



JUEGOS INTERCOLEGIADOS 2024

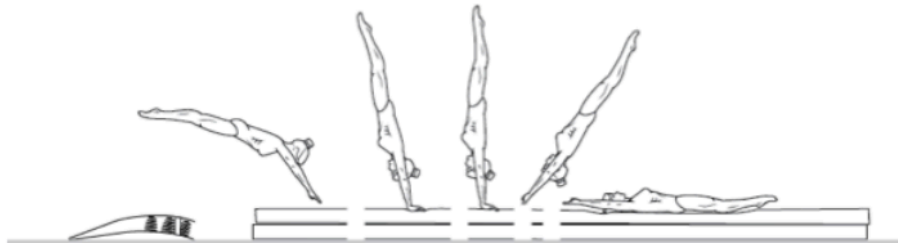
REGLAMENTACIÓN TÉCNICA

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

NIVEL 2 – SALTO

SALTO A PARADA DE MANOS HACIA UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES (mínimo de 40 cm/16")

DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA



NIVEL 2 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

La distancia de carrera sugerida es de aproximadamente 9 metros (30 pies) o un número sugerido de pasos de carrera de aproximadamente siete a nueve pasos antes de realizar una talacha o rebotar desde el botador.

NO hay deducciones por mayor o menor cantidad de pasos.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Rebote (golpe) a despegue del botador.

Como continuación del balanceo de brazos de la talacha, llegar hasta la pila de colchones.

Mantener el cuerpo extendido al rotar hacia una posición invertida, por medio de dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba, y aterrizar en una posición de **PARADA DE MANOS** con los brazos rectos, extendiéndose a través de los hombros.

La cabeza permanece neutra con enfoque en las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con las piernas juntas y la cadera extendida.

Aterrizar en el colchón de caída en una **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA**.

Brazos: Permanecen arriba en el salto y el aterrizaje.

Nota: **No** se requiere rechace de brazos; sin embargo, si hay un rechace que resulta en que la gimnasta aterrice en los pies primero, debe regresar a una **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA** para no recibir penalizaciones.



NIVEL 2 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar dos saltos, y la mejor puntuación es la que cuenta.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la pila de colchones sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la pila de colchones.
5. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 2 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida con el cuerpo extendido en una posición recta y ahuecada en el vuelo previo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de **PARADA DE MANOS** vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo se mantiene en una posición del cuerpo recta y ahuecada desde el apoyo en **PARADA DE MANOS** hasta la posición de acostada en la espalda con las piernas juntas y los pies en puntas durante todo el **DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA**.

NIVEL 2 ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Forma / técnica de la carrera

El énfasis continúa en la buena técnica, además de mostrar aceleración y mantener la velocidad.

Los entrenamientos de carreras son algo que necesitará atención constante en todos los niveles.

2. Mantenciones con ayuda de paradas de manos

Con el uso de un bloque de asistencia o una superficie de apoyo similar, comience desde una posición de lagartija con las manos en el piso y los pies en la superficie de apoyo. Acercar las manos a la superficie de apoyo. (Se permite que las piernas se flexionen en esta fase). Cuando las manos estén cerca de la superficie de apoyo, patear hasta pararse de manos con $\frac{3}{4}$ partes del cuerpo ayudado/apoyado contra la superficie y equilibrar la parada de manos.

Aumentar el tiempo a medida que la gimnasta mejora la forma y su fuerza.

3. Brincos a parada de manos a un colchón de 5 cm (2")

Desde un desplante largo, llevar los brazos desde atrás hacia adelante.

Bloquear el piso con suficiente amplitud para aterrizar en una parada de manos con el cuerpo recto y apretado sobre un colchón de 5 cm. La salida de la parada de manos es opcional (es decir, rodar, bajar, etc.).



NIVEL 2 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

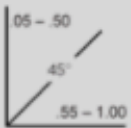
Salto a parada de manos hacia una superficie elevada de colchones (mín. 40 cm/16")

Descenso a la posición de extensión acostada en la espalda

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta logra el apoyo de manos en la pila de colchones
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Ayuda del entrenador del botador a la pila de colchones
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
No mantener la posición extendida del cuerpo		
Cada fase hasta 0.30	● Arqueada	
Cada fase hasta 0.50	● Carpada	



Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	Aceleración insuficiente durante la carrera (capacidad para obtener velocidad máxima)
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos dispares antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador
	Cada vez 0.30 NULO	Brincos adicionales en el botador (doble rebote) Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta determinada por el contacto inicial con el colchón
 <p>Fase de apoyo</p>	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Brazos completamente doblados, que ocasionan que la cabeza haga contacto con la pila de colchones (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizar una acción de rodada al frente)
	Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical	
	0.05 – 0.50	• Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	• Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	No colocar las manos en la zona de aterrizaje prescrita (Zona de aterrizaje = entre el borde de la pila de colchones y la línea de cinta)	
	<u>0.50</u>	• Ambas manos aterrizan más allá de la línea de cinta
	<u>0.20</u>	• Colocación separada de manos: una dentro de la zona, otra sobre la línea
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
<u>3.00</u>	No hacer contacto en el colchón con ambas manos (realizar un mortal o tocar la pila de colchones con una sola mano)	



