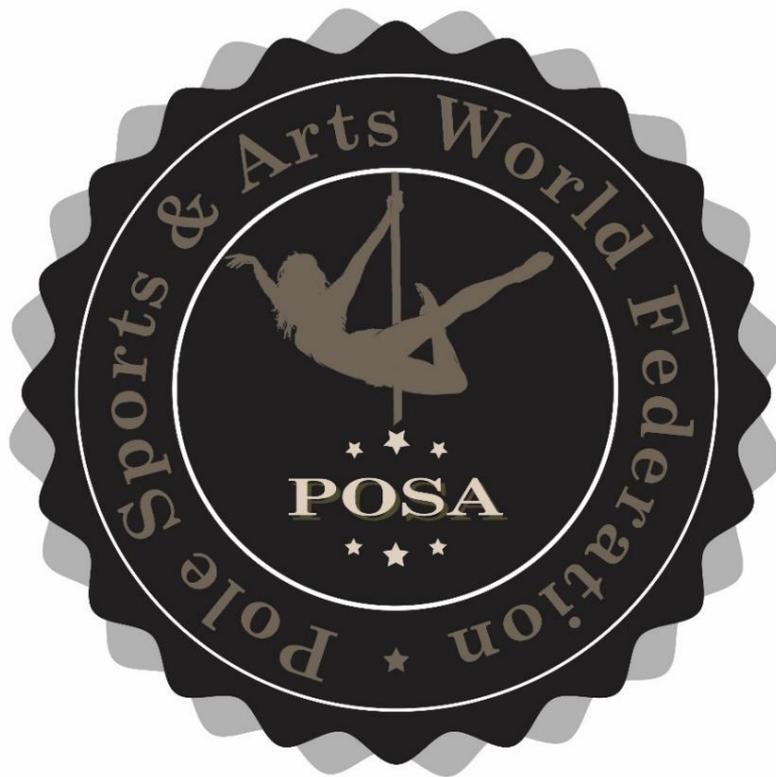


FEDERACIÓN MUNDIAL DE POLE SPORT & ARTS



CÓDIGO DE PUNTOS 2022

DEPORTE DE POLO

Aprobado por el Comité Ejecutivo de POSA en noviembre de 2021

www.posaworld.org

Para competiciones POSA Pole Sport en

Campeonatos mundiales
Campeonatos Intercontinentales

En las competiciones a nivel nacional, así como en las Competiciones de aficionados,
las autoridades técnicas internacionales o nacionales pueden diseñar adecuadamente las reglas de competición modificadas.

El Código de Puntos es propiedad de la POSA.

La traducción y la copia están prohibidas sin la aprobación previa por escrito de POSA.
Cuando exista una diferencia entre los idiomas, se considerará correcto el texto en inglés.

IMPRIMIR

Presidente	david lacina	ELLA
1er vicepresidente	Tamas Katus	ELLA
2do vicepresidente	Mariana Eichelbaum	DE
Jefe del Comité Técnico	Alessandra Marchetti	ELLA
Miembro del Comité Técnico	Vanessa Costa	BUENO
Miembro del Comité Técnico	Natalia Guseva	RUSO
Miembro del Comité Técnico	Sara Henriques	POR
Miembro del Comité Técnico	Raquel Narciso	POR
antidopaje	Jyrki Rantanen/ World Heavy Events Asociación	FINAL
Ilustraciones originales	Manuela Badessi, Angélica Porrari & Anna Maija Nyman	ITA- SUE
Edición	Davide Lacagnina / Cosma Rizzi	ELLA
Aéreo	Veronika Pavlova, Darina Lyushenko Rusia alexey weber	

ACTUALIZACIONES DE CÓDIGO

Después de que se anuncie una nueva versión del código, un boletín informativo que incluye:

- todos los elementos nuevos y variaciones con un número e ilustración – todos los cambios relevantes a las reglas

El código actualizado será enviado por el Secretario de POSA a todas las federaciones afiliadas, incluida la fecha de entrada en vigencia, a partir de la cual será válido para todas las demás competencias de POSA.

Este código se amplía con las **Normas y Reglamentos**.

MAPA VIAL

POSA se compromete a mejorar el código de puntos para servir a los atletas y organizadores de la mejor manera posible. En las próximas actualizaciones, POSA tiene como objetivo:

- Agregar más movimientos de nivel inferior para que los atletas amateur, junior y master puedan elegir
- Agregar descripciones para todos los elementos de dificultad en la tabla de elementos
- Simplificar el proceso de declaración y eliminar la necesidad de declarar combinaciones
- Aplicar la opción de downgrade a los movimientos de flexibilidad del grupo A (**respecto a la apertura de piernas) grados**)

ABREVIATURAS**Comités**

CE	Comité Ejecutivo
LUGAR	Comité Organizador Local
CT	Comité técnico
htc	Jefe del Comité Técnico
NTC	Comité Técnico Nacional
HNTC	Jefe del Comité Técnico Nacional
POSA	Federación Mundial de Deportes y Artes de Polo
POR QUÉ	Asociación Mundial de Eventos Pesados

Documentos

POLICIA	Código de Puntos (Código)
TR	Reglamento Técnico

juzgar

A.J.	Juez Artístico
DJ	Juez de dificultad
NO	Juez de ejecución
HJ	juez principal
sj	Jurado Superior

Categorías y Divisiones

ESTABA	Universidad
EL SOL	Júnior A
mmm	Júnior B
SU	Sénior
PERO	Maestros
EN	Individual
DOBLE	Dobles
COMP.	competitivo
ENORME	aficionados

Evaluación

SD	Hoja de dificultad
DE	Elemento de dificultad
CB	Bono Combinado
BAD	Bono de dificultad adicional
RFB	Bono de factor de riesgo
CBRF	Podría ser un factor de riesgo

DEFINICIONES se incluye al final del código.

1. Resumen

2	Código de Puntos	10
2.1	Propósito general	10
2.2	Jerarquía técnica	10
2.3	Actualizaciones del Código de Puntos.....	10
2.3.1	Envío de nuevos elementos.....	10
3	Deporte aéreo.....	11
3.1.1	Composición de una rutina de competición	11
3.2	Nivel de regionalidad	12
3.3	Temporada de competición	12
3.4	Categorías.....	12
3.4.1	Seguridad en las categorías Junior	13
3.5	Divisiones.....	13
3.5.1	Divisiones oficiales	13
4	REGLAMENTOS de las competiciones.....	14
4.1	Plan de trabajo	14
4.1.1	Comité Organizador Local (LOC).....	14
4.2	Horario de la competencia	15
4.2.1	Orden de inicio	15
4.2.2	No presentarse en el escenario a tiempo	15
4.2.3	Circunstancias extraordinarias	15
4.2.4	Período de recuperación entre rutinas	15
4.2.5	Resultados	dieciséis
4.2.6	Cancelación	dieciséis
4.2.7	Ensayo final	dieciséis
4.3	Facilidades.....	16
4.3.1	Vestidores.....	dieciséis
4.3.2	Zona de calentamiento	dieciséis
4.3.3	Área de espera.....	dieciséis

4.3.4	Escenario y piso.....	dieciséis
4.3.5	Postes de competición	17
4.3.6	Aparejo.....	17
5	Reglamento para atletas	17
5.1	General	17
5.2	Responsabilidades del atleta	18
5.3	Antidopaje.....	18
5.4	Nacionalidad	18
5.5	Código de vestimenta	19
5.5.1	Chándal nacional	19
5.5.2	Vestuario de competición.....	19
5.6	Juramento de los atletas	20
6	Reglamento para entrenadores	20
6.1	Responsabilidades de los entrenadores	21
7	Reglamento de las delegaciones nacionales	21
7.1	Responsabilidades de las delegaciones nacionales	21
8	Determinación de la puntuación	21
8.1	Jurado	21
8.1.1	Jueces Artísticos (AJ).....	21
8.1.2	Jueces de Ejecución (EJ).....	21
8.1.3	Jueces de Dificultad (DJ).....	21
8.1.4	Juez principal	22
8.2	Jurado superior	22
8.3	EJEMPLO de cálculo de puntuación final	22
8.4	Reglas de desempate	22
8.5	Consultas	23
9	Dificultad para juzgar	23
9.1	Deducción por falta de un grupo o elemento	23
9.1.1	Inhabilitación por falta de elementos	23

9.2	Deducción por hoja de dificultad rellena incorrectamente	24
9.3	Puntuación de los elementos	24
9.3.1	Beneficio de la duda	24
9.4	Requerimientos generales	24
9.4.1	A – Elementos de Flexibilidad	24
9.4.2	B – Elementos de Fuerza	24
9.4.3	C – Elementos de giro estáticos	24
9.4.4	D – Elementos Dinámicos	24
9.4.5	E – Elementos de polos giratorios	24
9.5	Tolerancia 20° (Elementos de Flexibilidad)	24
9.6	Rebaja de valor (elementos de los Grupos A y B solo Polo)	25
9.7	Elección de los elementos	26
9.7.1	Nivel de dificultad.....	26
9.8	Niveles de ejecución en elementos	27
9.8.1	Número de elementos de dificultad	27
9.8.2	Orden de los elementos	27
9.9	Bono de combinación (CB) y Bono de dificultad adicional (ADB), <i>también conocido como superbono</i>	27
9.9.1	Bonificación de dificultad adicional (o súper bonificación)	27
9.10	Bonificación por Factor de Riesgo (RFB).....	28
9.11	Hoja de dificultad mal llenada.....	28
9.12	Resumen de deducciones de Dificultad	28
10	Evaluación de la ejecución	29
10.1	ERRORES técnicos	29
10.1.1	Mala ejecución.....	29
10.1.2	Transiciones deficientes entre elementos.....	29
10.1.3	Falta de uniformidad o sincronización (Solo Dobles)	29
10.1.4	Mal ángulo de la jugada	30
10.1.5	Un desliz o pérdida de equilibrio	30
10.1.6	Secarse las manos en el disfraz, el cuerpo, el poste o el piso y/o jugar con el cabello o el disfraz	30

10.1.7	Una Caída.....	30
10.2	ERRORES generales	30
10.2.1	No utilizar ambos polos por igual.....	30
	Los atletas individuales y dobles deben tener la misma habilidad tanto en estática como en spinning y esto debe reflejarse en un uso igualitario de ambos bastones, sin favorecer a uno u otro. Los dobles deben usar ambos postes por separado (un atleta en el poste) y juntos (ambos atletas en el mismo poste).....	
10.2.2	Uso de menos del 70% del poste	30
10.2.3	Falta de uniformidad o sincronización (Solo Dobles)	30
11	Jurado artístico	31
11.1	Escala de puntuación artística	31
11.2	Apartados puntuables en la evaluación artística.....	31
11.2.1	Creatividad y complejidad de la coreografía	31
11.2.2	Creatividad y complejidad de transiciones y elementos	32
11.2.3	Interpretación de la música, expresiones corporales y faciales	32
11.2.4	Presencia Escénica y Carisma	33
11.2.5	Levantamientos declarados (solo dobles)	33
11.2.6	Coreografía de equilibrio.....	38
11.2.7	Elementos de equilibrio (solo para solteros)	38
11.2.8	Dinámica y Flujo	38
11.2.9	El flujo se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina fluida y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar un flujo fuera del poste, entre postes, de piso a poste y de piso a parado o de parado a piso. Las secuencias, movimientos, transiciones, coreografías y/o movimientos acrobáticos deben fluir de una manera fluida, fluida, natural, impecable y elegante. El movimiento de entrada y salida de los movimientos debe continuar sin fallas hasta el siguiente movimiento. La rutina no debe parecer inconexa de ninguna manera. Un atleta debe ser rebajado si realiza movimientos y espera los aplausos. 5 máx.	
11.2.10	Intensidad.....	38
11.2.11	Uso del espacio	38
11.2.12	Dificultad del Trabajo de Piso - Contenido de la Coreografía.....	39
	La dificultad del trabajo de piso se refiere a una combinación coreográfica de pasos de baile y movimientos realizados en el piso sin ningún contacto con la barra. La dificultad del trabajo de piso se juzga en su totalidad, en una secuencia continua sin interrupciones. El atleta debe crear movimientos de baile apropiados al ritmo de la música y que reflejen el carácter de la rutina	
11.2.13	Dificultad del elemento acrobático.....	41
12	Sanciones del juez principal	45

12.1	Resumen de deducciones, advertencias y descalificaciones hechas por el Juez Principal:	45
13	Definiciones	46
13.1	Abreviaturas y definiciones	48
14.1	Grupo A - Elementos de Flexibilidad	51
13.3	Grupo B - Elementos de Resistencia.....	83
13.4	Grupo C – Elementos de giro estáticos	115
13.5	Grupo D – Elementos Dinámicos	128
14	Grupo E – Elementos de postes giratorios	148



2 CÓDIGO DE PUNTOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

El Código de Puntos proporciona

- los medios para garantizar la evaluación más objetiva de las rutinas en Pole Sport & Aerial en todos los niveles de competencias regionales, nacionales e internacionales
- estandarizar la evaluación de las competencias de deportes aéreos
- guiar a los entrenadores y atletas en la composición de la rutina de la competencia y proporcionar información sobre la fuente de otra información técnica y reglamentos con frecuencia necesarios en las competiciones por jueces, entrenadores y atletas

2.2 JERARQUÍA TÉCNICA

El Código de Puntos es proporcionado por las autoridades de POSA en el Comité Técnico. En caso de desacuerdo, el Jefe del Comité Técnico decidirá la interpretación correcta de las reglas.

A nivel nacional el Comité Técnico Nacional y el Jefe del Comité Técnico Nacional son la máxima autoridad sobre el Comité Organizador Local.

2.3 ACTUALIZACIONES DEL CÓDIGO DE PUNTOS

Los documentos oficiales pueden descargarse del sitio web de POSA o solicitarse al organizador local.

2.3.1 Envío de nuevos elementos

La clasificación de nuevos elementos de dificultad solo puede ser realizada por el Comité Técnico de POSA Pole Sport.

Las solicitudes deben enviarse a la Secretaría de POSA por correo electrónico contact@posaworld.org.

Los elementos de dificultad presentados para evaluación deben:

- tener una descripción escrita – ser filmado desde dos ángulos de cámara desde el frente y el costado

No obstante, a partir del 1 de enero de 2022, los deportistas podrán declarar en su **hoja de Dificultad**, el nuevo elemento que deseen presentar.

Todavía tendrán que:

- 1- Enviar el nuevo elemento a la federación internacional.
- 2- Presentar, o hacer que su entrenador presente, una solicitud por escrito, al menos 24 horas antes del inicio de la práctica de ensayos de etapa, al Presidente del Jurado Superior, o al Juez Principal, para una determinación del valor de dificultad de un nuevo elemento.
- 3- Insertar el nuevo elemento en la hoja de dificultad con el valor indicado.

El deportista tiene derecho a:

-Recibir por escrito, en un tiempo razonable antes del inicio de la competencia, el valor asignado a un nuevo salto o elemento presentado para evaluación.

En todo caso, el valor del nuevo elemento será validado directamente por la federación internacional, considerando el valor que se le haya asignado durante la competición.

Los elementos aceptados se agregarán a la próxima versión del código de puntos y los videos se cargarán en POSA Video Archive.

3 DEPORTE AÉREO

Rutina deportiva aérea, realizada sobre una música con componentes coreográficos y artísticos, que exige fuerza física, flexibilidad, destreza y coordinación en los aparatos aéreos: pértigas, seda, aro.

Atleta aéreo: un spotman que realiza una rutina aérea.

• DEPORTE DE POLO

Las rutinas en bastones significan la capacidad de realizar un complejo de movimientos técnicamente de alto nivel en bastones estáticos y dinámicos (es decir, giros en bastones estáticos y dinámicos, elementos dinámicos, movimientos que muestran fuerza y flexibilidad). Las rutinas se interpretan con una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos.

• SEDAS

Las rutinas sobre seda significan la capacidad de realizar un complejo de movimientos técnicamente de alto nivel sobre seda (elementos dinámicos y de equilibrio, movimientos que muestran fuerza y flexibilidad). Las rutinas se ejecutan con una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos.

• ARO

Las rutinas en el aro significan la capacidad de realizar un complejo de movimientos técnicamente de alto nivel en el aro (elementos dinámicos y de equilibrio, movimientos que muestran fuerza y flexibilidad). Las rutinas se ejecutan con una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos.

3.1.1 Composición de una rutina de competición

3.1.1.1 DURACIÓN DE LA RUTINA

En todas las divisiones amateur y parapole la rutina es de 3:20 a 3:30 minutos. En la división competitiva, la duración es de 3:20 a 3:30 para atletas juveniles y de 3:50 a 4:00 para adultos y maestros. La duración de la música que viole los requisitos será deducida por el juez principal.

El primer tono de la música identifica el inicio de la rutina; El último tono de la música identifica el final de la rutina.

Categoría	Aficionado	Competitivo	atletas de parapole
Varsity, Junior A, Junior B	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30
Mayores, Maestrías	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

3.1.1.2 ELECCIÓN DE LA MÚSICA

La música se puede seleccionar de cualquier estilo y puede contener letras. Se pueden mezclar una o más piezas. Se permite la música original y los efectos de sonido. La grabación debe cumplir con los estándares profesionales en cuanto a reproducción de sonido.

No está permitido el uso de letras que contengan contenido sexual, violento, político o de cualquier otro tipo ofensivo. La música que viole los requisitos hará que el atleta reciba una deducción por parte del juez principal.

La música debe enviarse al correo electrónico apropiado según lo definido por la fecha límite en el plan de trabajo oficial. Los archivos deben enviarse en formato MP3. El título, el artista y el compositor también deben enviarse con su archivo de música al organizador del concurso.

3.2 NIVEL DE REGIONALIDAD

POSA reconoce diferentes niveles de regionalidad:

- Campeonatos mundiales
- Campeonatos Intercontinentales
- Campeonatos Continentales
- Campeonatos Nacionales
- Competiciones regionales (como las clasificatorias para el campeonato nacional)
- Competiciones Locales

En las competencias a nivel nacional, así como en las competencias de aficionados, las autoridades técnicas nacionales pueden diseñar apropiadamente reglas de competición modificadas y estas reglas modificadas tendrán prioridad sobre el Código de Puntuación.

AVISO: El Campeonato del Mundo de Pole Sport está reservado exclusivamente a las categorías Competitivas. Salvo distintas comunicaciones de la Federación Internacional. Cualquier variación para el Campeonato del Mundo de Deportes Aéreos será comunicada directamente por la POSA.

3.3 TEMPORADA DE COMPETICIÓN

La temporada de competencias de POSA comienza el 1 de enero y termina con los Campeonatos Mundiales de Deportes Aéreos y de Polo a fines de noviembre o diciembre. Cualquier tipo de cambio será comunicado por POSA.

3.4 CATEGORÍAS

En todas las competencias POSA, los atletas se dividen en categorías según su edad y género. La edad se determina en función del año de nacimiento.

El juez principal descalificará al atleta inscrito en la categoría incorrecta.

En dobles, ambos atletas deben ser de la misma categoría, y pueden ser del mismo sexo o mixtos. Solo en Dobles Juniors Mix los atletas deben ser de diferentes categorías: una de ellas Junior A (10-14) y la otra Junior B (15-17). El atleta puede participar como individual y como doble en la misma competencia.

