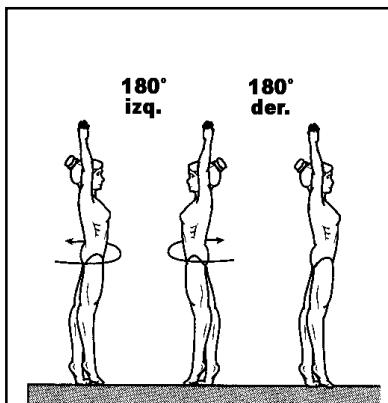
BRAZOS: Bajar los brazos a lateral-en medio.

Dar un paso atrás con la pierna Izquierda y cerrar el pie Derecho enfrente del pie Izquierdo en relevé en una posición “cerrada y apretada”

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a la corona.



10. $\frac{1}{2}$ (180°) GIROS PIVOTE (IZQUIERDO Y DERECHO) (0.40)



Realizar un rápido $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE a la Izquierda en relevé en una posición “cerrada y apretada”. Repetir el $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE a la Derecha.

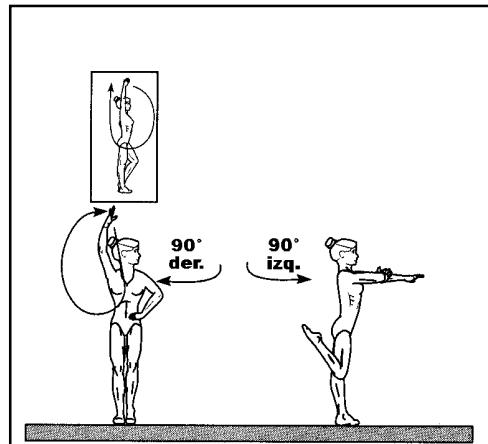
BRAZOS: Mantener en corona.

Falta de precisión en los giros pivot

Cada vez Hasta 0.10

Poner énfasis en: Cadera alineada, completar cada $\frac{1}{2}$ (180°) giro, mantener el relevé alto durante cada $\frac{1}{2}$ giro

11. $\frac{1}{4}$ (90°) GIROS, POSE DE PESCADO



Al tiempo que se realiza un $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la Derecha, dar un paso largo atrás (no en relevé) sobre la pierna Derecha extendida. Simultáneamente flexionar la pierna Izquierda para colocar el pie Izquierdo sobre la viga junto al pie Derecho con el pie Izquierdo en demi-pié/relevé (arco del pie forzado)

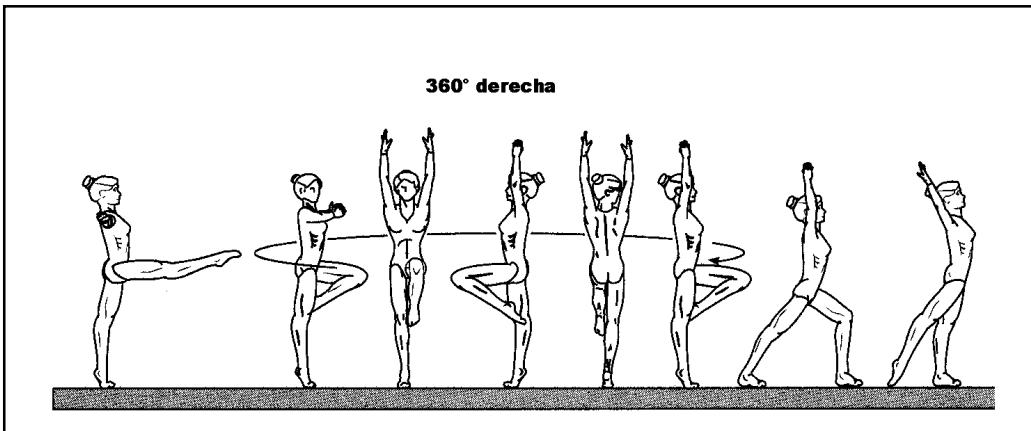
BRAZOS: Colocar la mano Izquierda en la cadera. Realizar un círculo con el brazo Derecho al frente-abajo a una posición baja. Continuar elevando lateral-arriba a la corona.