Fase de aterrizaje	No terminar en la posición de extensión acostada en la espalda Ejemplos de cómo aplicar esta deducción:	
	<u>1.00</u>	<ul style="list-style-type: none">La gimnasta aterriza en sus pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	<ul style="list-style-type: none">La gimnasta aterriza sentada, con un ángulo de cadera de 90°, y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	<ul style="list-style-type: none">La gimnasta aterriza sobre la espalda arqueada y con las piernas dobladas y se baja del colchón
	Sin deducción	<p>La gimnasta comete alguno de los errores de ejecución anteriores, y luego se recuesta en una posición extendida:</p> <ul style="list-style-type: none">Se pueden aplicar deducciones de ejecución por los errores mientras la gimnasta desciende a espaldas (fase de aterrizaje)La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición de extensión acostada



NIVEL 2 – SUELO

A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga "dar un paso", la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es "*diestra* o *zurda*", primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta "de lado *derecho* dominante". Si se está enseñando a una gimnasta "de lado *izquierdo* dominante", reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

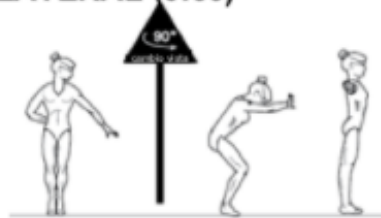
Posición inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca de la orilla del pódium de suelo. La gimnasta puede realizar la rutina en un patrón recto sobre el pódium, o en diagonal. Comenzar recta de pie.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.



1. Pose, (*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)



Desde la posición inicial recta de pie, hacer demi-plié con ambas piernas. Contraer ligeramente los abdominales e inclinar el torso ligeramente hacia adelante.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante y arriba para terminar con ambos brazos flexionados hacia adelante y en medio con las palmas hacia afuera.

Enfoque: Abajo.

Estirar el torso y las piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Si se invierte la (*) INVERSIÓN LATERAL, apuntar el pie izquierdo adelante.



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O "entrada de tipo escalador" (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en el suelo de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera del suelo para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar recta de pie (en planta o en relevé).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso.



✕	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
Puntos de énfasis: <i>alineación del cuerpo y la cabeza, mostrar un ángulo de hombros abierto con el cuerpo pasando por la vertical</i>			

Si se invirtió la (*) INVERSIÓN LATERAL, simplemente regresar al texto.

2. RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)

Pose ½ arrodillada, Parada



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros y realizar una **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** (mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo) con las piernas juntas y los metatarsos en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba. No se permite entrelazar los dedos.

Deslizar los pies hacia adelante mientras se flexionan simultáneamente las rodillas para llegar a una posición sentada-arrodillada con los glúteos apoyados en los talones.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)	0.30	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		0.10	Entrelazar los dedos
		0.10	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		0.20	No mostrar la posición de lagartija
		0.60	Realizar una rodada atrás a parada de manos

Puntos de énfasis:
forma agrupada redondeada en todo momento con brazos extendidos

Inmediatamente levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y levantar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose ½ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante.

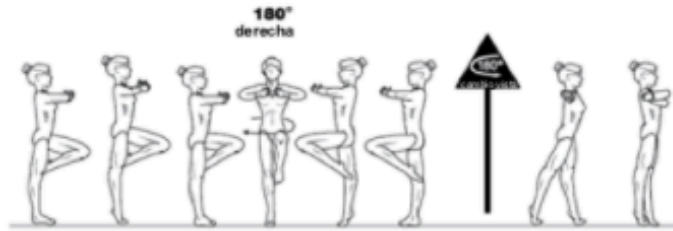
Estirar ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* junto al pie *derecho* para llegar a **parada**.



Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia los lados o hacia atrás y abajo. En la parte inferior del círculo, colocar la mano *derecha* en la cadera. Continuar el círculo con el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba a la corona.

Enfoque: Opcional.

**3. Pose de passé al frente,
(* $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN)
(0.40), Bloqueo de equilibrio en relevé**



Si se invierte el $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN), dar un paso adelante con la pierna *izquierda*. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar la **pose de passé al frente. Marcar esta posición.**

Brazos: Levantar el brazo *derecho* hacia curvado adelante en medio. Bajar el brazo *izquierdo* hacia abajo o hacia el lado en medio.

Empujar el suelo hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: El brazo *izquierdo* permanece al lado-en medio. El brazo *derecho* permanece curvado adelante en medio.

Empujar el suelo hacia abajo (comenzar a hacer un relevé en el metatarso del pie *derecho*) y comenzar a "presionar" el talón alrededor para realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) hacia la *derecha*.

Incrementar el relevé a lo largo de la vuelta para terminar el giro en relevé completo. Al terminar el giro, inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: Inician el giro al cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio en todo el giro.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un "bloqueo" de equilibrio en relevé.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).