Categorías por edades abiertas para el año competitivo 2021:

Categoría	Año de nacimiento	Años
Universitario (mixto)	2016-2013	6-9 años
Júnior A (hombres / mujeres)	2008-2012	10-14 años
Júnior B (hombres/mujeres/dobles) 2005-2007		15-17 años
Sénior (hombres/mujeres/dobles)	2004 o antes	mayores de 18 años
Máster 40+ (hombres/mujeres)	1982 o antes	más de 40 años
Másters 50+ (hombres / mujeres)	1972 o antes	más de 50 años

Nota: En la Categoría Senior pueden participar deportistas mayores de 40 años siempre que su nivel técnico sea suficiente.

Nota: Sólo podrá concertarse una Categoría Varsity mixta individual en competencias de nivel nacional, salvo disposiciones distintas dictadas directamente por la Federación Internacional.

3.4.1 Seguridad en las categorías Junior

3.4.1.1 TUTOR LEGAL

Todos los atletas menores de 18 años deben tener un padre/tutor legal presente en las competencias. Si el padre/tutor legal no puede asistir, debe proporcionar un documento notarial de tutela temporal en forma gratuita en inglés a la persona responsable (amigo, familiar, entrenador u otro miembro de la delegación nacional).

3.4.1.2 USO DE OBSERVADORES

- a) Se requieren observadores en el escenario para cada actuación en la categoría Varsity. En las categorías Junior (A y B) los observadores no son obligatorios (pero sí recomendados).
- b) Los observadores pueden pararse en la parte trasera del escenario durante la presentación y acercarse al atleta en movimientos de alto riesgo.
- c) No se permiten contactos ni instrucciones verbales durante la actuación a menos que sea en caso de accidente. Todo contacto es deducido por el juez principal. d) En caso de un accidente en el que se requiera la intervención de un observador, el juez principal puede detener y descalificar la actuación o aplicar una deducción de 5 puntos.
- e) En caso de descalificación, se otorga una marca clara al atleta y se detiene la música. Spotter también puede detener la actuación si lo considera necesario.



3.5 DIVISIONES

La división define el nivel de dificultad de la actuación. Las divisiones se pueden dividir en función de la experiencia, la clasificación, los resultados de competencias anteriores u otros métodos adecuados.

Las divisiones no pueden estar restringidas por la edad, la ocupación o los antecedentes deportivos previos de los atletas o cualquier otro logro no relacionado con el aire o el poste. Los torneos por invitación están permitidos, pero se llevarán a cabo únicamente a modo de exhibición y los resultados no se aceptan en la clasificación oficial ni como resultados.

3.5.1 Divisiones oficiales

- Aficionados
- Competitivo
- Parapole

Una competición puede contener una o varias divisiones.

En las competiciones de nivel nacional, se permiten las divisiones personalizadas (como las semiprofesionales), pero cualquier nueva división y sus reglas deben informarse a POSA para su inspección.

3.5.1.1 ATLETAS PARAPOLE

Los atletas con discapacidades físicas o visuales pueden competir en la división de parapole. **En la división parapole no se declaran ni evalúan elementos de dificultad.**

Los atletas deben acreditar su discapacidad mediante certificado médico o tarjeta de invalidez.

Criterios mínimos de deterioro

• Deterioro de la visión

La visión se ve afectada por un deterioro de la estructura del ojo, los nervios ópticos o las vías ópticas, o la corteza visual del cerebro central.

• Deterioro de la fuerza muscular

Las deficiencias en esta categoría tienen en común que existe una fuerza reducida generada por el

contracción de un músculo o grupos de músculos, como los músculos de una extremidad, un lado del cuerpo o la mitad inferior del cuerpo. Ejemplos de condiciones incluidas en esta categoría son paraplejía y cuadriplejía, distrofia muscular, post poliomielitis y espina bífida.

• **Deterioro del rango de movimiento pasivo**

El rango de movimiento en una o más articulaciones se reduce de manera sistemática, por ejemplo debido a la artrogriposis. Sin embargo, la hiperlaxitud de las articulaciones, la inestabilidad de las articulaciones y las condiciones agudas que causan un rango de movimiento reducido, como la artritis, no se consideran impedimentos elegibles.

• **Deficiencia de las**

extremidades Ausencia total o parcial de huesos o articulaciones como consecuencia de un traumatismo (p. ej., amputación traumática), enfermedad (p. ej., cáncer de huesos) o deficiencia congénita de las extremidades (p. ej., dismelia)

• **Diferencia de longitud de pierna**

Debido a una deficiencia congénita o un traumatismo, se produce un acortamiento óseo en una pierna.

• **Baja estatura** La

altura de pie se reduce debido a las dimensiones aberrantes de los huesos de las extremidades superiores e inferiores o del tronco, por ejemplo, debido a la acondroplasia o la disfunción de la hormona del crecimiento.

• **Hipertonía** La

hipertonía es una afección caracterizada por un aumento anormal de la tensión muscular y una capacidad reducida de un músculo para estirarse. La hipertonía puede resultar de una lesión, enfermedad o condiciones que involucran daño al sistema nervioso central. Cuando la afección ocurre en niños menores de dos (2) años, a menudo se usa el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (p. ej., accidente cerebrovascular, traumatismo) o esclerosis múltiple.

- **Ataxia**

La ataxia es un signo y síntoma neurológico que consiste en una falta de coordinación de los movimientos musculares. Cuando la afección ocurre en niños menores de dos (2) años, a menudo se usa el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (p. ej., accidente cerebrovascular, traumatismo) o esclerosis múltiple.

- **Atetosis**

puede variar de disfunción motora leve a grave. Generalmente se caracteriza por movimientos involuntarios desequilibrados y dificultad para mantener una postura simétrica. Cuando la afección ocurre en niños menores de dos (2) años, a menudo se usa el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (p. ej., accidente cerebrovascular, traumatismo).

4 REGLAMENTO DE LAS COMPETICIONES

Cualquier competencia oficial de POSA debe seguir los requisitos establecidos en el Código de puntos y las Reglas y regulaciones. En las competencias a nivel nacional, así como en las Competiciones de aficionados, las autoridades técnicas internacionales o nacionales pueden diseñar adecuadamente las reglas de competición modificadas.

4.1 PLAN DE TRABAJO

Todos los detalles sobre el programa de competencia, el equipo utilizado, los procedimientos de calificación y otros aspectos que afectan a los atletas deben incluirse en el Plan de trabajo de la competencia. El Plan de Trabajo no debe publicarse más de cuatro meses antes de la competencia.

4.1.1 Comité Organizador Local (LOC)

El comité organizador local está formado por las personas responsables de albergar la competición. El comité organizador es responsable de todas las comunicaciones a los atletas y debe mantener actualizado el Plan de Trabajo.

Nota: Una persona que sea parte del comité organizador no puede participar en la competencia como atleta, juez o entrenador. No puede haber un conflicto de intereses al competir o juzgar.

4.2 CALENDARIO DE COMPETICIÓN

Las competencias no deben comenzar antes de las 8.30 am ni terminar después de las 11.00 pm (23.00) y el horario debe ser publicado en el Plan de Trabajo.

4.2.1 Orden de salida

- a) El orden de salida se decide por sorteo. b) El sorteo se realizará dentro de las dos semanas siguientes a la fecha límite de la inscripción definitiva. c) Los sorteos serán realizados por una persona "neutral" o por computadora. d) El jefe del comité técnico o miembro designado del comité debe estar presente durante el sorteo.

Nota: En las competencias internacionales, las federaciones nacionales serán informadas por el Secretario General al menos con un mes de anticipación de la hora y lugar del sorteo y tendrán derecho a estar presentes en el sorteo.

Se informará a los medios de comunicación y se les permitirá enviar representantes y se invitará a la autoridad local, en cuya zona se realizará el sorteo, a enviar representantes.

4.2.2 No presentarse a tiempo en el escenario

Si un competidor **no aparece en el escenario dentro de los 20 segundos** después de haber sido llamado, el juez principal hará una deducción de 1.0 punto.

Si un competidor **no aparece en el escenario dentro de los 60 segundos** después de haber sido llamado, el inicio se considerará como un Walk Over. Tras el anuncio de dicho Walk Over, el competidor pierde su derecho a participar en la categoría en cuestión (será descalificado).

En caso de CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS, consulte el capítulo siguiente.

4.2.3 Circunstancias extraordinarias

Las circunstancias extraordinarias incluyen, pero no se limitan a, las siguientes situaciones:

- a) Se escucha música incorrecta.
- b) Problemas de música por mal funcionamiento del equipo. c) Perturbaciones causadas por fallas en los equipos generales - iluminación, escenario, recinto.
- d) La introducción de cualquier objeto extraño en el área de actuación por una persona o por un medio distinto del por el competidor. e) Circunstancias extraordinarias que causen un walk-over fuera del control del competidor.

Es responsabilidad del competidor detener la rutina inmediatamente si surge una circunstancia extraordinaria como la mencionada anteriormente. No se aceptará una protesta después de la finalización de una rutina.

Tras la decisión del Juez Principal, el competidor puede reiniciar la rutina después de que se haya corregido el problema. Cualquier puntaje dado previamente será ignorado. Cuando se presenten situaciones no previstas anteriormente, serán resueltas mediante revisión de las circunstancias por parte del Jurado Superior. La decisión del Jurado Superior es inapelable.

4.2.4 Periodo de recuperación entre rutinas

Por la salud y seguridad de los atletas, POSA ha aceptado que los atletas que compiten en múltiples finales requieran un mínimo de 10 minutos para recuperarse antes de volver a competir. Este período de recuperación se ha traducido en igual a un mínimo de 2 actuaciones en competición.

El sorteo se ajustará de acuerdo con este principio. Si un atleta o dobles compiten en el 7° lugar en una rotación y son sorteados en las posiciones 1-3 en la próxima rotación, la nueva posición inicial será la 4°. Si un atleta o dobles compiten en último lugar en una rotación y son sorteados en las posiciones 1-4 en la próxima rotación, la nueva posición de inicio será la 5ta.

Este ajuste, si es necesario, será realizado por el Presidente del Jurado Superior y una vez que se determinen los atletas clasificados, el Juez Cronometrador elaborará un cuadro ajustado y una lista de largada. Este principio se aplica a todas las rotaciones y competiciones finales siguientes.

4.2.5 Resultados

- a) Después de cada rutina, los puntajes totales (puntajes A, E y D), las penalizaciones, el puntaje final y la clasificación deben mostrarse al público. Los atletas también reciben las hojas de dificultad evaluadas con las notas del juez. b) Después de la ronda de clasificación, cada federación miembro participante debe recibir una copia completa de Los resultados.
- c) Al final de la competencia, se debe entregar a cada uno un juego completo de todos los resultados detallados. federación miembro participante.

4.2.6 Cancelación

- a) Los atletas solo podrán cancelar su participación con un máximo de **15** días hábiles antes de la competencia. Las excepciones incluyen razones médicas y emergencias en las que se debe proporcionar la documentación médica y el comprobante del boleto de viaje al comité organizador y POSA para su confirmación con un mínimo de un día antes de la competencia.
- b) Los atletas que no se presenten el día de la inscripción debido a una emergencia tendrán un máximo de siete días después de que finalice la competencia para presentar la documentación necesaria. c) En el caso de que un atleta no se presente a la inscripción sin una razón legítima, el atleta será excluido de todas las competencias reconocidas por POSA por un período de un año. Los nombres de los atletas prohibidos se publicarán en <http://www.posaworld.org>.

4.2.7 Ensayo final

Todos los atletas deben tener la oportunidad de tener un ensayo final en el lugar de la competencia con el piso de competencia de tamaño completo y equipos deportivos. El acceso al piso se da mediante un cronograma de rotación establecido por el comité organizador y aprobado por el Comité Técnico de POSA.

4.3 FACILITAS

4.3.1 Vestuarios

Los hombres y las mujeres deben tener vestidores separados con baños separados de los que usan los jueces y los espectadores.

Se deben proporcionar habitaciones y baños sin barreras para Parapole.

4.3.2 Zona de calentamiento

Un área de calentamiento designada debe estar conectada a los vestidores y solo debe ser utilizada por los atletas y sus entrenadores.

4.3.3 Área de espera

Un área designada conectada al podio se denomina Área de espera. Solo debe ser utilizado por los atletas y sus entrenadores de las próximas dos salidas. El área no puede ser utilizada por ninguna otra persona.

4.3.4 Escenario y piso

El podio (escenario) debe tener al menos 8 mx 8 m de tamaño y no más de 10 mx 10 m. El piso de competencia debe ser de madera o linóleo.

- a) Si la competencia es en un polideportivo, el podio en el que se desarrolla la competencia, puede ser de 80 a 100 cm de alto y cerrado por detrás con un fondo.
- b) Si la competencia es en un auditorio, teatro u otra estructura adecuada para el buen desarrollo de la competencia, el escenario debe tener las mismas medidas mínimas requeridas para una competencia organizada en un estadio deportivo.

Las luces deben ser fijas, claras, blancas y/o azules, para permitir la mejor vista de los Jueces. Las luces estroboscópicas no están permitidas en ninguna competencia POSA.

4.3.5 Postes de competición

- a) Altura: 4 metros. b) Diámetro: 45 mm. c) La distancia entre los postes es de 3 metros. d) Revestimiento: cromo o acero inoxidable (solo sin níquel) e) El poste estático **siempre** debe estar del lado izquierdo del escenario desde el punto de vista del público y poste giratorio en el lado derecho.
- f) En las competencias de nivel nacional, los organizadores locales pueden utilizar otros revestimientos, diámetros o postes más cortos cuando sea necesario. Los materiales y dimensiones seleccionados deben ser publicados en el Plan de Trabajo.

4.3.5.1 POSTES DEL ESCENARIO

Los postes de escenario solo están permitidos en **competencias locales y regionales**. Los postes de escenario no se pueden usar en campeonatos nacionales o internacionales o cualquier otra competencia que actúe como clasificatoria para competencias internacionales.



Nota: El escenario debe estar cerrado por todos los lados y patas, o cualquier otra estructura de soporte no debe ser visible.

4.3.6 Aparejo

La armadura de los postes puede ser de cualquier forma: rectangular, cuadrada, piramidal, etc. pero debe estar bien anclada al suelo para que no oscile. POSA recomienda utilizar la jarcia piramidal con base grande.

En cualquier competencia bajo los auspicios de POSA, cada organización/federación debe obtener el certificado de un ingeniero (local), que acredite la idoneidad de la estructura (jarcia). Por lo general, la empresa que proporciona los postes a la organización también puede tener el certificado del ingeniero.

5 REGLAMENTOS PARA ATLETAS

5.1 GENERALIDADES

El deportista tiene derecho a:

- Que su desempeño sea juzgado con corrección, equidad y de conformidad con las disposiciones del Código de Puntos.
- Hacer que su puntuación se muestre públicamente inmediatamente después de su actuación o de acuerdo con la normativa específica que rige dicho concurso.
- Repetir toda su rutina (sin deducción) con la aprobación del Juez Principal si el ejercicio ha sido interrumpido por causas ajenas a su control o responsabilidad.

Nota: Un atleta puede repetir todo el ejercicio al final de la rotación, o si es el último atleta en la rotación, en un momento a discreción del Juez Principal.

- d) Recibir a través de su líder de delegación el resultado correcto, mostrando todos sus puntajes recibidos en la competencia.
- e) Recibir información relevante sobre pole sport, hoop & silks y escenario utilizado en la competencia por lo menos dos meses antes de la competencia.
- f) Probar los postes de competencia y el podio en el lugar antes de la competencia. g) Limpiar, o hacer que su entrenador o sus compañeros limpien, los postes de competición antes de su actuación, utilizando los **productos de limpieza proporcionados por el organizador**.
- h) Aplique agarre a sus manos, pies y cuerpo solamente. Todos los agarres deben aplicarse a la piel y solo a la piel y **no** directamente a los postes. Los guantes de agarre solo se pueden usar con documentación médica.

Nota: todos los atletas que deseen usar guantes de agarre deben presentar una carta escrita de su médico que confirme que el atleta sufre de hiperhidrosis (manos sudorosas) o una condición similar.

*Nota: Gorilla Grips, Rosin, stickum, dance pitch o cualquier forma de productos de agarre en aerosol que puedan afectar el rendimiento de otros atletas o causar alergias no están permitidos. El atleta debe informar al organizador de cualquier solución de agarre nueva o no convencional con anticipación, para que puedan ser probadas y aprobadas. Todo también está especificado en las **Reglas y Regulaciones**.*

5.2 RESPONSABILIDADES DEL ATLETA

- a) Conocer el Código de Puntuación y comportarse en consecuencia. b) Los atletas menores de 18 años deben tener un tutor aprobado (padre/madre/legal autorizado). representante/entrenador) con autoridad de firma.
- c) Proporcionar información sobre su sexo y edad legal. Una copia de su acta de nacimiento debe ser presentado a pedido.
- d) Llevar seguro médico y documentos de identificación a la competencia. e) Ser totalmente responsable de su estado de salud personal y capacidad para competir. Para evitar lesiones, todos Los atletas no deben emprender elementos en los que no tengan plena confianza y seguridad.
- f) Estar en forma, sana y no estar embarazada a sabiendas. Previa solicitud, se le puede solicitar al atleta que presente documentación de un médico como confirmación de buena salud y nivel de condición física. Toda la información se mantendrá confidencial.
- g) Firmar el programa antidopaje POSA con WHEA al menos tres meses antes de la competencia (Es recomendable firmarlo todos los años en enero, para estar "cubierto" por el programa durante todo el año).
- h) Llevar el chándal oficial nacional durante la competición. i) Aparecer en el escenario a tiempo cuando sea anunciado.

5.3 ANTIDOPAJE

Las reglas antidopaje de POSA siguen el programa antidopaje de la Asociación Mundial de Eventos Pesados (WHEA).

El atleta debe firmar un contrato antidopaje con WHEA dentro de un mínimo de 3 meses antes de la primera competencia internacional. A partir de 2019, esta regla también se aplicará a todas las competiciones nacionales y regionales.

Con el contrato, el atleta se compromete con el programa antidopaje y las reglas que incluye (por ejemplo, el CÓDIGO WADA y las regulaciones nacionales antidopaje). El contrato pone al atleta bajo control antidopaje, y él/ella puede ser examinado en competencias y temporada de entrenamiento sin previo aviso por parte de los funcionarios de la AMA en cada país. Todas las federaciones, atletas, entrenadores y organizadores pueden consultar las Reglas antidopaje de POSA.

Puede encontrar más información sobre WADA y WHEA en <https://www.posaworld.org/anti-doping/> y <https://www.wada-ama.org>.

5.4 NACIONALIDAD

Los atletas solo pueden representar a un país del que tengan ciudadanía y/o residencia permanente (mínimo de 90 días de residencia). En el caso de doble ciudadanía, el atleta puede representar a cualquiera de ellos, según su elección. Sin embargo, después de haber representado a un país en los campeonatos internacionales, intercontinentales o nacionales reconocidos por POSA, no podrá representar a otro país.

Los atletas que deseen cambiar su país de representación deben permitir un año competitivo antes del cambio. Los cambios de nacionalidad son tratados por el Comité Ejecutivo de POSA.

5.5 CÓDIGO DE VESTIR

Una apariencia atlética prolija y adecuada siempre es obligatoria. El juez principal descontará la vestimenta que viole el código de vestimenta.