VISTA: A la Izquierda, hacia la viga.

Al tiempo que se realiza un $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la Izquierda, transferir el peso del cuerpo sobre la pierna Izquierda extendida en relevé. Inmediatamente bajar el talón Izquierdo y flexionar la pierna Derecha atrás-arriba a por lo menos 90° para terminar con ambas rodillas juntas y realizar una POSE DE PESCADO.

BRAZOS: Extender y elevar el brazo Izquierdo al frente a al frente-en medio. Simultáneamente, bajar el brazo Derecho, flexionando el codo y dirigiendo el antebrazo hacia adentro al centro del pecho a llegar a una posición al frente-en medio curveado, y finalizar con los dedos de la mano Derecha tocando la parte de adentro del codo Izquierdo. Palma Derecha hacia fuera.

12. 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FREnte (0.40)



Realizar un relevé con el pie Izquierdo mientras la pierna Derecha se balancea al frente a por lo menos la horizontal.

BRAZOS: Abrir ambos brazos a lateral-en medio.

Transferir el peso del cuerpo hacia la pierna Derecha, utilizando una de las preparaciones aceptables para giro listadas 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 la rodilla Derecha (passé al frente).

BRAZOS: En la preparación del giro, mover el brazo Derecho a al frente-en medio curvado. Colocar los brazos en la corona durante todo el giro. La ruta para llevar los brazos de la preparación a la corona, es opcional.

Sin bajar el talón Derecho, dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda en Demiplié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para pararse con la pierna Derecha extendida atrás ligeramente rotada hacia fuera, y la punta del pie Derecho sobre la viga. (La pierna Derecha puede estar en plié o extendida antes de colocar la punta del pie Derecho sobre la viga)

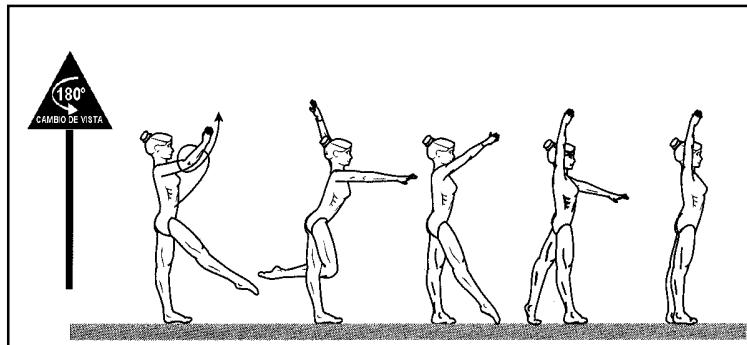
BRAZOS: Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

Poner énfasis en:

La colocación inmediata de la pierna libre en posición de passé al frente, el giro de 360°, control al completar el giro, coordinación de los brazos al elevarlos a la corona

13. POSE CRUZADA



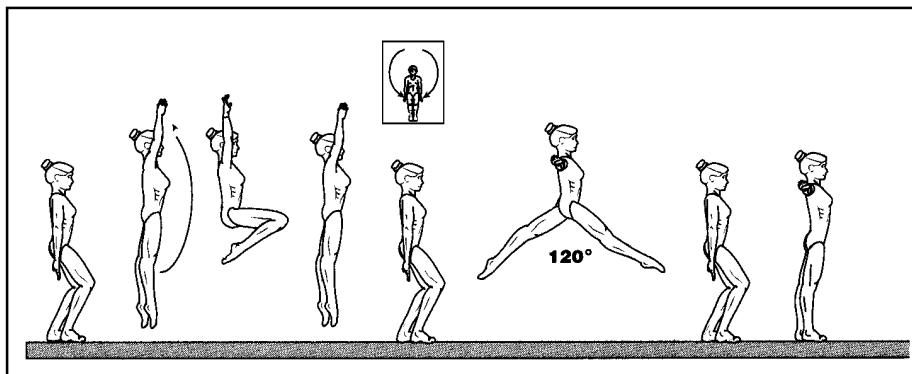
Balancear la pierna Derecha al frente a 45° debajo de la horizontal, después flexionar y cruzar la pierna Derecha en frente de la pierna Izquierda, tocando con la pantorrilla Derecha la pierna Izquierda cerca de la rodilla. Simultáneamente inclinar el tronco ligeramente al frente con la espalda plana.