	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		0.05	No bajar el talón al terminar el giro
		0.30	No usar la técnica de giro de presión de talón
Puntos de énfasis: <i>postura, pierna de base (apoyo) extendida, relevé alto y posición correcta de piernas</i>			

Si se invirtió el ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN), simplemente continuar con el texto como está escrito.

4. CHASSÉ AL FRENTE (0.20), SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60), Pose



Bajar el talón *derecho* al suelo y mover el pie *izquierdo* hacia adelante a través de una 1^{ra} posición girada para apuntar al suelo.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ AL FRENTE**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

BRAZOS: Permanecen a los lados-en medio.

	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
Puntos de énfasis: <i>postura, posiciones giradas, dar un paso a través de plié con los dedos, el metatarso y el talón, cerrar las piernas en el aire</i>			

Dar un paso largo (o carrera con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 60°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.



Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para pararse con la pierna *derecha* extendida hacia atrás y ligeramente girada, y el pie *derecho* apuntado en el suelo para realizar una **pose**.

Brazos: Bajar hacia los lados-abajo, hacia adelante y arriba para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
Puntos de énfasis: <i>postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split</i>			

5. SALTO JUMP SPLIT (60°) (0.40)



Cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (pies en planta).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extendiendo las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO JUMP SPLIT** con una separación uniforme de piernas a **mínimo 60°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el plié, bajar los brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Durante el **SALTO JUMP SPLIT**, levantar ambos brazos hacia los lados-arriba o a los lados-en medio. Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Levantar ambos brazos a los lados-arriba para terminar en diagonal arriba a los lados.

	SALTO JUMP SPLIT (60°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis:			



postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Si se invierte la (*) **PARADA DE MANOS**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

6. (*) **PARADA DE MANOS** (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O "entrada de tipo escalador" (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Mantener por un segundo.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Si se elige terminar la **PARADA DE MANOS** en desplante, cerrar el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* antes de realizar la **VELA**.

!	(*) PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo

Puntos de énfasis:

alineación recta del cuerpo, alineación de la cabeza, enfoque en las manos, mantener los brazos cubriendo las orejas al iniciar y salir de la parada de manos

Si se invirtió la (*) **PARADA DE MANOS**, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo*.



7. VELA (0.20)



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo a una posición de **VELA** (arriba sobre los hombros, los dedos de los pies apuntando hacia el techo, el ángulo de la cadera abierto).

Brazos: Bajar hacia adelante y abajo para terminar con las palmas apoyadas en el suelo frente a los glúteos O mantener los brazos arriba en todo momento.

6	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
Puntos de énfasis: <i>forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos</i>			

Si se invierte el **ARCO**, (*) **PATADA A PASAR**, patear la pierna *izquierda* por encima de la cabeza.

8. ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)



Salir rodando de la **VELA** para llegar a una posición sentada extendida con las piernas extendidas.

Brazos: Arriba en la posición de sentada.

Bajar el cuerpo hasta una posición acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a la altura de los hombros. (Los pies también pueden estar juntos). También es aceptable bajar el cuerpo a una posición acostada boca arriba con el cuerpo extendido antes de flexionar las piernas.

Brazos: Colocar las manos en el suelo cerca de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia los hombros.

Empujar hacia abajo contra el suelo y extender los brazos y las piernas para llegar a una posición de **ARCO** con los brazos extendidos, separados al ancho de los hombros o más cerca, con los hombros sobre o más allá de las manos. Las piernas se encuentran extendidas o flexionadas (los pies pueden estar separados al ancho de los hombros o más cerca).

Enfoque: Mantener la cabeza en una posición neutra y mantener el enfoque en las manos.



Para realizar el **PATEAR A PASAR**, patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el suelo con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con las piernas separadas y extendidas. (Es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)	Hasta 0.20	Los hombros no se encuentran sobre las manos en la posición de arco
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada a pasar
Puntos de énfasis: <i>empujar los hombros sobre las manos y mantener las piernas extendidas durante la patada</i>			

9. Parada en relevé, Pose



Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó en un desplante, cerrar la pierna *izquierda* al lado de la pierna *derecha* para terminar **parada en relevé** con ambos pies uno al lado del otro.

Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó con los pies cerrados, levantar hasta la **parada en relevé**.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba a la corona.

Si se invirtió el **ARCO, (*) PATADA A PASAR** y terminó en un desplante, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* hasta la **parada en relevé**.

Al bajar los talones, hacer demi-plié con ambas piernas para llegar a la **pose** final.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera. Bajar fluidamente el brazo *derecho* hacia al frente-abajo para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Opcional.



NIVEL 2 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mantener una buena posición del cuerpo en la **INVERSIÓN LATERAL**, la **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** y la **PARADA DE MANOS**.
2. Mostrar un buen trabajo y alineación de pies en el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN)**, el **CHASSÉ AL FRENTE** y el **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**.
3. Mantener la alineación recta del cuerpo en el **SALTO JUMP SPLIT**.
4. Mantener las piernas extendidas y la posición recta del cuerpo en la **VELA** y el **ARCO PATADA A PASAR**.

LA MÚSICA SE PUEDE CONSEGUIR POR YOUTUBE EN EL SIGUIENTE LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=pQMK55Crqv4>