5.5.1 Chándal nacional

Las delegaciones nacionales deben asegurarse de que todos sus atletas tengan el chándal nacional oficial a juego de acuerdo con los siguientes requisitos:

- Los chándales deben incluir pantalones (se permiten calzas en el escenario), camiseta o camiseta sin mangas y una chaqueta del color y diseño a elección.
- Los chándales deben tener el nombre y/o logo de la bandera de la nación representada por la delegación. El nombre del país debe estar escrito en el chándal y la camiseta/camiseta sin mangas.
- Se puede usar el logotipo de un patrocinador individual en la chaqueta y se pueden usar hasta diez (10) logotipos de patrocinadores en la camiseta/camiseta sin mangas. El tamaño de los logos no puede ser mayor a 10x10cm. d) Se pueden usar los logotipos de las federaciones nacionales. El tamaño del logo no puede ser mayor a 10x10cm.

Para obtener más información, consulte las Reglas y regulaciones oficiales de POSA.

Durante las competencias aéreas internacionales de POSA, el atleta debe usar su chándal nacional oficial en la ceremonia de apertura y clausura y vestimenta de competencia para las ceremonias de entrega de medallas.

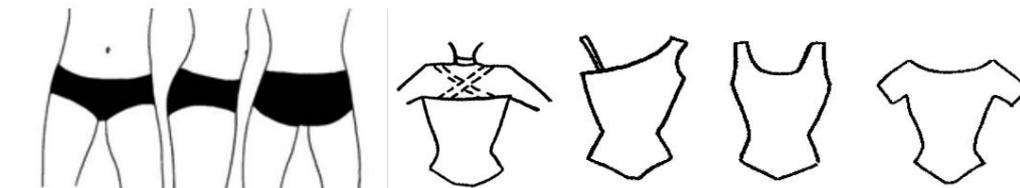
5.5.1.1 ATLETAS SIN DELEGACIÓN NACIONAL

Si el atleta no es parte de ninguna delegación nacional oficial, el atleta puede usar pantalones negros, camiseta blanca o camiseta sin mangas y chaqueta negra.

5.5.2 Indumentaria de competición

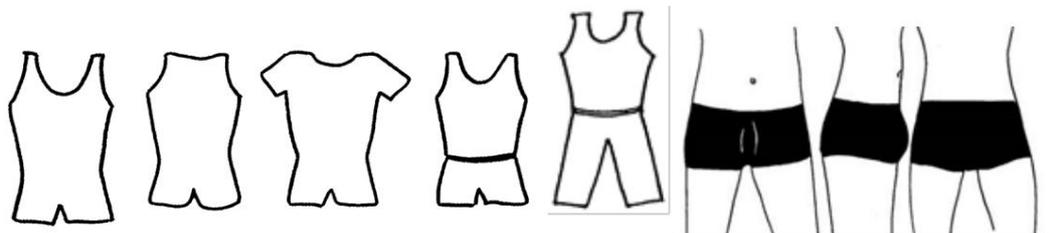
5.5.2.1 VESTIMENTA DE MUJER (POLE)

- Las mujeres deben usar una o dos piezas de vestuario. b) El escote de la frente no debe exceder la mitad del esternón. c) El corte en la parte superior de las piernas no debe pasar más arriba de la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta del ilion.
- El disfraz se puede abrir por ambos lados, esta abertura puede llegar hasta las caderas, pero sin sobrepasarlas. a) La vestimenta debe cubrir todas las partes íntimas (pecho, ingles y glúteos).



5.5.2.2 VESTIMENTA DE HOMBRE (POLE)

- Los hombres pueden usar un unitario, leotardo, calzas 3/4 o pantalones cortos. Se recomiendan cinturones de baile. b) Se permiten camisetas sin mangas y camisetas. c) El atuendo puede tener un corte abierto a los lados, al frente y/o atrás.
- La sisa se puede cortar por debajo de los omóplatos (escapular). e) La vestimenta debe cubrir todas las partes íntimas (ingle y glúteos).



5.5.2.3 ESCUDO NACIONAL Y PUBLICIDAD

Durante las competencias, el atleta debe usar un escudo nacional en el traje.

a) El emblema debe tener entre 2 cm x 4 cm y 4 cm x 8 cm de diámetro. b) El emblema **solo** debe coserse en y la parte delantera del disfraz, y en la cadera o en la parte superior del disfraz (pecho u hombro). **Cualquier lugar diferente a los espacios elegibles del disfraz será penalizado por el Juez Principal con 3 puntos (Atuendo Incorrecto).**

c) El emblema debe ser claramente visible y fácil de separar de la tela y los adornos. d) No se permiten logos publicitarios o identificadores de patrocinios en la indumentaria de competencia. e) Los logos publicitarios o identificadores de patrocinios están permitidos únicamente en el chándal nacional.

5.5.2.4 PEINADO, MAQUILLAJE Y OTRAS RESTRICCIONES

b) El cabello debe estar sujeto cerca de la cabeza, se permite la cola de caballo o coleta, pero su longitud no debe exceder los hombros. La cara debe ser claramente visible sin ningún elemento perturbador. c) Los competidores no pueden usar ningún tipo de calzado; solo se permiten los pies descalzos. d) El maquillaje puede ser tanto para hombres como para mujeres pero usado con moderación, el rostro debe ser visible, el maquillaje no puede cubrir completamente el rostro, sino que debe limitarse al área de los ojos y la parte superior de las mejillas.

e) No se permiten elementos sueltos y adicionales al atuendo. Strass, lentejuelas y otros tipos de cosidos o se pueden unir adornos pegados al atuendo.

f) No se deben usar joyas o piercings. g) El vestuario y/o la ropa interior rasgados o rasgados no deben mostrarse durante una actuación. h) El escudo nacional debe ser usado en todas las competencias internacionales. i) El cuero, el látex, el PVC o el caucho no son materiales adecuados para el atuendo. La vestimenta debe estar en no material transparente en partes íntimas (pecho, ingles y glúteos). j) No se permiten trajes de baño o bikinis. k) Está prohibida la vestimenta que represente temas bélicos, violentos o religiosos. l) No se permite pintar el cuerpo.

5.6 JURAMENTO DE LOS ATLETAS

"En nombre de todos los competidores, prometo que participaremos en estos Campeonatos del Mundo (o cualquier otro evento oficial de POSA), respetando y acatando las reglas que los rigen, comprometiéndonos con un deporte sin dopaje y sin drogas, en el espíritu de verdadera deportividad, para la gloria del deporte y el honor de nuestros equipos".

6 REGLAMENTOS PARA ENTRENADORES

En el caso de que un atleta no tenga un entrenador u otro representante, como un padre o tutor, los deberes y responsabilidades del entrenador recaerán en el propio atleta.

El entrenador tiene derecho a:

a) Asistir al atleta durante la competencia y acceso a los vestuarios, calentamiento y área de espera.

- b) Actuar como observador de los atletas juveniles durante su actuación. c)
Recibir los puntajes de los atletas después de la actuación.

6.1 RESPONSABILIDADES DE LOS ENTRENADORES

- a) Conocer el Código de Puntuación y las Reglas y Reglamentos y comportarse en consecuencia. b) Llevar el chándal oficial nacional durante la competición.

Nota: Una persona que tenga una prohibición operativa de WADA o WHEA no puede actuar como entrenador.

7 REGLAMENTO PARA LAS DELEGACIONES NACIONALES

En el caso de que un atleta no forme parte de la delegación nacional, los deberes y responsabilidades de la delegación recaen en el propio atleta o en su representante, como entrenador, padre o tutor.

Las delegaciones nacionales tienen derecho a

- a) Tener atletas que representen a su país en competencias internacionales. b) Consultar los puntajes de dificultad de un atleta cuando el Jurado Superior esté presente en el competencia.

7.1 RESPONSABILIDADES DE LAS DELEGACIONES NACIONALES

- a) Todos los miembros de la delegación deben actuar de manera profesional durante el evento. Todas las quejas contra POSA o el organizador de la competencia deben hacerse por correo electrónico.
- b) Asegurarse de que toda la delegación use chándal nacional a juego (incluidos los entrenadores y tutores)

8 DETERMINACIÓN DE PUNTUACIÓN

Las rutinas se califican según el arte, la ejecución y la dificultad.

8.1 PANEL DE JURADO

La POSA cree que el deber de los jueces es actuar con imparcialidad en las competiciones de Pole Sport y Aerial. Este deber conlleva la obligación de actuar con precisión, justicia y objetividad a través de un sentido primordial de integridad.

Dependiendo del nivel de la competencia, el panel de jueces puede estar compuesto por cinco a trece jueces. Siempre debe haber, si es posible, al menos cinco jueces artísticos y cinco de ejecución, de modo que las puntuaciones se puedan calcular como promedio donde se ignoran los valores más alto y más bajo.

8.1.1 Jueces Artísticos (AJ)

- a) Estarán otorgando puntos por movimientos dinámicos, combinaciones, destreza y nivel de dificultad. de todos los movimientos realizados en la rutina. b) Puede otorgar hasta 70 puntos.

8.1.2 Jueces de Ejecución (EJ)

- a) Se descontarán puntos en los aspectos técnicos de todos los movimientos realizados incluyendo la correcta líneas, caídas y mucho más.
- b) Podrán deducirse hasta 75 puntos.

8.1.3 Jueces de dificultad (DJ)

a) Confirmarán que los movimientos de dificultad y las bonificaciones se han realizado según los requisitos mínimos. b) Se descontará si no se ha intentado una jugada de dificultad. c) Deducirán si los movimientos de dificultad se han realizado en la secuencia incorrecta.

8.1.4 Juez Principal

El juez principal es responsable de supervisar todos los juicios.

El juez principal,

a) trabajar con los jueces para asegurarse de que su experiencia de evaluación sea lo más fluida e imparcial posible b) con el coordinador de sistemas de evaluación para asegurarse de que las puntuaciones se ingresen correctamente

El juez principal es responsable de responder a todas las preguntas planteadas por los jueces, entrenadores y miembros del público en caso de que surjan.

8.2 JURADO SUPERIOR

El Jurado Superior es responsable de controlar el trabajo de todos los jueces y del Juez Principal de acuerdo a las reglas y de garantizar una correcta publicación de los puntajes finales. Registra las desviaciones de las puntuaciones de los jueces. Si hay desviaciones reiteradas, el Jurado Superior tiene derecho a advertir y sustituir a un juez.

Las violaciones a las instrucciones del Jurado Superior o del Juez Principal pueden resultar en sanciones, según lo declarado por el Presidente de la POSA y el Coordinador de Jueces Internacionales.

El Jurado Superior es obligatorio **solo** en competencias internacionales.

8.3 EJEMPLO DE CÁLCULO DE PUNTUACIÓN FINAL

Partitura Artística	39 puntos
Puntuación de ejecución	75-30 puntos = 45 puntos
Puntaje de dificultad (para individuos)	0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 = 5 puntos
Puntuación de dificultad (para dobles)	0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 = 2,5 x 2 = 5 puntos
Deducciones de dificultad	-4 puntos (dos categorías de elementos faltantes)
Bonos de dificultad	+2 puntos (dos bonos combinados)
Deducciones del juez principal	-3 puntos (elemento acrobático extra)
Puntuación final	39+45+5-4-3 = 84 puntos

Nota: Para los dobles, la puntuación de dificultad se multiplica por dos (la puntuación total solo sin bonificaciones) para que las puntuaciones individuales y de dobles sean comparables.

8.4 REGLAS DE DESEMPATE

En caso de empate, se desempatará con base en los siguientes criterios en este orden:

1. la puntuación total más alta en **Ejecución**
2. la puntuación total más alta en **Artística**
3. la puntuación total más alta en **Dificultad**

8.5 CONSULTAS

Una consulta es un desafío verbal del puntaje de la rutina de un atleta, válido solo entre el momento en que se publica el puntaje final del atleta y antes del final de la siguiente rutina del atleta.

Las consultas deben hacerse al presidente del Jurado Superior y confirmarse por escrito dentro de los cuatro minutos posteriores a la consulta verbal. La consulta la realiza el jefe de la delegación nacional.

Las consultas solo están permitidas para puntajes de dificultad en competencias donde el Jurado Superior controla la evaluación. Si el Jurado Superior no ha sido colocado para la competencia, todos los resultados son definitivos.

Todo está especificado en el **Plan de Trabajo**.

9 DIFICULTAD PARA JUZGAR

La dificultad de la rutina está determinada por los Elementos de Dificultad evaluados por el Juez de Dificultad. Los elementos se valoran de 0,1 a 1 y se dividen en cinco grupos:

Polo Deporte:

Grupo A – Elementos de flexibilidad

Grupo B – Elementos de fuerza

Grupo C - Elementos de giro estáticos

Grupo D – Elementos dinámicos

Grupo E – Elementos polares giratorios

La rutina debe incluir al menos **un** elemento de dificultad de cada grupo. **Para dobles, todos los elementos de dificultad deben realizarse en sincronización y sin contacto con el otro atleta. Para los dobles, la puntuación de dificultad se multiplica por dos (solo la puntuación total, sin bonificaciones) para que las puntuaciones individuales y de dobles sean comparables.**

El Juez de Dificultad evalúa **sólo los requisitos mínimos** de los elementos. Estos requisitos y los valores técnicos se pueden encontrar en la tabla de elementos. Los grupos de elementos tienen requisitos generales que afectan a todos los elementos de ese grupo. Algunos elementos también tienen requisitos específicos.

9.1 DEDUCCIÓN POR FALTA DE UN GRUPO O ELEMENTO

- a) Si el atleta falla en realizar cualquier elemento en un grupo en un grado aceptable y, por lo tanto, no obtiene ningún punto de esa categoría, el atleta es penalizado con 2 puntos (individuales) / 1 punto (dobles) por fallar.
- b) Si el elemento declarado no se realiza en absoluto, el atleta es penalizado con 3 puntos por el elemento faltante.

Nota: El elemento se interpreta como perdido si el juez no puede ver al atleta realizar o incluso intentar realizar el elemento. El elemento no falta si se realiza pero no cumple con los requisitos mínimos y, por lo tanto, no se califica.

El elemento también se interpreta como faltante si no se ha declarado en absoluto. Por ejemplo, el atleta solo ha declarado 9 movimientos. Faltarán el décimo movimiento ya que no ha sido declarado.

9.1.1 Descalificación por falta de elementos

Si el atleta no realiza **ninguno** de los elementos declarados, su desempeño será descalificado y no será evaluado.

Nota: En caso de que el atleta devuelva una hoja de dificultad sin ningún elemento, el juez principal debe dar al atleta una advertencia, una deducción de 3.0 puntos y la posibilidad de seleccionar elementos antes de que comience la competencia. Se debe elegir al menos un elemento para poder competir.

9.2 DEDUCCIÓN POR MAL LLENADO HOJA DE DIFICULTAD

Si la hoja se llena incorrectamente, el juez principal le pedirá al atleta que modifique su hoja y se le restarán 3 puntos al atleta. Este tipo de deducción se asigna en caso de que el atleta haya entregado la Hoja de Dificultad manuscrita, o si el atleta ha declarado uno o más elementos no previstos en su propio rango de elección, o en caso de declaración incorrecta de Bonos de Combinaciones (por ejemplo si el atleta declara 5 combinaciones, etc.)

9.3 PUNTUACIÓN DE ELEMENTOS

- a) Cuando el atleta realiza un elemento de dificultad y se cumplen todos los requisitos, el elemento es valorado, y el valor del elemento se suma a su puntuación de dificultad.
- b) En algunos elementos, el valor del movimiento puede ser **degradado** en 0,2 o 0,4 puntos, si el movimiento es ejecutado correctamente, pero está ligeramente por encima o por debajo de la línea correcta.
- c) Si no se cumplen los requisitos mínimos, el elemento se valora como 0.

9.3.1 Beneficio de la duda

Los jueces deben asegurarse de que se cumplan todos los requisitos mínimos. En caso de duda, el beneficio de esa duda debe otorgarse al atleta y el elemento debe ser valorado.

Nota: En caso de que el elemento se realice en un ángulo tal que los jueces no puedan verlo claramente, no se otorga el beneficio de la duda y el elemento se valora con 0.

9.4 REQUISITOS GENERALES

DEPORTE DE POLO

9.4.1 A – Elementos de Flexibilidad

- a) Los elementos deben mantenerse en posición fija durante al menos 2 segundos.

9.4.2 B – Elementos de Resistencia

- a) Los elementos deben mantenerse en posición fija durante al menos 2 segundos.

9.4.3 C – Elementos de giro estáticos

- a) Giro de 360° sin contacto con el suelo

9.4.4 D – Elementos dinámicos

- a) El elemento debe tener una fase aérea y dinamismo.

9.4.5 E – Elementos de polo giratorio

- a) El elemento debe cumplir con todos los requisitos mínimos originales y tener una rotación mínima de 720° en posición fija.

9.5 TOLERANCIA 20° (ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD)

Para **los atletas en la categoría máster 50+**, se otorga una tolerancia de 20° a los elementos de flexibilidad que tienen un requisito de 180° de apertura de las piernas.

- a) si la mudanza no tiene opción de apertura de 160°. b) Los movimientos que tienen diferentes niveles de ejecución (como el jade o el palillo) se evalúan sin tolerancia

9.6 DEGRADACIÓN DE VALOR (SOLO POLO ELEMENTOS GRUPO A, B Y E*)

Los elementos de los grupos A y B tienen la opción de degradar. Downgrade se refiere a la ligera desviación en la ejecución de la línea paralela al piso **solamente**. La desviación debe estar dentro de la tolerancia permitida de 20° o 30°. La necesidad de bajar de categoría es evaluada por el Juez de Dificultad durante la ejecución y no se declara por adelantado.

Por ejemplo, si el elemento en el grupo A o B tiene un requisito mínimo de línea horizontal hasta el piso y el atleta realiza el elemento de manera correcta, pero desafortunadamente ligeramente por encima o por debajo de la línea horizontal, el valor del elemento se agregará a la puntuación de dificultad pero con downgrade de 0,2 o 0,4 puntos dependiendo del nivel de la desviación.

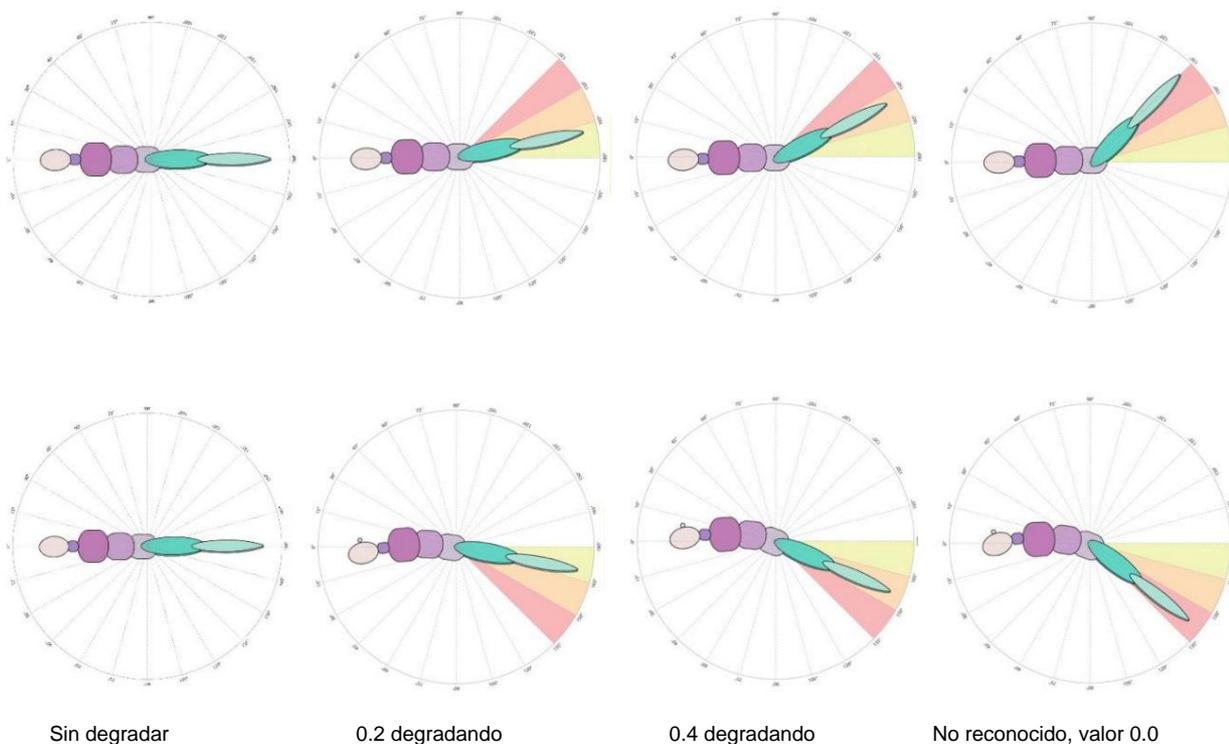
- a) Si la línea está dentro de una tolerancia de 20°, el elemento sufrirá una reducción de 0,2 (1,0 se convierte en 0,8) b) Si la línea está entre 20° y 30°, se reducirá a 0,4 (1,0 se convierte en 0,6)

*Grupo E: en caso de que el atleta declare y realice un elemento del Grupo A o B, como Grupo E, será posible el descenso en los mismos términos que el descenso.