BRAZOS: Realizar un círculo hacia adentro con ambos antebrazos moviendo las manos hacia abajo y adentro al centro del pecho y continuar extendiendo el brazo Derecho al frente-en medio y el brazo Izquierdo a arriba-diagonal-aatrás.

Elevar el tronco a la vertical. Simultáneamente extender la pierna Derecha y dar un paso al frente con el pie Derecho, después cerrar el pie Izquierdo atrás del pie Derecho con ambos talones abajo y los pies ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: Elevar el brazo Derecho al frente-arriba a la corona. Cuando el brazo Derecho termina el movimiento, bajar el brazo Izquierdo atrás-abajo a una posición baja. Después continuar elevando el brazo Izquierdo al frente-arriba a una posición alta.

14. SALTO AGRUPADO (0.40), SALTO SPLIT (120°) (0.40)



Realizar un demi-plié con ambas piernas. Despegarse de la viga extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas, rápidamente flexionar la cadera y las rodillas al frente-arriba alcanzando un ángulo de flexión de por lo menos 90° 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-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga O aterrizar en relevé sobre la bola de los pies.

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

Inmediatamente saltar o rebotar desde la viga, 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 120° con la pierna Derecha al frente, la pierna Izquierda atrás. Aterrizar con ambos pies en demi-plié, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre la viga, pie Derecho enfrente del pie Izquierdo, ambos ligeramente rotados hacia fuera.

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a lateral-en medio durante el salto split. Bajar lateral-abajo a una posición baja durante el aterrizaje.

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

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

Salto agrupado:

**Insuficiente flexión de cadera/rodillas
(se requiere una flexión mínima de 90°)**

Cada ángulo hasta 0.10

Insuficiente extensión (abrir) antes del aterrizaje

Hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, extensión de la parte superior del cuerpo, rapidez para flexionar y extender/abrir el cuerpo

Salto Split:

**Insuficiente separación de piernas
(menos de 120°)**

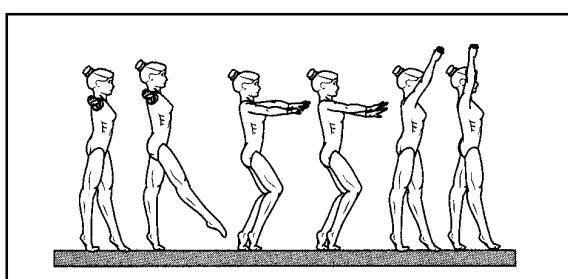
Hasta 0.20

No aterrizar con las piernas/pies juntos

Hasta 0.10

Poner énfasis en: Amplitud, alineación correcta y separación equilibrada de las piernas, postura del cuerpo

15. POSE, PASOS EN RELEVÉ



Realizar relevé con ambos pies mientras se da un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida. Balancear la pierna Derecha al frente a por lo menos 45° debajo de la horizontal, después flexionar la rodilla Derecha y colocar el pie Derecho sobre la viga en frente del pie Izquierdo en un arco forzado con ambas piernas en demi-plié, relevé.

BRAZOS: En el demi-plié, mover ambos brazos a al frente-en medio y cruzar las muñecas, una sobre la otra. Inmediatamente intercambiar los brazos y colocar la muñeca opuesta arriba.

VISTA: Al frente

Rápidamente dar un paso en relevé, Izquierdo, Derecho.

BRAZOS: Elevar al frente-arriba a la corona.