En este caso, el elemento del Grupo E puede degradarse.

Obviamente, si se cumplen las condiciones (las mismas que para el downgrade).

Nota: La opción de downgrade se refiere únicamente a la línea horizontal especificada en la tabla de elementos. Cualquier otro defecto en los requisitos mínimos y el elemento se valorará con 0 puntos.



9.7 ELEGIR LOS ELEMENTOS

9.7.1 Nivel de dificultad

Los atletas deben elegir sus elementos de dificultad del rango permitido. El alcance está restringido según la categoría y la división. Los elementos que no estén dentro del rango permitido no se evalúan y se les dará valor 0.

Categorías de aficionados: Nota: el sexto elemento **NO** es obligatorio.

El atleta no puede declarar el sexto elemento.

Sin embargo, si se declara, el sexto elemento **debe** ser superior al máximo permitido para la categoría.

Cada elemento solo se puede elegir una vez. Los elementos de flexibilidad con diferentes niveles de ejecución se consideran como un mismo elemento. Ver más en la sección 8.7.

Categoría	aficionados	Competitivo
Universidad	0,1 – 0,3 + 6h elemento 0,4 o superior	0,1 – 0,6
Junior A Ind. y Dobles	0,1 – 0,4 + 6h elemento 0,5 o superior	0,1 – 0,7 + El atleta puede declarar un elemento con un valor más alto que 0,7
Júnior B Ind. y Dobles	0,1 – 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0,2 – 0,9 + El atleta puede declarar un elemento con un valor más alto que 0,9
Mezcla de dobles júnior	0,1 – 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0,2 – 0,9 + El atleta puede declarar un elemento con un valor más alto que 0,9
Sénior	0,1 – 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0,3 – 1,0
Máster 40+	0,1 – 0,5 + 6h elemento 0,6 o más alto	0,2 – 0,7
Másteres 50+	0,1 – 0,4 + 6h elemento 0,5 o superior	0,2 – 1,0

Nota: Estas restricciones afectan solo a los elementos de dificultad. Los atletas pueden realizar elementos con puntajes más bajos o más altos, pero estos no pueden declararse como elementos de dificultad.

9.7.1.1 EXCEPCIONES PARA LA DIVISIÓN AFICIONADOS

En la división Amateur, los atletas pueden declarar un elemento extra (6º elemento). **El 6º elemento no es obligatorio**, pero debe tener un valor superior al valor máximo normal de la categoría. Por ejemplo:

- a) En la categoría Amateur Junior A, el atleta puede tener un elemento adicional en el rango de 0,5 a 1,0 b) En la categoría Amateur Junior B, el atleta puede tener un elemento adicional en el rango de 0,6 a 1,0

Advertencia: La penalización de Dificultad de -2 por falta de Grupo, no se aplica a las categorías Amateur.

9.7.1.2 EXCEPCIONES PARA CATEGORÍAS JÓVENES COMPETITIVAS

En las categorías Competitivo Junior A y B **UNO** de los elementos puede tener mayor valor.

- c) En la categoría Competitiva Junior A, el atleta puede tener un elemento en el rango de 0,7 a 1,0 d) En la categoría Competitiva Junior B, el atleta puede tener un elemento en el rango de 0,9 a 1,0

9.8 NIVELES DE EJECUCIÓN EN ELEMENTOS

Los elementos con múltiples niveles de ejecución (como Jade 160 y Jade 180) se consideran como el mismo elemento y **no se pueden declarar en la misma rutina**. Si el mismo elemento o diferente nivel de elemento se declara más de uno, solo se evaluará el primero y el resto recibirá 0 puntos.

Los elementos con diferentes niveles de ejecución están marcados en la tabla de elementos.

9.8.1 Número de elementos de dificultad

El atleta debe elegir cinco o diez elementos de dificultad, dependiendo de la división. Todos los grupos de elementos deben seleccionarse al menos una vez. Se otorgará una deducción por cada elemento faltante (-3 puntos) y grupo de elementos (-2 puntos).

Categoría	aficionados	Competitivo	paraatletas
Individual	5-6 elementos	10 elementos	Sin elementos
Dobles	5-6 elementos	5 elementos	Sin elementos

9.8.2 Orden de los elementos

El atleta debe declarar los elementos en el orden en que los va a realizar en la rutina. Se dará una deducción si el atleta no sigue el orden declarado (-1 punto cada vez).

Por ejemplo: Si el atleta declara los movimientos A, B, C y los realiza en el orden B, C, A. Habrá una deducción de -1 cada vez por el orden incorrecto de los movimientos (en este caso -3).

9.9 BONO COMBINADO (CB) Y

BONO DE DIFICULTAD ADICIONAL (ADB) AKA SÚPER BONO

Se puede lograr un máximo de 5.0 puntos con combinaciones.

Se otorga una bonificación de 1 punto, cuando.

- a) el atleta combina dos elementos de dificultad de diferentes grupos de elementos y b) ambos elementos cumplen con los requisitos mínimos (completamente o degradados) y c) la transición directa entre los dos elementos se ejecuta sin detenerse ni vacilar.

Si la combinación no se reconoce (no cumple con los requisitos enumerados anteriormente), ambos elementos aún podrían recibir su valor, pero no se otorga una deducción adicional. El atleta debe declarar todas las bonificaciones en la hoja de dificultad. No hay deducción por combinaciones no aceptadas.

La bonificación combinada se puede recibir un máximo de tres veces.

9.9.1 Bono de dificultad adicional (o súper bono)

El atleta también puede declarar una combinación extra entre **dos elementos valorados en 1.0**. La combinación se evalúa en base a los mismos requisitos mínimos que la bonificación de combinación regular.

La combinación de dos movimientos de alto nivel se recompensa con 1,0 puntos por la combinación más 1,0 por la dificultad adicional (2,0 puntos en total). Este bono adicional solo se puede recibir una vez. **Este tipo de Bono se aplica únicamente a las siguientes categorías competitivas: Sénior Femenino, Sénior Masculino, Sénior Dobles, Máster +50.**

Combinaciones y degradación

Dos elementos combinados y declarados pueden degradarse (**solo si se cumplen las condiciones para degradar**). En ese caso, se otorgará la bonificación de 1 punto, pero con el valor diferente de los elementos.

Rebaja y Súper Bono

Si uno o ambos elementos de un Súper Bono se degradan, no se puede otorgar **ningún bono**.

Solo se otorgarán los valores de los elementos degradados como si no se declararan en combinación.

9.10 BONO DE FACTOR DE RIESGO (RFB)

Se otorga una bonificación de 1.0 punto, cuando:

- a) el atleta realiza el elemento de dificultad de una manera que incluye un mayor riesgo, como alto en la barra, en barra giratoria o con un alto nivel de dinamismo b) el elemento cumple con todos los requisitos mínimos

La bonificación de factor de riesgo se puede recibir un máximo de **dos veces**. La bonificación del factor de riesgo es asignada por los jueces de dificultad y **no** es declarada por el atleta.

Nota: Ejemplos en la caña: Russian Split (Grupo A), declarado y realizado al menos al 70% de la altura de la caña, o para una estrella de mar (Grupo B) realizada extremadamente alta en la caña (70% de la caña). Cualquier elemento del polo que podiera dar el Bono de Factor de Riesgo dependiendo de cómo se presente, está marcado en el casillero con las siglas "CBRF" (Podría Ser Factor de Riesgo). Este acrónimo se ha agregado para ayudar a los atletas a comprender cómo obtener esta bonificación de los jueces de dificultad.

9.11 HOJA DE DIFICULTAD INCORRECTAMENTE LLENADA

Si el atleta no sigue las instrucciones dadas por el código de puntos, el organizador local o el juez principal y requiere correcciones, el juez principal otorga una deducción de 3 puntos.

Tales errores incluyen, pero no se limitan a:

- a) Elemento faltante en cualquier grupo b) Combinación prohibida c) Cantidad incorrecta de elementos de dificultad d) Los elementos seleccionados no están dentro del rango permitido e) Declarar la Bonificación del Factor de Riesgo f) Rellenar la Hoja de Dificultad de puño y letra g) Entregar una fotografía de la Hoja de Dificultad

La Hoja de Dificultad, por lo tanto, no puede ser manuscrita y no se puede enviar una fotografía de la misma.

Solo aceptamos hojas de dificultad compiladas por computadora enviadas en formato Word y/o PDF.

A los atletas se les puede permitir hacer cambios en su hoja cuando se señalan errores o pueden optar por continuar sin ningún cambio y aceptar las deducciones que esto causará en su puntaje de dificultad. **En caso de cambio de uno o más elementos en las Hojas de Dificultad, el atleta deberá traerlo directamente al jurado el día de la competencia en 8 copias.**

Nota: No se deben otorgar deducciones si el atleta proporciona una nueva hoja correctamente completada antes de que comience la competencia.

9.12 RESUMEN DE DEDUCCIONES DE DIFICULTAD

- a) Elemento realizado sin orden de aparición: -1 cada vez. b) Grupo Faltante del Pool de Elementos: -2 cada vez (-1 para Dobles). c) Falta un elemento declarado: -3 cada vez d) Hoja de dificultad rellena incorrectamente: -3 una vez

10 JUZGAMIENTO DE LA EJECUCIÓN

Los Jueces de Ejecución evalúan la ejecución técnica de todos los movimientos, incluyendo barra, sedas, elementos de aro, transiciones y trabajo de piso. Para los jueces de Dobles también evaluarán el tiempo y la uniformidad de todos los movimientos, así como la habilidad de ejecutar la rutina como una sola unidad en sincronización.

Nota: Uniformidad significa que los dobles deben esforzarse por realizar los elementos de manera idéntica, con el mismo nivel de flexibilidad, fuerza y habilidad técnica y, por lo tanto, aparecer como iguales.

Se espera que los atletas incluyan en la rutina sólo elementos que puedan ejecutar con total seguridad y con un alto grado de habilidad estética y técnica y con una ejecución perfecta.

Cada atleta tiene la posibilidad de obtener 75 puntos de ejecución. Cada error se deduce de la cantidad inicial. Al final, lo que quede de los 75 puntos es el puntaje total de ejecución de los atletas.

El número máximo de deducciones es de 75 puntos. Si el atleta recibe más deducciones, la cantidad total del puntaje de ejecución sigue siendo 0. El puntaje total de ejecución no puede ser un valor negativo.

10.1 ERRORES TÉCNICOS

Cualquier desviación de la ejecución perfecta es deducida por los Jueces de Dificultad. El número de puntos deducidos depende del nivel de infracción.

	Pequeño	Mediano	Grande	Muy Largo
	0.5	1.0	2.0	5.0
<p>10.1.1 Mala ejecución</p> <p>Cualquier incapacidad para realizar movimientos con técnica perfecta en máxima precisión, postura correcta, alineación corporal o capacidades físicas inadecuadas (como flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia o resistencia).</p> <p><u>Ejemplos de mala ejecución:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alineación de la rodilla y la punta del pie: la rodilla y la punta del pie deben estar alineados. Debe haber una línea recta desde la rótula hasta el dedo gordo del pie. El pie y la punta del pie deben ser puntiagudos. Los dedos de los pies no deben estar apretados ni mostrar tensión. Sin agarrar o agarrar innecesariamente el poste. – Líneas limpias: Las piernas y los brazos deben estar correctamente posicionados y en extensión completa, los pies y los dedos de los pies deben estar en punta. Los dedos de las manos y de los pies no deben mostrar tensión y los pies no deben estar flexionados a menos que se realice una caminata aérea o si se trata de una elección de coreografía. – Extensión: Las piernas, los brazos, la espalda, el cuello, las muñecas y la línea del torso deben estar completamente estirados. Los hombros y/o la espalda no deben estar redondeados y la cabeza debe estar alta y no mostrar tensión. – Postura: se debe usar la alineación correcta del cuerpo dentro y fuera del tubo. Sin movimientos descontrolados. 	0.5			
<p>10.1.2 Transiciones pobres entre elementos</p> <p>Las transiciones de un elemento a otro deben ejecutarse con facilidad y gracia, sin vacilaciones, agarres ni reequilibrios. Las transiciones deben parecer sin esfuerzo.</p>		1.0		
<p>10.1.3 Falta de uniformidad o sincronización (Solo Dobles)</p>		1.0		

Incapacidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, con rango de movimiento idéntico, comenzar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos coreográficos; cada movimiento debe ser preciso e idéntico.				
10.1.4 Mal ángulo de la jugada Realizar cualquier elemento de la rutina en un ángulo desfavorable. Al utilizar la polea dinámica, el atleta debe demostrar control absoluto para evitar la parada de la polea en el elemento con ángulo desfavorable.		1.0		
10.1.5 Un desliz o pérdida de equilibrio <u>Una pérdida temporal de control</u> en el tubo o una clara pérdida de equilibrio durante un elemento coreográfico. <i>Un desliz menor o pérdida de equilibrio se considera una mala ejecución. En casos menores, el resbalón no afecta el flujo de la actuación y los atletas pueden continuar según lo planeado.</i>			2.0	
10.1.6 Secarse las manos en el disfraz, el cuerpo, el poste o el piso y/o jugar con el cabello o el disfraz			2.0	
10.1.7 Una caída Caída súbita, rápida, incontrolada y catastrófica al suelo. Esto puede ser desde cualquier posición dentro o fuera del poste. <i>Si el atleta puede recuperar su control antes de aterrizar, el error se considera un resbalón.</i>				5.0

10.2 ERRORES GENERALES

Los errores generales se deducen al final de la actuación. Estas deducciones se realizan una sola vez. Dependiendo del nivel de error, se otorga una deducción de 3.0 o 5.0.

	Largo	Muy Largo
	3.0	5.0
10.2.1 No utilizar ambos polos por igual Los atletas individuales y dobles deben tener la misma habilidad tanto en estática como en spinning y esto debe reflejarse en un uso igualitario de ambos bastones, sin favorecer a uno u otro. Los dobles deben usar ambos postes por separado (un atleta en el poste) y juntos (ambos atletas en el mismo poste).	3.0	
10.2.2 Uso de menos del 70% del poste El atleta incurrirá en la deducción de puntos si no utiliza el 70% de la altura de ambos postes durante su actuación. Para dobles, al menos uno de los atletas debe utilizar toda la altura de la pértiga. La altura completa se usa cuando las manos o los pies del atleta alcanzan más del 70% de la barra.	3.0	
10.2.3 Falta de uniformidad o sincronización (Solo Dobles) Si la mayoría de la actuación no está sincronizada, los dobles incurrirán en una deducción adicional. Esta deducción se da, cuando se han dado tres solas deducciones por sincronización en errores técnicos.		5.0

11 JUZGAMIENTO ARTÍSTICO

Esta sección es para juzgar la presentación artística, la interpretación y la rutina escénica del atleta.

La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y se presenta ante los jueces. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para transmitir emoción y expresión a través del movimiento. Deben ser confiados, atractivos, entretenidos y mostrar un alto nivel de presencia en el escenario en cada elemento de su rutina dentro y fuera del poste. El atleta debe crear una rutina original y mostrar un estilo único. La rutina general debe fluir sin problemas y sin esfuerzo, asegurando que se demuestren los altibajos (matices).

La presentación de la coreografía se define por todos los movimientos realizados alrededor del poste, el área del escenario o la superficie del escenario, pero sin estar en contacto con el poste. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para realizar danzas y coreografías acrobáticas ejecutadas con imaginación, fluidez y estilo.

11.1 ESCALA DE PUNTUACIÓN ARTÍSTICA

Los atletas recibirán puntos en función del **nivel general** de cada sección de la rutina.

0-0,5 = Inaceptable 1-1,5 =
Pobre 2-2,5 = Satisfactorio
3-3,5 = Bueno 4-4,5 = Muy
bueno 5 = Excelente

Puntos de bonificación: 0,5 = satisfactorio, 1 = bueno, 1,5 = muy bueno, 2 = excelente

Escala de Contenidos Generales: 1.0-1.1 = inaceptable, 1.2-1.3= malo, 1.4-1.5= satisfactorio, 1.6-1.7= bueno, 1.8-1.9= muy bueno, 2.0= excelente

La puntuación total máxima en artística es de 70 puntos.

11.2 PUNTUACIÓN DE SECCIONES EN ARTÍSTICA EVALUACIÓN

Se puede dar un máximo de **70** puntos en la presentación artística y coreográfica. Esta sección es para juzgar la presentación artística, la interpretación y la rutina del atleta. La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y se presenta ante los jueces. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para transmitir emociones y expresiones a través del movimiento. Los atletas deben ser atractivos, entretenidos, expresivos y mostrar un alto nivel de presencia en el escenario en cada elemento de su rutina de pole and ground. El atleta debe crear una rutina original y mostrar un estilo único. La rutina general debe fluir sin problemas y sin esfuerzo, asegurando que se demuestren los altibajos (matices). La presentación de la coreografía está definida por todos los movimientos realizados alrededor del poste, en la superficie del escenario, pero no en contacto con la estaca. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para emprender coreografías de baile ejecutadas con imaginación, fluidez y talento.

11.2.1 Creatividad y complejidad de la coreografía

Esto se refiere a la originalidad de la presentación general, incluido el tema, la elección de la música, el vestuario y la originalidad de la coreografía a lo largo de toda la rutina.

El atleta debe crear coreografías sorprendentes y emocionales, que sean originales y memorables. La rutina debe crear un personaje o persona y una historia.

Ejemplos de poca creatividad y complejidad en la presentación general

- ÿ No hay arte, la rutina es puramente una secuencia atlética de elementos.
- ÿ La coreografía no cuenta una historia clara.
- ÿ Los movimientos de los atletas no reflejan la historia ni la música.
- ÿ La música seleccionada está gastada o carece de imaginación.
- ÿ La coreografía es repetitiva, plana y no se desarrolla durante la actuación.
- ÿ No hay momentos especialmente impresionantes o giros sorprendentes en la actuación, la rutina es predecible
- ÿ La coreografía requiere realmente poca habilidad técnica o se ejecuta de manera muy pobre.
- ÿ Diferentes secciones de la coreografía aparecen desconectadas.

Originalidad de la presentación general.