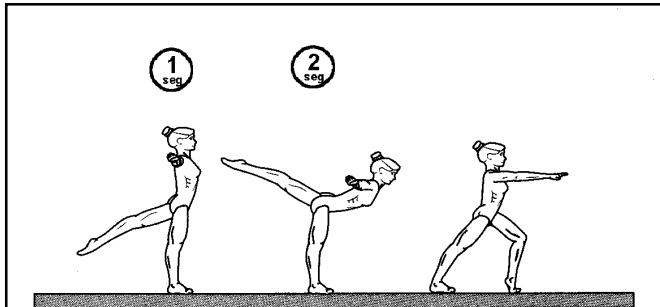
16. ARABESCA (>45°); ARABESCA PROFUNDA (45° ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40)

Bajar el talón Derecho sobre la viga. Manteniendo el tronco recto elevar la pierna Izquierda extendida y rotada hacia fuera, hacia atrás-arriba, a más arriba de 45° 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.**

BRAZOS: Bajar a lateral-en medio.

Continuar elevando la pierna Izquierda rotada hacia fuera hacia atrás-arriba mientras que la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente al frente para realizar una ARABESCA PROFUNDA con la pierna Izquierda atrás sostenida a por lo menos 45° arriba de la horizontal. Se permite un ligero “descuadre” del lado izquierdo de la cadera para mostrar la rotación hacia fuera en la arabesca profunda. **Mantener dos segundos.**

BRAZOS: Lateral-en medio, ligeramente atrás.



Elevar el tronco y dar un paso al frente con la pierna Izquierda para pararse en una posición de desplante con la pierna Izquierda al frente y el pie Izquierdo en arco forzado (ver el Glosario).

BRAZOS: Bajar el brazo Derecho lateral-abajo a una posición baja, después elevar al frente-arriba a al frente-en medio. Mover el brazo Izquierdo a lateral-en medio.

No elevar la pierna libre por arriba de 45° en la arabesca	Hasta 0.20
No mantener la arabesca un segundo	Hasta 0.10
No elevar la pierna libre a por lo menos 45° arriba de la horizontal en la arabesca profunda	Hasta 0.20
No mantener la arabesca profunda dos segundos	Hasta 0.20

Poner énfasis en: **Mantener el tronco recto en la arabesca mientras se inicia y se finaliza la arabesca profunda.**

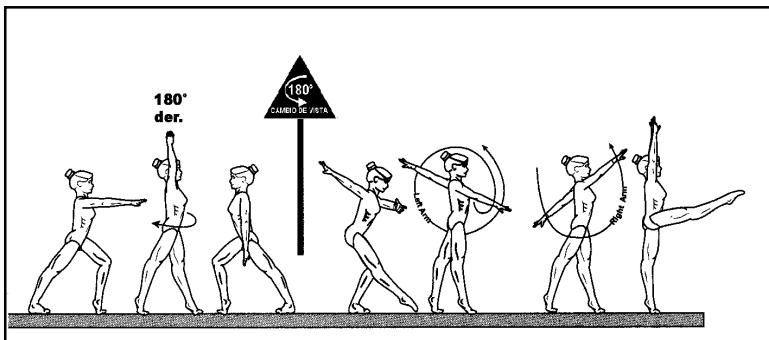
17. ½ (180°) GIRO PIVOTE EN DESPLANTE (0.20); REVERENCIA

Sin mover los pies, extender la pierna Izquierda y realizar un rápido ½ (180°) GIRO PIVOTE a la Derecha con las piernas separadas. Terminar en posición de desplante con la pierna Derecha al frente y el pie Derecho en arco forzado.

BRAZOS: Durante el giro, elevar los brazos al frente-arriba a la corona. Al completar el giro, empujar claramente ambos brazos lateral-abajo a una posición baja.

Realizar demi-plié con la pierna Izquierda transfiriendo el peso del cuerpo sobre el pie Izquierdo, al mismo tiempo, extender la pierna Derecha y colocar la punta del pie Derecho sobre la viga. Presionando las rodillas una contra la otra, inclinar ligeramente el tronco al frente con la espalda plana y girarlo ligeramente a la Derecha para realizar una REVERENCIA.

BRAZOS: Elevar ambos brazos a lateral-en medio, después elevar el brazo Derecho a atrás-diagonal-arriba. Realizar un círculo con el antebrazo Izquierdo hacia adentro, al centro del pecho.



Inmediatamente enderezar el tronco hacia arriba y dar un paso al frente con la pierna Derecha (no en relevé). Dar un paso al frente con la pierna Izquierda extendida en relevé. Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

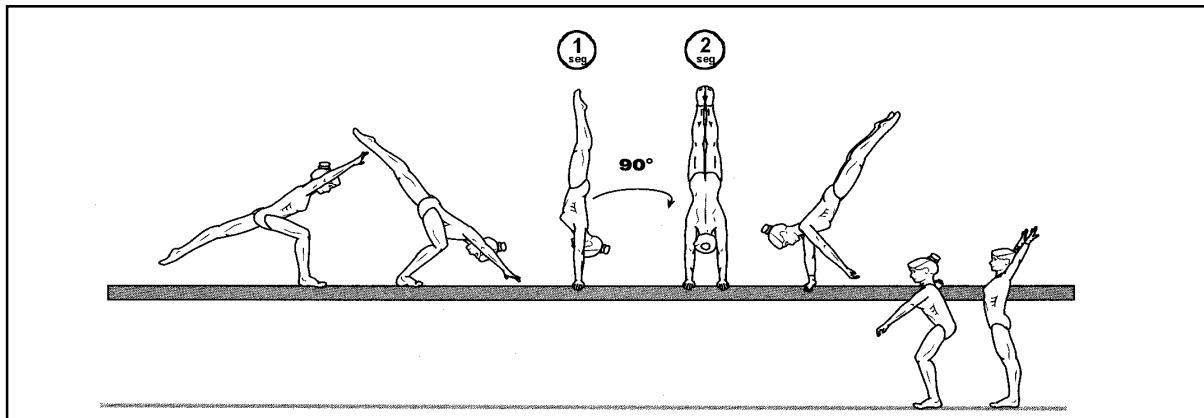
BRAZOS: Realizar un “Molino” con los brazos, comenzando con el brazo Izquierdo. Extender el brazo Izquierdo y realizar un círculo al frente-arriba-atrás-abajo-al frente-arriba a una posición alta. Realizar un círculo con el brazo Derecho atrás-abajo-al frente-arriba a una posición alta. (Comenzar el círculo con el brazo Derecho cuando el brazo Izquierdo comienza el círculo hacia al frente. El brazo Izquierdo termina el movimiento).

Falta de precisión en el giro pivot Hasta 0.10

(Si se invierte la salida, dar un paso al frente sobre la pierna Derecha en relevé, y patear con la pierna Izquierda).

Poner énfasis en: **Alineación de la cadera, completar el giro, relevé completo**

18. *SALIDA DE PARADA DE MANOS TRANSVERSAL; $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO A PARADA DE MANOS LATERAL, $\frac{1}{4}$ (90°) DE GIRO (0.80)



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 descende. 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, brazos y hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y la vista en las manos.

Sostener por un segundo.

Transferir el peso del cuerpo a la mano Derecha y elevar la mano Izquierda girando 90° a la Izquierda para llegar a una PARADA DE MANOS LATERAL con las piernas juntas, hombros extendidos, ángulo de la cadera abierto y vista en las manos. **Mantener dos segundos.** Desequilibrar ligeramente la parada de manos mientras se transfiere el peso del cuerpo al brazo Derecho. Despegar la mano Izquierda de la viga y realizar $\frac{1}{4}$ (90°) GIRO a la Derecha sobre el brazo Derecho. Levantar la parte superior del cuerpo manteniendo la posición del cuerpo extendido mientras las piernas bajan preparando el aterrizaje. Realizar un demi-plié al momento de tocar el colchón con los pies en una posición equilibrada y controlada ("plantada"), presionando primero sobre la bola de los pies y posteriormente bajar los talones al colchón.

BRAZOS: La mano Derecha debe permanecer en la viga por lo menos hasta que el cuerpo pase el plano horizontal de la viga.

Extender las piernas para terminar en una posición recta con el costado Derecho del cuerpo a un lado de la viga.

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

** La gimnasta puede escoger invertir la dirección del primer $\frac{1}{4}$ (90°) giro; sin embargo, ambos $\frac{1}{4}$ (90°) giros deben realizarse sobre el mismo brazo de apoyo.