Esto se refiere a la originalidad de la presentación general de movimientos y combinaciones, movimiento original dentro y fuera del tubo y la originalidad de la coreografía a lo largo de toda la rutina. El atleta debe crear combinaciones originales de movimientos y crear nuevos temas en la coreografía. Los jueces no solo buscan uno o dos movimientos únicos, sino la originalidad general en todos los componentes de la rutina. **Máximo 5**

Originalidad de las transiciones dentro y fuera de los movimientos y confianza

Esto se refiere a la originalidad de todas las transiciones, entradas y salidas de movimientos y combinaciones en toda la rutina. El atleta debe crear movimientos nuevos y originales para sus transiciones dentro y fuera de los movimientos y dentro y fuera de la pole. La confianza se refiere al nivel de confianza del atleta en su rutina. El atleta no debe mostrar nervios, sino comportarse con confianza y ser atractivo, dominar el escenario y la atención de la audiencia, haciendo que su rutina parezca creíble en todo momento. **Máximo 5**

11.2.2 Creatividad y complejidad de transiciones y elementos

Nivel de creatividad, originalidad y complejidad en todos los elementos, transiciones y combinaciones en toda la rutina. El atleta debe crear movimientos nuevos y originales para sus transiciones dentro y fuera de los elementos y dentro y fuera del tubo.

Ejemplos de poca creatividad y complejidad en transiciones y elementos

- ÿ El atleta no muestra creatividad ni originalidad, las variaciones son simples y conocidas.
- ÿ La rutina se repite, los elementos, subidas, invertidas y/o elevaciones son o se parecen.
- ÿ El atleta no muestra habilidad técnica. Los elementos elegidos no requieren coordinación o físico capacidades.
- ÿ El atleta claramente no tiene suficiente habilidad técnica o capacidades físicas para los elementos elegidos. La ejecución es desordenada e insegura.
- ÿ El atleta solo realiza elementos de dificultad en el tubo (falta de transiciones).

11.2.3 Interpretación de la música, expresiones corporales y faciales

La interpretación se refiere a la habilidad del atleta para interpretar la música, sus expresiones faciales, sus emociones, la coreografía y la creación de un personaje o persona y una historia. El atleta debe crear una coreografía que muestre la luz, la sombra, el sentimiento y la emoción de la música y sus movimientos. Deben conectarse con la música y mostrar expresión a través de su vestuario, cuerpo y movimientos faciales. Necesitan demostrar que pueden trabajar su coreografía al ritmo y la frase de la música y la melodía. **Máximo 5**

Ejemplos de mala interpretación de la creatividad

- El atleta no se desempeña al ritmo correcto o pierde los latidos cuando claramente intentaba hacerlo.
- La música actúa solo como fondo y no forma parte de la rutina.
- El atleta se olvida de actuar cuando ejecuta partes de la coreografía (generalmente en el tubo).
- El estrés y los desafíos de la coreografía se muestran en sus expresiones faciales.
- Las emociones no coinciden con el tema o la historia, o no la hay.
- El atleta solo usa su cara o parte de su cuerpo para expresarse y no todo su cuerpo.

Música y Musicalidad (Uso, selección y composición)

La rutina debe realizarse, en su totalidad, con música. Se puede utilizar cualquier estilo de música adaptado para Pole Sports.

Selección: una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y resaltará la actuación. También debe usarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y la calidad de la coreografía, así como a la expresión de los atletas.

Dado que una rutina de Pole Sport es una rutina artística, las 'estructuras' que se construyen antes del inicio de una rutina pueden ir acompañadas de un tono (puede ser a elección del atleta), un ambiente sonoro o música distintiva para establecer el escenario para la actuación.

Cada rutina debe tener una historia y la música seleccionada debe representar la historia que el atleta y el coreógrafo quieren transmitir.

La música elegida debe dar una ventaja a las características y estilo del competidor individual. La música debe ser adecuada a la categoría y realzar la rutina.

Algunos temas musicales pueden ser utilizados por hombre, mujer, dobles. La forma en que usen e interpreten la música determinará y mostrará si la selección fue adecuada y ayudó a resaltar la interpretación.

Composición y estructura: no se debe renunciar a la música utilizada por los artistas, pero debe ser original y no demasiado escuchada durante las competencias de poles. La música puede ser dinámica, variada (no monótona), rítmica, original (creativa), etc.

Técnicamente, la música debe ser perfecta, sin cortes abruptos, dando la sensación de una sola pieza musical. Debe fluir, con un comienzo claro y un final claro, con efectos de sonido bien integrados (si se incluyen), respetando las frases musicales.

La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y estar bien integrada.

Se espera que los intérpretes seleccionen música con una estructura correcta y con diferentes partes (música variada), para evitar la monotonía de la música utilizada.

La música utilizada puede ser original o puede ser una versión arreglada con una base.

Uso: La musicalidad es la capacidad de los intérpretes para interpretar música y demostrar no solo sus elementos de dificultad o técnica, sino también su fluidez, forma, intensidad y pasión dentro de la interpretación física. Debe haber una fuerte cohesión entre la interpretación general (movimientos) y la elección de la música.

La rutina debe realizarse enteramente con música. La coreografía utiliza la idea dada por la música.

Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.

En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos de esa música específica y para competidor(es) específico(s).

El estilo de rutina debe armonizar con la idea de la música. El estilo musical debe encajar con las características y el estilo de los movimientos presentados por los intérpretes. El competidor debe poder expresar con sus movimientos y su lenguaje corporal la música.

Máx.5

11.2.4 Presencia escénica y carisma

El atleta debe comandar el escenario. Él o ella debe tener el control total de su desempeño y comportarse con un estilo o manera impresionante, que es a la vez cautivador y carismático. **Máx.5**

Correspondencia del leotardo al tema.

El traje o leotardo debe corresponder al tema de la rutina, aunque el tema puede ser abstracto.

El traje debe estar en línea con lo que representa el atleta. **Máximo 2**

11.2.5 Levantamientos declarados (solo dobles)

Los dobles, además de los cinco elementos de dificultad a declarar, también deben realizar el nivel de sus levantamientos. Los levantamientos son movimientos de socios interconectados que se ejecutan en el poste o el piso donde ambos socios tienen un papel importante. Normalmente, uno de los socios actúa como volante y el otro como base. Los socios pueden levantarse, colgarse o equilibrarse entre sí.

Los ascensores no están predeterminados, sino que los dobles tendrán que usar su creatividad para inventar sus propios ascensores.

máx. 5

Los dobles deben realizar levantamientos de cuatro (4) postes y un levantamiento de piso (1).

11.2.5.1 TIPOS DE ASCENSOR

Fuerza/Fuerza: cuando ambos atletas realizan un movimiento de fuerza juntos, ambos están en una posición que requiere fuerza, fuerza de los brazos, el núcleo o las piernas, manteniendo y controlando su posición.

Flexión/Flexión: cuando ambos atletas realizan un movimiento de flexibilidad juntos, ambos realizan un movimiento que requiere flexibilidad de las piernas, la espalda o los hombros, y lo realizan con movimiento completo y extensión.

Fuerza/Flexión: Cuando un atleta está en una posición de flexibilidad y el otro está en una posición de fuerza, manteniendo y controlando ambas posiciones juntas, en contacto entre sí.

Enclavamiento: Cuando ambos atletas realizan un movimiento que requiere que estén entrelazados enganchando o uniendo brazos, codos, piernas, rodillas, espalda, etc. Ambos atletas están ejecutando la misma posición en la misma dirección, en espejo horizontalmente (izquierda y derecha).) o en espejo verticalmente (al revés, al revés).

Equilibrio: cuando ambos atletas están juntos en una posición que les exige combinar equilibrio, fuerza y flexibilidad para mantener la posición. Esta posición es imposible de hacer sin uno de los atletas, solo es posible cuando ambos están en la posición correcta porque requieren el peso, el contrapeso y la ayuda del otro compañero para mantenerse en posición. Es un movimiento de equilibrio, contrapeso y fuerzas combinadas que involucra a ambos atletas como uno solo.

Apoyado en la base: cuando un atleta está apoyando totalmente al otro agarrándose del tubo. Ambos pueden tener contacto con el poste, pero solo uno está sosteniendo al otro, y el otro está suspendido, colgando. No es obligatorio que el atleta apoyado esté en una posición más baja.

Piso: Se refiere a todos los levantamientos realizados en el piso, sin tocar el poste.

11.2.5.2 VALOR Y VALORACIÓN:

Los ascensores se valoran en tres niveles: 0,5, 0,8 y 1,0. Los elementos individuales del código de puntuación sirven de guía para evaluar este nivel.

Nivel amante (0,5): los atletas pueden seguir los ejemplos dados (ver más abajo) o pueden realizar movimientos que tienen un valor máximo de 0,6 en el código de puntos (al menos un compañero debe estar en una posición que tenga esos puntos);

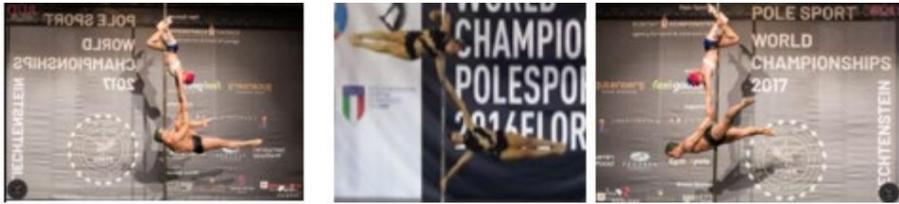
Nivel medio (0,8): los atletas pueden realizar movimientos que tengan un valor entre 0,7 y 0,8 puntos en el código de puntos (al menos un compañero debe estar en una posición que tenga esos puntos).

Nivel superior (1,0): los atletas pueden realizar movimientos que tengan un valor entre 0,9 y 1,0 puntos en el código de puntos (al menos un compañero debe estar en una posición que tenga esos puntos).

11.2.5.3 ASCENSORES

Los Dobles solo tendrán que ejecutar los levantamientos en sus rutinas. **El Juez Artístico** evaluará durante la ejecución (en orden de aparición) si el levantamiento cumple con el nivel.

11.2.5.4 EJEMPLOS DE ASCENSORES

Fuerza/ Fuerza	0.5	
	0.8	<p>Cualquier figura que combine movimientos de fuerza del código a partir de 0.7 a 0.8</p> 
	1.0	
Flexión/Flexibilidad	0.5	<p>Cualquier cifra que combine movimientos de flexibilidad del código a partir de 0,5 a 0,6. Ejemplo: un jade y un palillo en contacto</p> 
	0.8	
	1.0	<p>Cualquier cifra que combine movimientos de flexibilidad desde el código a partir de 0,9 a 1,0.</p> 

Fuerza/Flexibilidad	0.5		
	0.8		 
	1.0		
enclavamiento	0.5		
	0.8	<p data-bbox="528 1238 871 1305">Dos capullos A57 entrelazados, Dos A59 Superman V entrelazados</p> 	
	1.0		<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="951 1693 1246 1715">-Dos A61 Eagle juntos entrelazados <li data-bbox="951 1722 1414 1744">-Dos A62 Marion con media espalda dividida entrelazada <li data-bbox="951 1751 1302 1774">-Dos A68 Superman crescent entrelazados

<p>Base compatible</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p>Balance</p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p>Piso</p>	<p>0.5</p>	

0.8				
1.0				

11.2.6 Coreografía de equilibrio

El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de movimientos, por ejemplo, trabajo en el piso, transiciones, dentro y fuera del tubo, integrándolos en una coreografía con presencia en el escenario y contenido artístico mientras usa los tubos giratorios y estáticos por igual. Los elementos y coreografías deben ejecutarse en todos los niveles: piso, nivel medio y aéreo (superior al 70% del poste). **máx. 5**

Ejemplos de equilibrio deficiente de la coreografía

- El atleta no usa ambos bastones y los usa principalmente a un solo nivel.
- Hay una diferencia visible entre el nivel de habilidad en las diferentes secciones de la coreografía. Para ejemplo, el trabajo de piso es mucho más avanzado que el trabajo de barra.
- El atleta no controla el poste giratorio, o el movimiento giratorio es impotente.
- No realizar interacciones físicas (Dobles).

11.2.7 Elementos de equilibrio (solo individuales)

El equilibrio se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina bien balanceada que tenga el mismo número de varios elementos. El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de elementos como flexibilidad, fuerza, giros y movimientos dinámicos. El atleta debe parecer igualmente hábil en estas capacidades. **Máx.5**

Ejemplos de equilibrio deficiente de elementos

- El atleta no realiza movimientos de un solo grupo de elementos o es claramente menos capaz en uno.

11.2.8 Dinámica y Flujo

11.2.9 El flujo se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina fluida y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar un flujo fuera del poste, entre postes, de piso a poste y de piso a parado o de parado a piso. Las secuencias, movimientos, transiciones, coreografías y/o movimientos acrobáticos deben fluir de una manera fluida, fluida, natural, impecable y elegante. El movimiento de entrada y salida de los movimientos debe continuar sin fallas hasta el siguiente movimiento. La rutina no debe parecer inconexa de ninguna manera. Un atleta debe ser rebajado si realiza movimientos y espera los aplausos.

Máximo 5

11.2.10 Intensidad

La intensidad se refiere al nivel de intensidad coronaria de la rutina, el nivel de uso del cuerpo (segmentos del cuerpo), el nivel de intensidad de las transiciones y el dinamismo coreográfico del atleta. **Máximo 5**

11.2.11 Uso del espacio

Para la rutina de poles: El uso del escenario se refiere al uso que hace el atleta de todo el escenario. El atleta debe usar todo el escenario, atrás, adelante y al centro y todos los postes (como mínimo el 70%). Debe existir un uso equilibrado de los 3 niveles de uso del espacio: nivel de piso, nivel medio y aéreo (Piso, Montante y Aéreo superior al 70% del poste). **Máximo 5**

11.2.12 Dificultad del Trabajo de Suelo - Contenido de la Coreografía

La dificultad del trabajo de piso se refiere a una combinación coreográfica de pasos de baile y movimientos realizados en el piso sin ningún contacto con la barra. La dificultad del trabajo de piso se juzga en su totalidad, en una secuencia continua sin interrupciones. El atleta debe crear movimientos de baile apropiados al ritmo de la música y que reflejen el carácter de la rutina.

Contenido Coreográfico: En el Contenido Coreográfico, evaluamos el nivel de Movimiento Coreográfico a lo largo de la rutina. La calidad (técnica perfecta) del Movimiento Coreográfico es especialmente importante para ser reconocible como una secuencia de baile compleja o simplemente una buena coreografía. Coreografía, debe incluir variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando movimientos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación corporal y debe ser reconocible como movimiento continuo "grande". **Máximo 5**

Bonificación por uso de segmentos corporales:

La coreografía es la base del Pole Sport y la característica principal (principal). Por lo tanto, la complejidad y variedad de la coreografía, son los criterios más importantes dentro del Contenido Coreográfico. El atleta debe mostrar un buen uso de los segmentos del cuerpo durante la coreografía, utilizando tanto la parte superior (torso y brazos) como la parte inferior (pelvis y piernas). Cada uso de la secuencia de segmentos corporales se escribirá con el símbolo A. **Max 2**

TAQUIGRAFÍA PARA CONTENIDO COREOGRAFICO (Segmentos del cuerpo)

A+	Si la secuencia de los segmentos del cuerpo cumple con los criterios mencionados anteriormente
A	Si los segmentos del cuerpo no son + o –
A-	Si la secuencia de los segmentos del cuerpo NO cumple con los criterios mencionados anteriormente

Cada uso de la secuencia de segmentos corporales se escribirá con el símbolo **A**

ESCALA PARA USO DE SEGMENTOS DEL CUERPO

Excelente 2,0 puntos	+ + + + A A A A (4A+)
Muy bueno 1,5 puntos	+ + + A A A A (3 A+)
Bueno 1,0 puntos	+ + A A AA (2A+)
Satisfactorio 0,5 puntos	+ A AAA (1A+)
Pobre 0,0 puntos	AAAA (0 A+)

Estilo de bonificación de movimientos de baile:

Si el atleta muestra claramente un buen estilo de baile, el atleta puede ser recompensado con este bono adicional. Cada secuencia musical de 8 tiempos se escribirá con el símbolo D. **Max 2**

Abreviatura de ESTILO DE MOVIMIENTOS DE BAILE

Cada cuenta de 8 de secuencia musical se escribirá con el símbolo **D**

D+	Si la secuencia de movimiento se realiza en un ESTILO DE DANZA CORRECTO y cumple con los criterios mencionados
D	Si la secuencia de movimiento se realiza sin ESTILO DE BAILE y/o NO cumple con los criterios mencionados
a 2.0	Mezcla de estilos de secuencia de baile

ESCALA PARA ESTILO DE BAILE

Excelente 2,0 puntos	D + D⁺ D⁺ D⁺ (4D +)
Muy bueno 1,5 puntos	D + D⁺ D +D (3D +)
Bueno 1,0 puntos	D + D⁺ DD (2D +)
Satisfactorio 0,5 puntos	D⁺ DDD (1 D+)
Pobre 0,0 puntos	DDDD (0 D+)

Mezclar diferentes estilos de bonificación de baile:

Si el atleta muestra claramente una mezcla de estilos de baile (claramente distinguibles), tal vez incluso usando dos (o más) tipos de música diferentes, el atleta puede ser recompensado con esta bonificación adicional. **Máximo 2**

Contenido general:

El contenido general de las rutinas es: Transiciones/enlaces, Elementos Equilibrados (Simples), Elevaciones (Dobles), Interacciones Físicas (Dobles). Se tomarán en consideración los movimientos, como unidad (realizados en el mismo período), G por movimiento o bloque un mínimo de 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del Contenido General. **Max 2**

TAQUIGRAFÍA PARA CONTENIDO GENERAL

Se tomarán en consideración los movimientos, como unidad (realizados en el mismo período de tiempo), **G** por movimiento o bloque.

G+	Movimientos complejos para contenido general
G	Sin movimientos complejos (pero regulares) para contenido general

ESCALA DE CONTENIDO GENERAL

<p>Excelente</p> <p>2,0 puntos</p>	<p>+ + + +</p> <p><small>GGGG</small> <small>GGGG</small> <small>GGGG</small> <small>GGGG</small> (4G+)</p>
<p>Muy bueno</p> <p>1,8 -1,9 puntos</p>	<p>+ + +</p> <p><small>GGGG</small> <small>GGGG</small> <small>GGGG</small> G (3G+)</p>
<p>Bueno</p> <p>1,6 – 1,7 puntos</p>	<p>+ +</p> <p><small>GGGG</small> <small>GGGG</small> GG (2G+)</p>
<p>Satisfactorio</p> <p>1,4 - 1,5 puntos</p>	<p>+</p> <p><small>GGGG</small> GGG (1G+)</p>
<p>Pobre</p> <p>1,2 - 1,3 puntos</p>	<p>+</p> <p><small>GGGG</small> GGG (1 G+) mostrando repeticiones</p>
<p>Inaceptable</p> <p>1,0 – 1,1 puntos</p>	<p>GGGG (0 G+)</p>

11.2.13 Dificultad del elemento acrobático

La dificultad del movimiento acrobático se refiere a un solo movimiento acrobático realizado en el suelo sin ningún contacto con la pértiga. Los elementos acrobáticos en el suelo están listados en el COP. **El movimiento acrobático no es obligatorio.** No se consideran elementos acrobáticos al suelo, todos aquellos elementos acrobáticos que terminan o comienzan en el poste o que se ejecutan con un apoyo al poste. **Máximo 5**

Nota: ¡ Solo se permite un elemento acrobático durante la rutina! Los elementos acrobáticos adicionales recibirán una deducción de 3.0 puntos (cada vez) del juez principal.

Definición de movimiento acrobático en el suelo:

Define "Movimientos Acrobáticos", todos aquellos elementos en el suelo (sin tocar el Polo), con:

1 - Una fase aérea en la que todo el cuerpo se separa completamente del suelo con una rotación completa (360°), del cuerpo hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.

2 - Una fase de suelo, en la que todo el cuerpo realiza una rotación completa (360°) con un paso de la pelvis por encima de la cabeza, hacia delante, hacia atrás o hacia un lado (se incluyen todos aquellos elementos propios de la gimnasia rítmica que incluyen una rotación completa también sobre los codos o el pecho, como por ejemplo, el "pez"). Los simples giros adelante/atrás sobre la nuca, con o sin ayuda de las manos, no se consideran elemento acrobático

3 - Todos aquellos movimientos estáticos en el suelo sin fase aérea (por ejemplo, parada de manos, voltereta, etc.)

Nota: En elementos estáticos en el suelo, como parada de manos y parada de antebrazos, se pueden otorgar 0,5 puntos adicionales para variaciones que requieran una flexibilidad y un equilibrio excepcionales (por ejemplo, parada de manos mexicana).

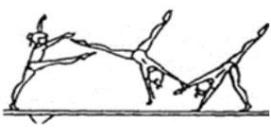
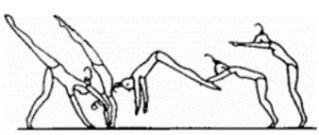
Nota: Todos los elementos, si se realizan incorrectamente desde el punto de vista de la ejecución (piernas dobladas, líneas incorrectas, agarre desequilibrado) deben ser degradados en 0,5 puntos. Ejemplo: si un atleta realiza un walkover hacia atrás con las piernas dobladas, 3.0 debe bajarse a 2.5.

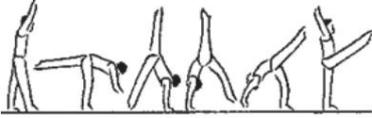
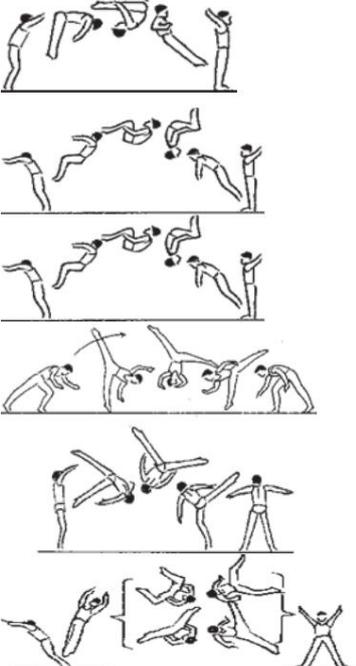
Nota: Si un atleta se cae durante la fase aérea o falla el aterrizaje, el elemento acrobático recibirá un máximo de 2,5 puntos.

11.2.13.1 Puntuación de Movimientos Acrobáticos

Todas las imágenes y descripciones de los elementos se basan en las definiciones de Fédération Internationale de Gymnastique y se utilizan aquí con permiso de FIG. Se pueden encontrar imágenes, videos y descripciones de los elementos y variaciones en www.fig-aerobic.com.

Todos los elementos acrobáticos que no estén en esta lista, serán considerados como coreografía.

<u>Elementos acrobáticos dinámicos</u>		
	parada de manos	1.0 (si está pasando). 1.5 (si sale para rodar hacia adelante). 2.0 (si se mantiene un mínimo de 2 s); 3.0 (presionar o empujar hacia arriba)
	Soporte de antebrazo El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo.	0,5 (si está pasando); 1,0 (si se mantiene un mínimo de 2 s); 2.0 (si presiona hacia arriba)
	Rueda de carro	1.0 0,5 (codo); 1,5 (en un brazo);
	Redondear	3.0 3.5 (si es split landing);

	Walkover (adelante)	2,5;
	Walkover (hacia atrás)	3.0 3.5 (si es split landing o Wenson landing);
	Primavera de cabeza	4.0 4.5 (si es split landing)
	Salto de manos (adelante)	4.0 4.5 (si es split landing)
	Flic Flac	4.5 5.0 (si es split landing)
	Salto 360° (adelante, atrás o lateral) No se permiten saltos con más de 360° o con giros.	5.0
	Instinto Desde un soporte a horcajadas sobre ambas manos, las piernas giran a horcajadas alrededor del cuerpo. Las piernas no deben tocar el suelo durante el círculo.	3.5 4.0 (si se realiza secuencialmente)
Elementos acrobáticos estáticos		
	L-soporte Ambas manos se colocan al lado del cuerpo cerca de las caderas. Piernas cerradas. El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo.	2.0

	<p>Soporte a horcajadas</p> <p>El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo. Ambas manos se colocan delante del cuerpo.</p>	3.0
	<p>Soporte en V a horcajadas</p> <p>El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo. Ambas manos se colocan detrás del cuerpo.</p>	3,0
	<p>Palanca de soporte completo</p> <p>Un apoyo donde el cuerpo se apoya sobre los codos y los tríceps con solo las manos en contacto con el suelo. Las piernas pueden estar cerradas, a horcajadas o en cualquier otra posición.</p>	3.0 3.5 (por un lado)
	<p>Tablón</p> <p>Un apoyo en el que el cuerpo se apoya en ambas manos con los brazos rectos. Las piernas pueden estar cerradas, a horcajadas o en otra posición.</p>	3.5
	<p>Wenson</p> <p>Una pierna se apoya en la parte superior del Tríceps del mismo lado. La pata trasera se levanta del suelo.</p>	3.5

11.2.13.2 ELEMENTOS ACROBÁTICOS PROHIBIDOS

Los siguientes elementos y combinaciones acrobáticos no están permitidos en las competencias de POSA:

- Salto de más de 360° con o sin giro • Salto de 360° con giro • **Combinación de dos o más elementos**

acrobáticos dinámicos (por ejemplo, flick flack to back walkover), un solo elemento acrobático estático puede combinarse con un elemento acrobático dinámico (como una parada de manos) como posición inicial o final

Todos los movimientos y combinaciones prohibidos recibirán una deducción de 5.0 puntos del juez principal.

12 SANCIONES DEL JUEZ PRINCIPAL

Cuando el Jurado Superior no está presente, el Juez Principal también es responsable de los siguientes actos:

- Circunstancias extraordinarias

12.1 RESUMEN DE DEDUCCIONES, ADVERTENCIAS Y DESCALIFICACIONES HECHAS POR CABEZAL JUEZ:

a) Falta de presentación: -1 una vez b)

Indumentaria incorrecta (joyas, adornos, purpurina/pintura corporal, identidad nacional, etc.): -3 una vez c) Comportamiento impropio en el escenario: -3 cada vez d) Falta de comparecencia en el área de competición dentro de los 20 segundos: -1 una vez e) Movimientos prohibidos: -5 cada vez f) 2º o más elementos acrobáticos: -3 cada vez g) Interrupción de la actuación durante 2-10 segundos: -2 cada vez h) Detención de la interpretación más de 10 segundos: -3 una vez i) Duración incorrecta de la música: la música dura más/menos de 3 segundos: -1 una vez la música dura más/menos de 5 segundos: -3 una vez

la música es más/menos de 10 segundos: -5 una vez

j) Hojas de dificultad rellenas incorrectamente: -3 una vez k)

Sin principio o final lógico de la actuación: -1 una vez l) Causar distracción al pronunciar voces: -1 una vez m) Colas verbales del entrenador: -5 cada vez n)

Contacto o instrucciones verbales entre el observador y el atleta: -5 cada vez o)

Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código Ético: -10 una vez p) Presencia en área

prohibida: advertencia q) Comportamiento / modales inadecuados: advertencia / descalificación r) Advertencia de

no llevar chándal o emblema nacional s) No llevar ropa de competición en la ceremonia de entrega de medallas:

advertencia t) Faltar todos los elementos de dificultad: descalificación u) Abandono: descalificación v) Walk-over:

descalificación w) Infracción grave de los Estatutos, Reglas y Regulaciones de POSA o Código de Puntos:

descalificación x) Conducta antideportiva contra los atletas: descalificación y) Conducta irrespetuosa hacia el Juez Principal y el Jurado: descalificación

13 DEFINICIONES

Ángulo correcto en splits

El ángulo/grado de un split se mide por las líneas formadas por la parte interna de los muslos en alineación con las caderas hasta las rodillas.

Tolerancia de 20° (grados)

El movimiento obligatorio seguirá siendo válido si el ángulo/grado ejecutado del cuerpo varía

no más de un máximo de 20° con respecto al ángulo/grado requerido. Si está permitido, esto se indicará en los requisitos mínimos. Por ejemplo, un movimiento de fuerza con un requisito de un ángulo del cuerpo de 90° con respecto al poste y paralelo al piso se ejecuta en un ángulo de 70°, el cuerpo no completamente paralelo al

piso seguirá siendo válido y otorgará puntos.

No obstante, se descontarán puntos por la deducción por mala ejecución.

*Tenga en cuenta: Masters 50+ tienen permitida una tolerancia de 20° en todos los ángulos y divisiones para el Grupo A y B (movimiento de flexibilidad y fuerza).

Mantener una posición durante dos segundos

Un movimiento obligatorio se contará desde el momento en que el atleta esté en la posición requerida. La posición debe fijarse durante dos segundos (para elementos de equilibrio: 3 segundos). La transición de entrada y salida del movimiento obligatorio no se tendrá en cuenta para ocupar un puesto. Tenga en cuenta que esto está destinado a un juicio justo, que permite a los atletas mostrar la forma correcta, la ejecución del cuerpo y la fuerza en los movimientos obligatorios, pero no para disuadir el flujo de movimiento.

Girar

La posición del giro en el poste estático debe mantenerse durante una rotación completa de 360°. Los giros en el polo dinámico deben ser de 720°. La transición de entrada y salida del giro de dificultad no contará para la rotación mínima requerida.

Ángulo correcto de un elemento.

Los movimientos que no se realicen en ángulos claramente visibles para que los jueces vean la ejecución completa, se deducirán puntos.

Transiciones

Una transición es un movimiento de enlace entre giros, trabajo de piso, inversiones y levantamientos.

trabajo de piso

El trabajo de suelo se define como una parte de una actuación en la que el atleta no tiene contacto con el tubo. El trabajo de piso es todo movimiento realizado en el piso de manera acrobática, arrojándose, arrojándose o recostado.

Uso del espacio

El trabajo escénico es todo movimiento realizado alrededor del escenario en posición vertical sin tocar el poste.

Sincronización (Dobles)

La sincronización se refiere a la sincronización del rendimiento general. Esto incluye dentro y fuera del poste/silks/hoop, alrededor del poste y el área del escenario, así como también qué tan bien trabajan juntos los socios a lo largo de toda la actuación.

La sincronización también se refiere al nivel de ejecución de los trucos o combinaciones del compañero.

Pueden ser ambos atletas en un poste o en dos postes separados que realizan una imagen especular del truco o combinación.

Ascensores (Dobles)

Los levantamientos son movimientos de socios interconectados que se ejecutan en el poste o el piso donde ambos socios tienen un papel importante.

FEDERACIÓN MUNDIAL DE POLE SPORT & ARTS



CÓDIGO DE PUNTOS

Tabla de elementos

Polo Deporte

14. Tabla de elementos

Nota: Las imágenes en la tabla de elementos son solo instructivas y no deben interpretarse como la única ejecución correcta. Los dibujos son solo orientativos, son ejemplos, lo importante es leer con atención los requisitos mínimos.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la federación internacional en contact@posaworld.org

13.1 ABREVIATURAS Y DEFINICIONES

Tipos de ascensor

DL / peso muerto

Invertir sin impulso

HS / Salto de manos

Invertir con impulso

Posiciones de piernas y cuerpo.

ext. / Extendido

Piernas extendidas rectas en las rodillas

Lucio

Piernas juntas, cuerpo doblado por la mitad desde las caderas

Montar a horcajadas

Piernas abiertas a cada lado en forma de V

Pliegue

Las piernas se doblan hacia el pecho.

Lápiz

Piernas juntas, sin doblar las caderas.

Bandera

También llamado tablón lateral. Carrocería en nivel horizontal, lateral hacia el suelo.

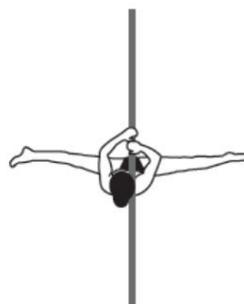
Tablón

También llamada palanca. Carrocería a nivel horizontal, con la espalda hacia el suelo o el techo.

Agarres y posiciones de las manos

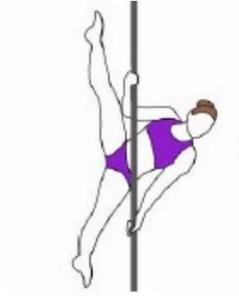
SM / Montura de hombro

Un hombro en contacto con el poste, espalda contra el poste. Manos en copa, agarre básico o codo.



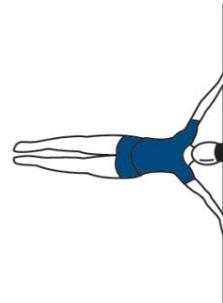
SG / Empuñadura dividida

*Baje la mano sobre los dedos del poste apuntando hacia abajo.
Mano superior en posición de Elección, por ejemplo
agarre básico o agarre torcido*



BG / Empuñadura básica

También llamado agarre verdadero o agarre dividido. Pulgar de la mano superior o inferior hacia arriba dentro del puño.



TG / Empuñadura retorcida

Mano superior torcida, pulgar hacia arriba, bastón dentro de la torsión.



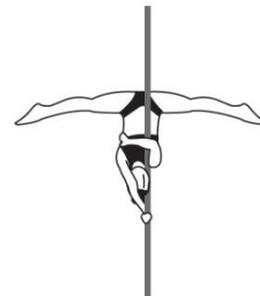
CG / Agarre de copa

Pulgar de la mano superior hacia abajo, todos los dedos en el mismo lado del palo.



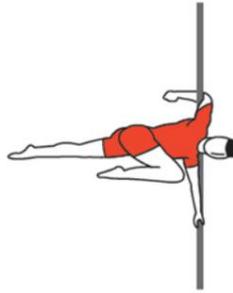
EG / Agarre de codo

Codo del brazo superior en el poste.



REG / Agarre de codo inverso

Codo del brazo superior en el poste detrás de la espalda. Bajar la mano generalmente en agarre dividido.



FLG / empuñadura de bandera

Polo en interior brazos axila. Mano externa generalmente en agarre dividido.



FG / Agarre de antebrazo

Baje el antebrazo de la mano por dentro contra el poste.



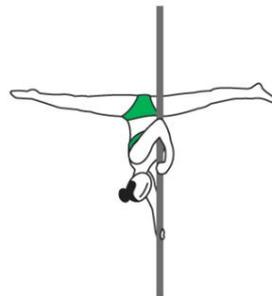
RFG / Agarre de antebrazo inverso

Parte exterior del antebrazo de la mano inferior contra el poste torcido.



IFG / Agarre de antebrazo invertido

Codo de la mano superior y antebrazo contra el tubo.

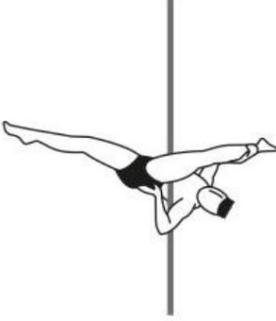


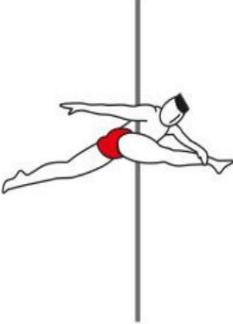
14.1 GRUPO A - ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

Nota: Todos los elementos de flexibilidad deben mantenerse en posición fija durante 2 segundos.

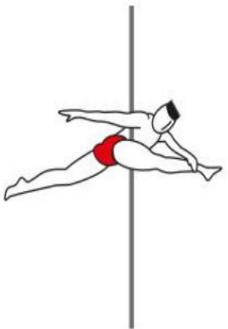
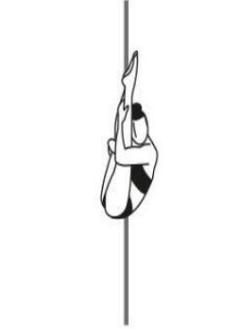
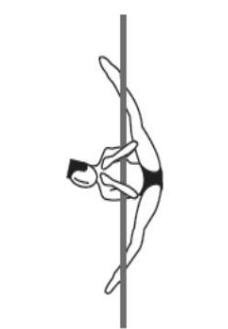
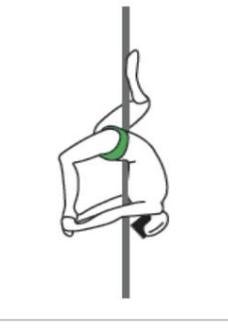
Nota: En la categoría masters +50 se da una tolerancia de 20° para el requerimiento de abrir las piernas a 180° si no hay variación de 160° para el movimiento. Los movimientos que tienen diferentes niveles de ejecución son sin tolerancia.