Colocación incorrecta (imprecisa) de manos en la parada de manos transversal	0.10
No alcanzar la vertical	Cada PM Hasta 0.30
No sostener por un segundo la parada de manos transversal	Hasta 0.10
$\frac{1}{4}$ (90°) de giro a parada de manos lateral incompleto	Hasta 0.10
No sostener por dos segundos la parada de manos lateral	Hasta 0.20
$\frac{1}{4}$ (90°) de giro incompleto o sobregiro al salir de la viga	Hasta 0.10
No mantener la posición del cuerpo extendida durante en la salida	Hasta 0.20

No completar la salida

(estas deducciones no incluyen las faltas de postura del cuerpo)

Cuando la gimnasta intenta, pero no logra completar la salida, aplicar las deducciones específicas enlistadas para las fases no realizadas.

Ejemplo: Logra la vertical en la parada de manos transversal, no la sostiene y se cae:

Deducir: Hasta 0.10 (No sostener la PM transversal un segundo)

0.10 (1/4 de giro incompleto a la PM lateral)

0.30 (No llegar a la vertical en la PM lateral)

0.20 (No sostener la PM lateral dos segundos)

0.10 (1/4 de giro incompleto al salir de la viga)

= 0.80 por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un total de 1.30

Poner énfasis en: Cuerpo extendido y alineado, cabeza alineada, sostener la vertical.

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) VIGA - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. FLIC-FLAC DE PARADA EN VIGA BAJA

A UNA PIERNA:

Parada de pie sobre la viga baja, inclinarse atrás flexionando y extendiendo las rodillas para saltar atrás sobre las manos en una posición del cuerpo invertida y extendida. Despegarse explosivamente de la viga con los brazos y los hombros y separar (split) las piernas para bajar sobre la pierna Derecha utilizando la acción de palanca para realizar un FLIC-FLAC a una pierna. El momento de separar las piernas en split es opcional. Finalizar en desplante Derecho, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

A DOS PIERNAS:

Realizar un FLIC-FLAC de parada manteniendo las piernas juntas durante todo el movimiento. Descender con una posición del cuerpo ahuecada para aterrizar sobre los dos pies en parada de pie.

2. SERIES DE SALTOS DE DANZA (DE DOS O MÁS ELEMENTOS)

La gimnasta puede escoger combinar diferentes saltos con despegue de dos pies y/o saltos con despegue de un pie. Mantener buen ritmo entre los saltos, sin pausas, interrupciones, pasos extras o reacomodo de los pies.

3. RUEDA DE CARRO-SALTO EXTENDIDO Y REDONDILLA-SALTO EXTENDIDO DESDE EL EXTREMO DE LA VIGA BAJA HACIA UN COLCHÓN

RUEDA DE CARRO:

Parada de pie sobre la viga baja, dar dos o tres pasos de carrera, un paso preparatorio y realizar una RUEDA DE CARRO Derecha. La cabeza permanece alineada con el ángulo de los hombros y cadera abiertos y la vista bajo el brazo izquierdo de manera que vea la viga durante el descenso. Girar 90° hacia adentro y bajar utilizando una acción de palanca cerrando el pie izquierdo atrás del pie Derecho para enderezarse rápidamente y rebotar desde el extremo de la viga hacia un colchón manteniendo la posición del cuerpo extendida y apretada con las piernas juntas en el aire. Aterrizar en demi plié, luego extender las piernas para terminar parada de pie sobre un colchón al final de la viga.

REDONDILLA:

Dar dos o tres pasos de carrera, un paso preparatorio y realizar una REDONDILLA aterrizando con los pies cerca del extremo de la viga. Es recomendable que el pie que aterriza enfrente sea el mismo pie que aterriza primero en una rueda de carro realizada hacia el mismo lado. Despegarse de la viga a partir de los brazos y los hombros, de esta manera, al tiempo que se aterriza con los pies sobre la viga, la parte superior del cuerpo debe estar levantada en una posición ahuecada para facilitar un despegue vertical. Inmediatamente despegar los pies de la viga manteniendo la posición del cuerpo extendida y apretada con las piernas juntas en el aire. Aterrizar en demi-plié y luego extender las piernas para terminar parado de pie sobre un colchón al final de la viga.