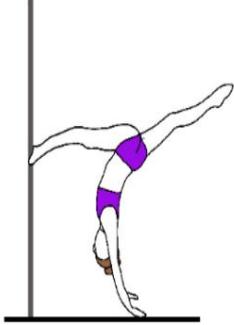
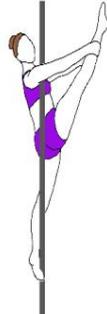
Valor	Elemento	Requisitos del código
0.1		<p>A001 Pierna Interior Cuelgue 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A013 Pierna Interior Cuelgue 160 A003 Pierna Interior Cuelgue 180</p>
0.1		<p>Bailarina A112 (basada en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Pie inferior en contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>
0.1		<p>A046 Pole Straddle 160 (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A046 Pole Straddle 160 (basado en el piso) A047 Pole Straddle 180 (basado en el piso)</p>
0.2		<p>A002 Bailarina 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>

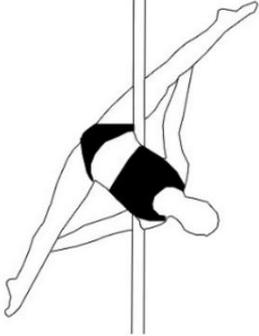
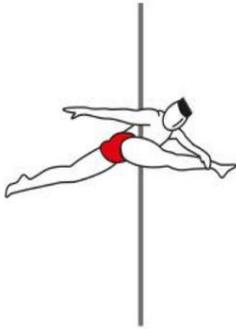
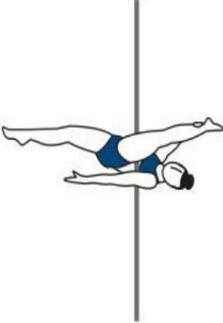
0.2		A048 Poste a horcajadas 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A048 Poste a horcajadas 160 A049 Poste a horcajadas 180</p>
0.2		A113 Dividido en poste (basado en el piso)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte inferior de la pierna en contacto con el suelo
0.3		A003 Pierna Interior Cuelgue 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A003 Pierna Interior Cuelgue 160 A013 Pierna Interior Cuelgue 180</p>
0.3		A132 Bailarina 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>
0.3		A004 Salida 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A004 Salida 160 A014 Jade 180</p>

0.3			<p>A047 Pole Straddle 180 (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A046 Pole Straddle 160 (basado en el piso) A047 Pole Straddle 180 (basado en el piso)</p>
0.3			<p>A114 Palillo 160 (compatible)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Mano superior en el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A114 Palillo 160 (compatible) A117 Palillo 180 (compatible)</p>
0.3			<p>A115 Ballesta en las rodillas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Rodillas en la barra – Piernas completamente extendidas
0.3			<p>A124 Muñeco roto 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Sin bastón práctico – Axila en contacto con el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A124 Muñeco roto 160 A125 Muñeco roto 180</p>
0.3			<p>A116 Layback en puente</p> <ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas o por debajo del suelo – Ambas manos en el tubo en posición de pulgares hacia arriba

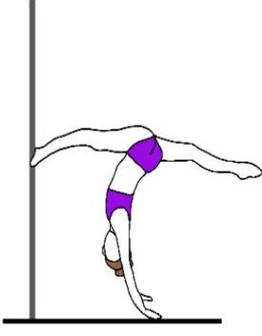
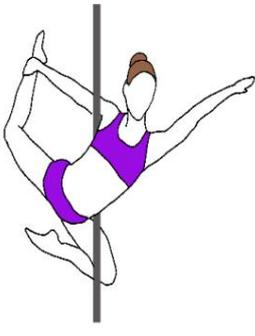
0.4		A101 Syniachenko a horcajadas	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Piernas completamente extendidas – Una mano y el pie inferior en contacto con el tubo
0.4		A005 Partida en poste	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin contacto con el suelo
0.4		A006 Allegra pasado 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A006 Allegra pasado 160 A011 Allegra pasado 180</p>
0.4		A007 Capezio Pasado 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Pierna completamente extendida <p><i>Niveles de ejecución:</i> A007 Capezio Pasado 160 A017 Capezio Pasado 180</p>
0.4		A008 Split invertido en poste	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180°

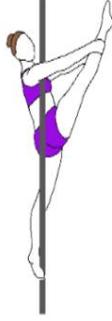
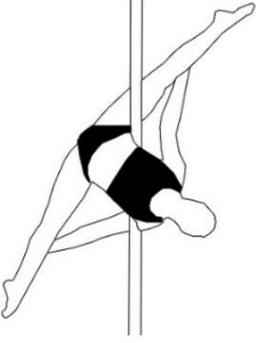
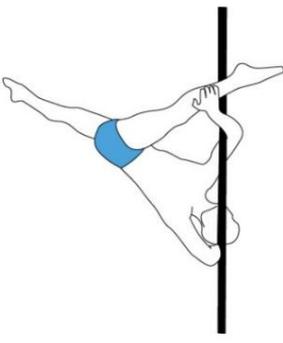
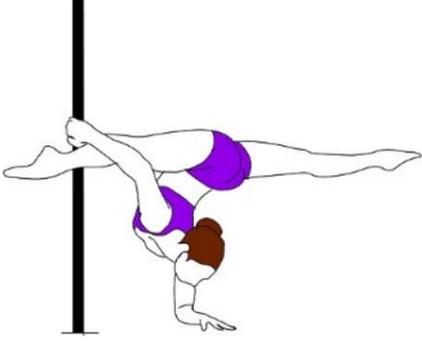
0.4		A009 Marion Ámbar 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Piernas en split frontal – Empuñadura a elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> A009 Marion Ámbar 160 A015 Marion Ámbar 180</p>
0.4		A117 Palillo 180 (compatible)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Mano superior en el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A114 Palillo 160 (compatible) A117 Palillo 180 (compatible)</p>
0.4		A010 Axila Pike	<ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas al poste – Mano o axila en poste
0.4		A050 Ballesta	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Tobillos y codos en barra – Sin planta del pie ni bastón de mano
0.4		A055 Pierna interior Hang Back Split 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Ambas manos se agarran a la pierna. – Brazos completamente extendidos <p><i>Niveles de ejecución:</i> A055 Pierna interior Hang Back Split 160 A058 Pierna interior Hang Back Split 180</p>

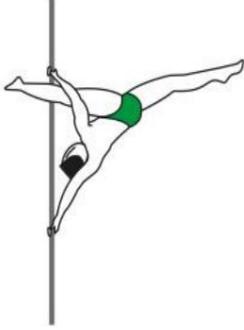
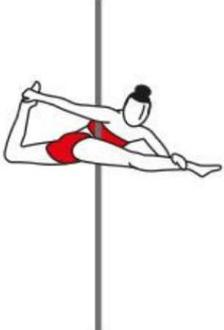
0.4		A126 Flexión hacia atrás con cuelgue de la rodilla exterior	<ul style="list-style-type: none"> – Ambas manos en contacto con las piernas
0.4		A083 Parada de manos dividida 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Brazos y piernas completamente extendidos <p><i>Niveles de ejecución:</i> A083 Parada de manos dividida 160 A084 Parada de manos dividida 180</p>
0.4		A131 Soporte de espalda dividido	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Solo una mano en contacto con el poste
0.4		A088 Split de pie 160	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Sin bastón práctico <p><i>Niveles de ejecución:</i> A088 Split de pie 160 A089 Split de pie 180</p>
0.4		A125 Muñeco roto 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico – Axila en contacto con el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A124 Muñeco roto 160 A125 Muñeco roto 180</p>

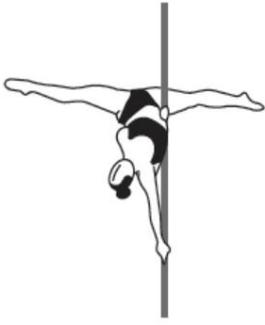
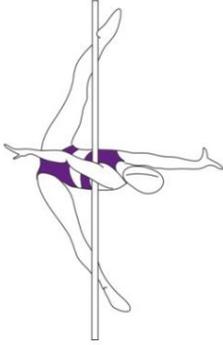
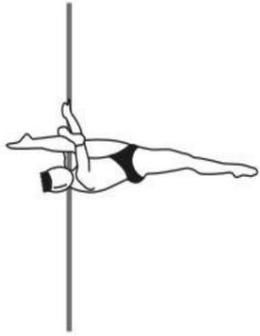
0.4			<p>A122 Cometa a horcajadas 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – 160 ° apertura de piernas – Sin manos en el tubo, axila inferior en contacto con el tubo – Piernas completamente extendidas <p><i>Niveles de ejecución:</i> A122 Cometa a horcajadas 160 A123 Cometa a horcajadas 180</p>
0.5			<p>A011 Allegra pasado 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A006 Allegra pasado 160 A011 Allegra pasado 180</p>
0.5			<p>A012 Palillo 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Sin bastón práctico <p><i>Niveles de ejecución:</i> A012 Palillo 160 A022 Palillo 180</p>
0.5			<p>A013 Layback delantero dividido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.5			<p>A014 Jade 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico – Brazo inferior completamente extendido <p><i>Niveles de ejecución:</i> A004 Salida 160 A014 Jade 180</p>

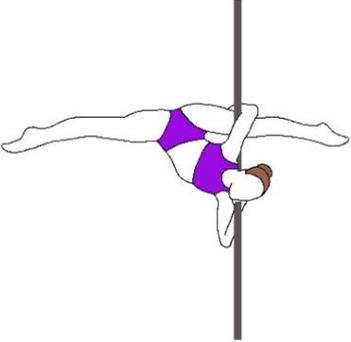
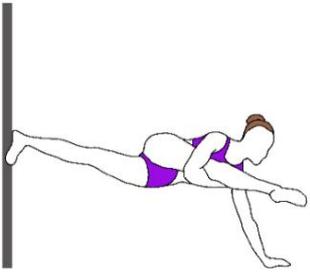
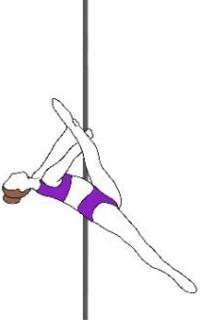
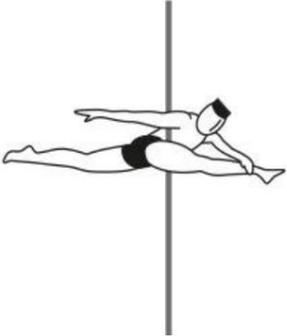
0.5		<p>A032 división rusa 45</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Ángulo máximo del cuerpo con respecto al suelo de 45° – Piernas completamente extendidas <p>*Este elemento también se puede ejecutar en planta</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Medio partido ruso 45 A034 división rusa A035 División Rusa (Horizontal)</p>
0.5		<p>A049 Poste a horcajadas 180</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A048 Poste a horcajadas 160 A049 Poste a horcajadas 180</p>
0.5		<p>A054 Capullo 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Sin hombro o axila en el poste – Pierna interior o exterior en el tubo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A054 Capullo 160 A057 Capullo 180</p>
0.5		<p>A118 Cola de dragón a horcajadas 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas al suelo – Apertura de las piernas 160° <p><i>Niveles de ejecución:</i> A118 Cola de dragón a horcajadas 160 A120 cola de dragón a horcajadas 180</p>

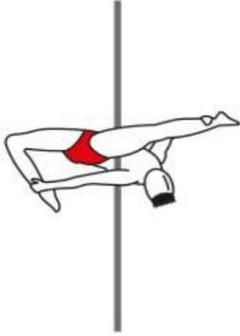
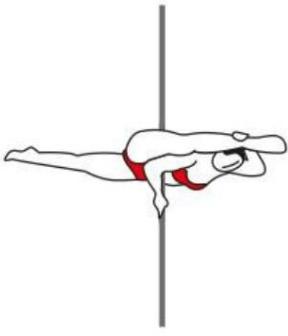
0.5		<p>A148 lateral dividido Valsecchi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160° -Mano exterior solo en contacto con el poste -Piernas completamente extendidas
0.5		<p>A056 Superman Creciente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas o por encima del suelo
0.5		<p>A084 Parada de manos dividida 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Brazos y piernas completamente extendidos <p><i>Niveles de ejecución:</i> A083 Parada de manos dividida 160 A084 Parada de manos dividida 180</p>
0.5		<p>A119 Floor K basado en piso de un pie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Solo una mano en contacto con el poste - Un pie en el suelo
0.5		<p>A087 Bailarina Flotante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Brazo completamente extendido - Sin bastón práctico

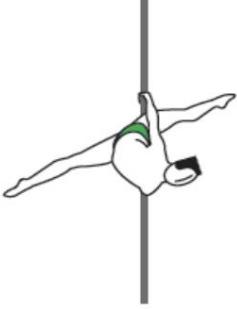
0.5			<p>A089 Split de pie 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Sin bastón práctico <p><i>Niveles de ejecución:</i> A088 Split de pie 160 A089 Split de pie 180</p>
0.5			<p>A127 Iguana Backbend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pies están en contacto con la cabeza. con 20° de tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A127 Iguana Backbend A130 Iguana Backbend (Cerrado)</p>
0.5			<p>A123 Cometa a horcajadas 180</p> <ul style="list-style-type: none"> - 180 ° apertura de piernas - Sin manos en el poste - Axila inferior en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas <p><i>Niveles de ejecución:</i> A122 Cometa a horcajadas 160 A123 Cometa a horcajadas 180</p>
0.6			<p>A146 Antebrazo Split 160 (Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> -160° de apertura de las piernas -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste
0.6			<p>A103 Parada de manos dividida con un codo (suelo) Establecido) (Gordiyenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas completamente extendidas - Solo una mano en contacto con el poste

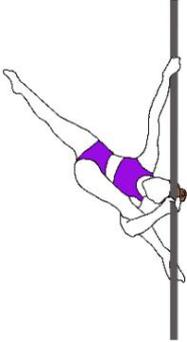
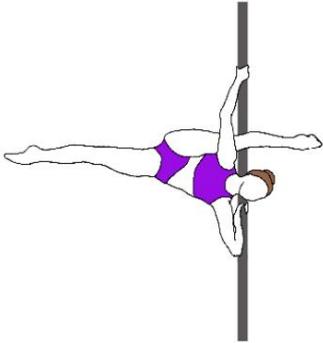
0.6		Capullo de antebrazo A104	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pierna completamente extendida – Solo una mano y antebrazo en contacto con el tubo – Pierna exterior en contacto con el poste
0.6		A015 Marion Ámbar 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas en split frontal – Empuñadura a elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> A009 Marion Ámbar 160 A015 Marion Ámbar 180</p>
0.6		A133 Extensión de la flexión hacia atrás de la rodilla exterior	<ul style="list-style-type: none"> – Ambas manos en contacto con las piernas – Pierna completamente extendida
0.6		A017 Capezio Pasado 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pierna completamente extendida <p><i>Niveles de ejecución:</i> A007 Capezio Pasado 160 A017 Capezio Pasado 180</p>
0.6		A018 Pasado de palillos	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico – Pierna trasera passé, mano opuesta sujetando la pierna

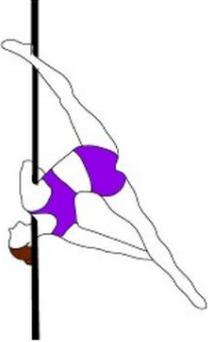
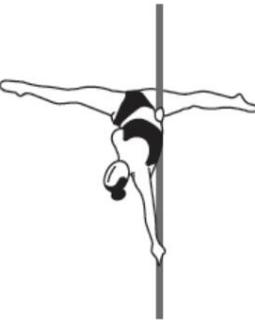
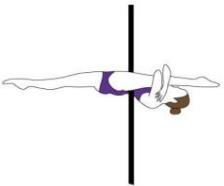
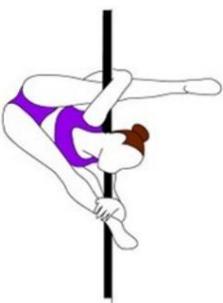
0.6		A120 cola de dragón a horcajadas 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas paralelas al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A118 Cola de dragón a horcajadas 160 A120 cola de dragón a horcajadas 180</p>
0.6		A023 Handstand Vertical Split (Basado en el piso)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas
0.6		A051 Separación de las axilas de Keem	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Axila en barra, sin barra práctica <ul style="list-style-type: none"> – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Sin planta del pie en poste
0.6		A058 Pierna interior Hang Back Split 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Ambas manos se agarran a la pierna. <p><i>Niveles de ejecución:</i> A055 Pierna interior Hang Back Split 160 A058 Pierna interior Hang Back Split 180</p>
0.6		A072 División de desmontaje del hombro	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas en split frontal

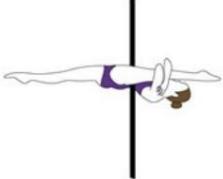
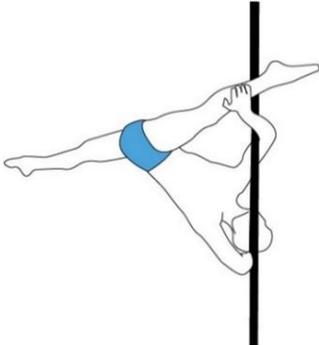
0.6		A081 Split de codo inverso	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas paralelas al suelo
0.6		A082 Equilibrio de división horizontal (basado en el piso)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 160° - Una mano en el suelo
0.6		A128 Cola de dragón doblada hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> - Los pies están en contacto con la cabeza. con 20° de tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> <i>A128 Cola de dragón doblada hacia atrás</i> <i>A060 Dragon Tail Backbend (Cerrado)</i></p>
0.6		A149 Songini división 160	<ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160° -Mano exterior solo en contacto con el poste
0.7		A022 Palillo 180	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Sin bastón práctico <p><i>Niveles de ejecución:</i> <i>A012 Palillo 160</i> <i>A022 Palillo 180</i></p>

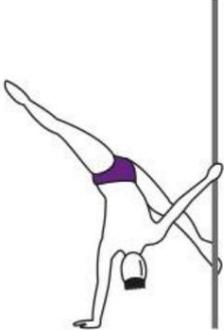
0.7		A024 Pasado Jade	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico
0.7		A025 Alesia Split	<p><i>división invertida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una mano en el poste
0.7		A027 Pegaso (hacia arriba)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Cuerpo mirando hacia arriba
0.7		Ametralladora A030	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Cuerpo y piernas paralelas al suelo
0.7		A129 Muñeca rota extendida	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Axila en contacto con el poste – Mano inferior en contacto con la parte inferior de la pierna – Pierna completamente extendida

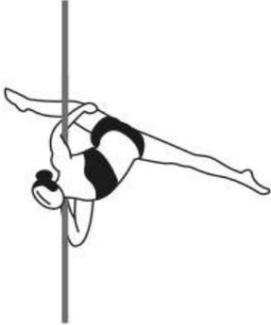
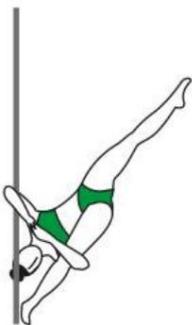
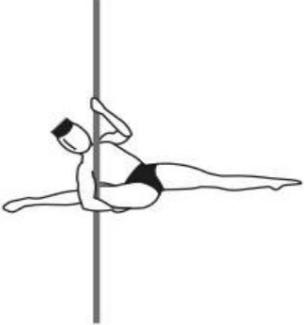
0.7		A057 Capullo 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pierna inferior completamente extendida <p><i>Niveles de ejecución:</i> A054 Capullo 160 A057 Capullo 180</p>
0.7		A059 Supermán V	<ul style="list-style-type: none"> – Parte superior de la pierna completamente extendida y más alta que la línea paralela – Rodilla externa (superior) a la altura del hombro (misma línea) – Sin bastón práctico
0.7		A070 Split frontal con agarre de codo	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Codo superior en contacto con el poste – Piernas completamente extendidas
0.7		A074 Eclipse partido	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas
0.7		A076 Split de pierna invertida	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas

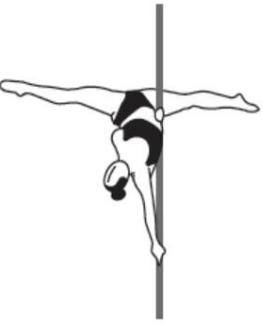
0.7		A079 Cerradura de codo Flying K	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Ambas manos en el poste – Pecho mirando hacia un lado
0.7		A080 Canal de piernas dividido horizontal	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180°
0.7		A091 Espalda Invertida Ayesha Split	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico
0.7		A130 Iguana Backbend (Cerrado)	<ul style="list-style-type: none"> – Los pies están en contacto con la cabeza, sin tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A127 Iguana Backbend A130 Iguana Backbend (Cerrado)</p>
0.7		A097 Codo Pecho Dividido	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico – Pecho en contacto con el poste

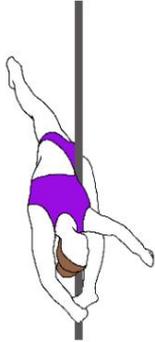
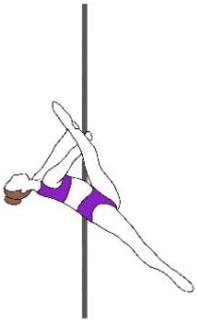
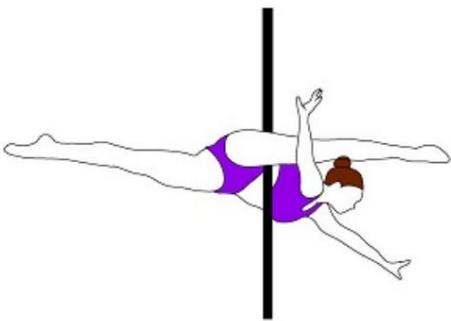
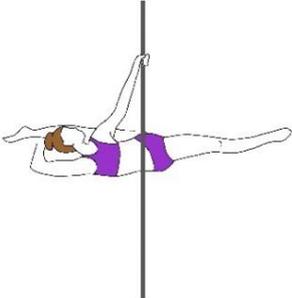
0.7		<p>A102 Codo Pecho Mariposa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico – Pecho en contacto con el poste
0.7		<p>A107 Shevtsova división</p> <p><i>División invertida de las axilas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Solo una mano en contacto con el poste – Pie superior detrás del poste
0.7		<p>A092 Frente de cola de dragón dividido 160</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 160° – Piernas paralelas al suelo – Pierna trasera extendida o passé <p><i>Niveles de ejecución:</i> A092 Frente de cola de dragón dividido 160 A069 Frente de cola de dragón dividido 180</p>
0.7		<p>A134 Abrazo Jade 1 (Aita Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Sin poste práctico
0.7		<p>A099 Codo inverso a horcajadas (Syniachenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> –Apertura de las piernas 180° –Ambas piernas completamente extendidas

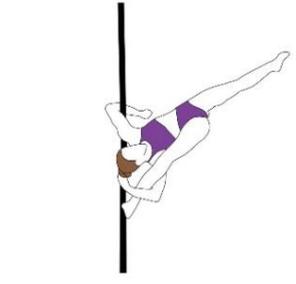
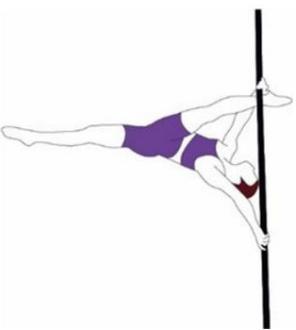
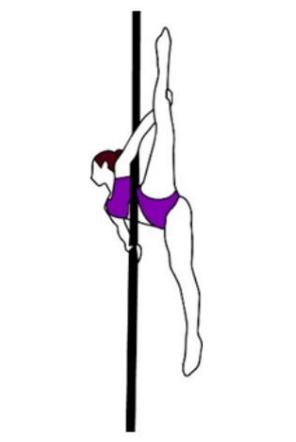
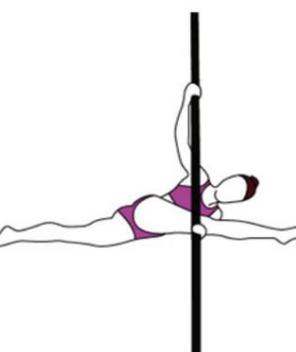
0.7		A144 Capullo Coralie 1	<ul style="list-style-type: none"> -La parte superior de la pierna en el poste completamente extendida -Sin manos en contacto con el poste -Bajar el pie por encima de la cabeza
0.8		A016 alegre	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas completamente extendidas
0.8		A019 Split frontal invertido	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		A135 Abrazo Jade 2 (Aita Split)	<ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Piernas paralelas al suelo -Sin poste práctico
0.8		A147 Antebrazo Split 180 (Fratini)	<ul style="list-style-type: none"> -180° de apertura de las piernas -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste

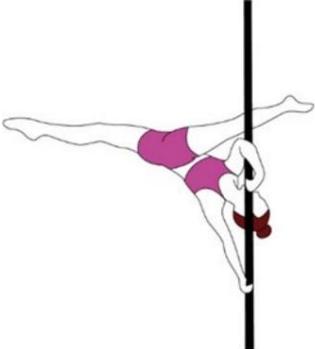
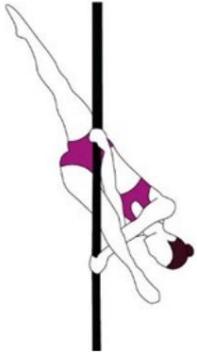
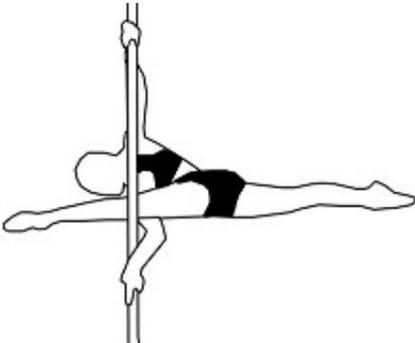
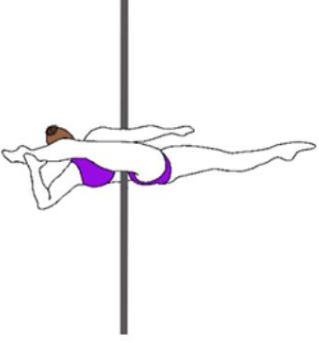
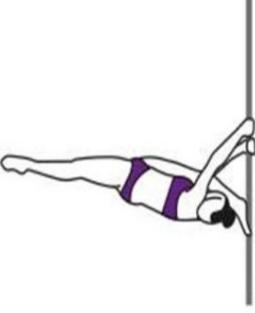
0.8		A020 Ave del paraíso invertida	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico
0.8		A021 Capezio Split	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas
0.8		A026 Over Split en poste	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas más de 180° – Pierna completamente extendida – Posición del arco de la parte superior del cuerpo debajo de la línea paralela
0.8		A028 Ave del paraíso	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Sin bastón práctico
0.8		A029 Piso K (Basado en el piso)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una mano en el suelo – Piernas en split frontal

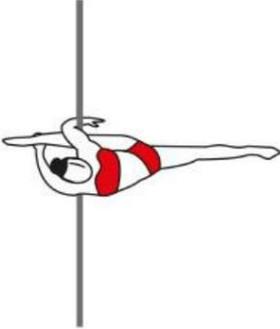
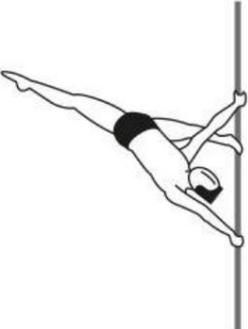
0.8		<p>A031 Pegaso (hacia abajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Cuerpo mirando hacia abajo
0.8		<p>A033 Bloqueo de codo dividido ruso</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas – Un codo y pie en el poste – Cuerpo máximo 45° al piso <p>* Este elemento también se puede ejecutar basado en el piso</p>
0.8		<p>A036 División disimulada</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		<p>A037 Marchetti Axila Abierta</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas paralelas al suelo – Pecho mirando al poste
0.8		<p>A038 Jade vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pierna superior agarrada por el codo opuesto – Bajar el pie detrás del poste

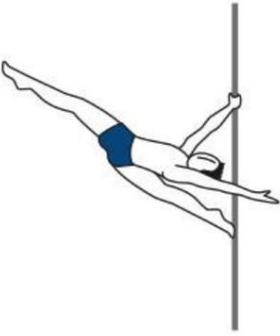
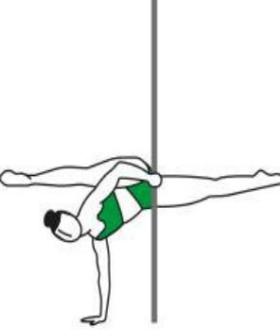
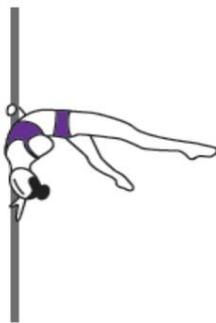
0.8		A040 Espalda dividida	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		A061 Águila	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pierna y brazos totalmente extendidos, por encima de la cabeza
0.8		A069 Frente de cola de dragón dividido 180	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas paralelas al suelo y totalmente extendidas <p><i>Niveles de ejecución:</i> A092 Frente de cola de dragón dividido 160 A069 Frente de cola de dragón dividido 180</p>
0.8		A060 Dragon Tail Backbend (Cerrado)	<ul style="list-style-type: none"> – Los pies están en contacto con la cabeza, sin tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A128 Cola de dragón doblada hacia atrás A060 Dragon Tail Backbend (Cerrado)</p>
0.8		A073 Libélula	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas – Sin bastón práctico

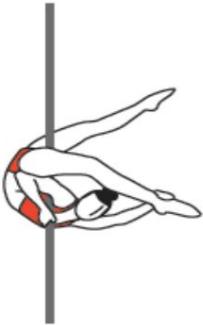
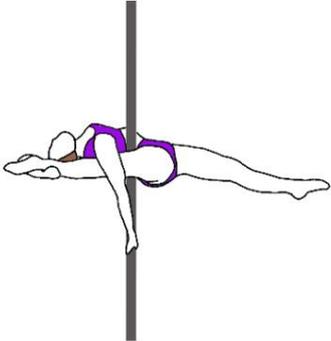
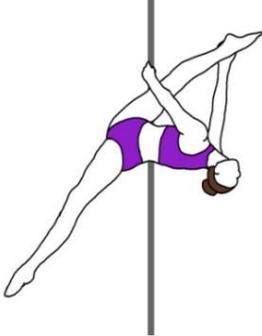
0.8			<p>A086 Split invertido a una mano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Solo una mano en contacto con el poste
0.8			<p>A150 Songini división 180</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Mano exterior solo en contacto con el poste
0.8			<p>A096 Split invertido sin manos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Piernas completamente extendidas -Parte superior del pie, espalda y axila en contacto con el tubo -Sin manos en contacto con el poste
0.8			<p>Ametralladora A100 sin manos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Sin contacto manual con el poste
0.8			<p>A151 Side Split Ciccone</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Cuerpo y parte inferior de la pierna paralelos al suelo -Una sola mano en contacto con el poste

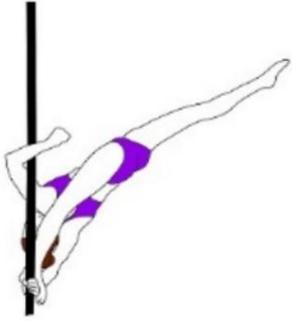
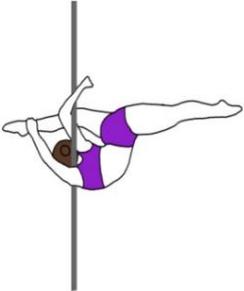
0.8			<p>A136 Ebow side split Syniachenko</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Un codo, pie inferior y una mano solo en contacto con el poste
0.8			<p>A152 Marion/Amber Cup Split (Minina Retorcido)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Agarre de copa - Piernas y antebrazo totalmente extendidos
0.8			<p>A153 Antebrazo sobre split (Minina Oversplit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas mínimo 180° - Piernas completamente extendidas
0.8			<p>A154 Empuñadura dividida en axilas</p> <p>Separación de Di Trani (Separación de Elena)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas mínimo 180° - Piernas totalmente extendidas y paralelas al tubo - Brazo inferior completamente extendido
0.8			<p>A155 Split activo (Serpe Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo - Brazo inferior debajo de la pierna.

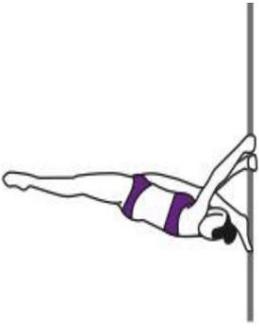
0.8		<p>A156 Antebrazo Twisty Split (Mosca Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo - Parte superior del brazo: agarre del antebrazo - Brazo inferior completamente extendido
0.8		<p>A157 ballesta partida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo - Parte superior del brazo: agarre del antebrazo - Brazo inferior completamente extendido
0.9		<p>A110 Separación de piernas con sujeción del cuello</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Pecho mirando al suelo - Piernas completamente extendidas
0.9		<p>A078 Extreme Jade Axilas (Gordiyenko)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Cuerpo paralelo al suelo - Sin manos en contacto con el poste - Brazo superior completamente extendido
0.9 CBRF		<p>A034 división rusa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Cuerpo paralelo al piso 20° de tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Medio partido ruso 45 A034 división rusa A035 División Rusa (Horizontal)</p>

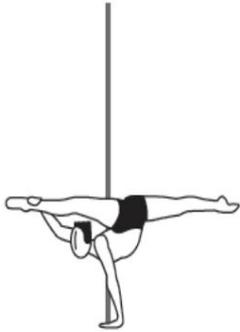
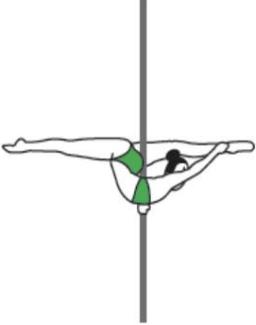
0.9		A039 Split vertical de codo trasero	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas paralelas al poste - Sin bastón práctico
0.9		A138 Vertical Syniachenko Split	<ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180° -Ambas manos, parte inferior del pie y glúteos solo en contacto con el tubo -El pie inferior no está en contacto con el poste
0.9		A042 Split con agarre de codo	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo
0.9		A140 Bui-Bui Bend piernas abiertas	<ul style="list-style-type: none"> -Piernas abiertas y totalmente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste - Brazo inferior completamente extendido -La posición de las caderas y la pelvis debe colocarse hacia arriba, no en posición de carpa lateral.
0.9		A043 Handspring Split en Pole	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas completamente extendidas, toda la planta del pie en poste

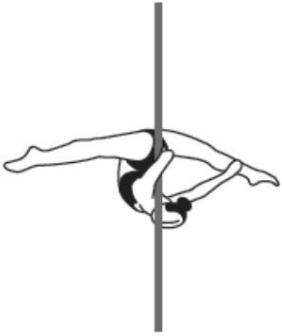
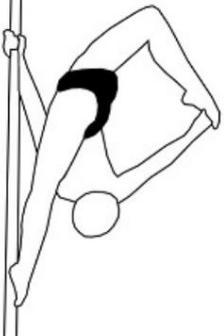
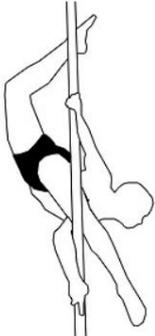
0.9		A044 Volador K	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Solo una mano y un pie en contacto con el tubo
0.9		A045 Marchetti Wenson Split	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una mano en el suelo – Piernas y cuerpo paralelos al suelo
0.9		A052 Félix Spatchcock	<ul style="list-style-type: none"> – Sin manos ni codos en el poste – Tobillos en el poste
0.9		A062 Marion media espalda dividida	<p><i>División de la mitad de la espalda de las axilas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior de la pierna completamente extendida sobre la cabeza
0.9		A063 Cola de dragón extendida	<ul style="list-style-type: none"> – Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo – Pelvis (caderas) paralelas al suelo

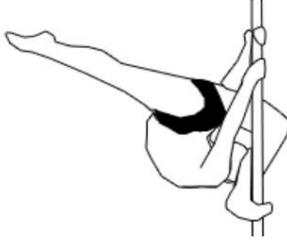
0.9			<p>A139 Marchetti oversplit invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas completamente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste -Apertura de las piernas 180°
0.9			<p>A064 Patas de tijera Rainbow Marchenko Posición</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pierna paralela al suelo - Ambas piernas completamente extendidas
0.9			<p>A077 Extreme Jade Brazo Recto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Solo una mano en el poste - Pecho frente al techo
0.9			<p>A090 División trasera inversa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.9			<p>A093 Dividir bocina</p> <p><i>División disimulada de un brazo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Cuerpo paralela al suelo - Solo una mano en el poste

0.9		A105 Split de muñeca de codo trasero	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una sola mano en contacto con el poste – Piernas completamente extendidas
0.9		A106 Rinaldi Split	<p><i>Sobredivisión vertical invertida</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una sola mano en contacto con el poste – Piernas completamente extendidas – Suela inferior en contacto con el poste
1.0		A094 Rinaldi Súper Dolor	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Una sola mano en el poste, codo agarre – Pierna recta o passé, sin contacto con el tubo
1.0		A095 Codo inverso Marchenko	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas completamente extendidas – Sin manos en contacto con el poste – Agarre de codo y nuca
1.0		A121 Frota Spatchcock	<ul style="list-style-type: none"> –Planta inferior del pie en contacto con el bastón –Pierna completamente extendida –Solo la mano superior en contacto con el poste

1.0 CBRF		<p>A035 División Rusa (Horizontal)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Cuerpo paralelo al piso, sin tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Medio partido ruso 45 A034 división rusa A035 División Rusa (Horizontal)</p>
1.0		<p>A137 Espalda Alesia Overplit Pierna A Través (Syniachenko Alesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 190° -Ambos pies detrás del poste -Piernas completamente extendidas
1.0		<p>A041 Espalda dividida sobre la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cabeza en contacto con la pierna – Bajar el pie detrás del poste – Piernas completamente extendidas
1.0		<p>A053 Elevador Spatchcock</p> <p><i>Spatchcock de espalda baja</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin manos, codos o axilas en el poste – Poste en contacto con la espalda baja y plantas de los pies

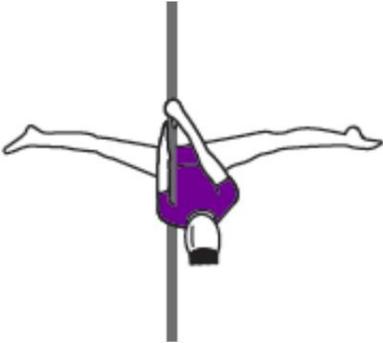
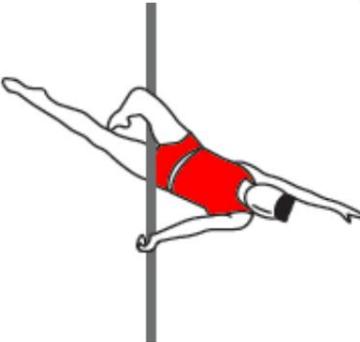
1.0		A065 Rainbow Marchenko (basado en el suelo)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas paralelas al suelo, totalmente extendidas - Una mano en el suelo
1.0		A066 Arco Iris Marchenko Lucio	<ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas al suelo, totalmente extendidas - Solo una mano en el poste
1.0		A067 Arcoíris Marchenko Dividido	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° - Piernas paralelas al suelo, totalmente extendidas - Solo una mano en el poste
1.0		A068 Súper dolor	<ul style="list-style-type: none"> - Parte superior del pie y manos por encima de la cabeza - La parte superior del cuerpo está por encima del nivel horizontal
1.0		A085 Back Bend Broken Split	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180°

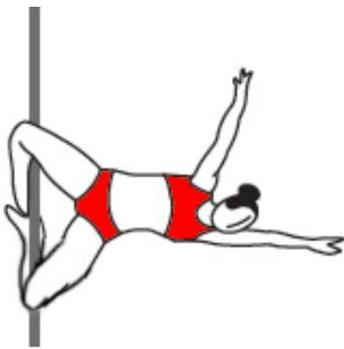
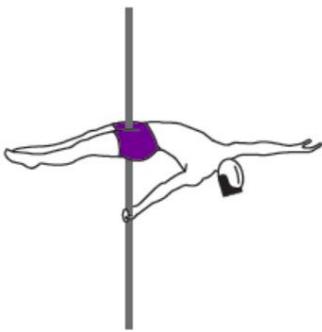
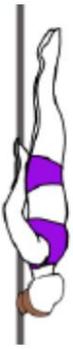
1.0		A071 Parte trasera de bocina	<ul style="list-style-type: none"> – Sin manos en contacto con el poste – Apertura de las piernas 180°
1.0		División de satélite A075	<p><i>Agarre de codo trasero Ayesha Split (Longhi/ Meneses Split)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo – Solo un codo y la espalda en contacto con el tubo
1.0		A098 Gordiyenko Bailarina	<p><i>Bailarina de sujeción para la espalda</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Parte superior de la pierna completamente extendida – Una sola mano en contacto con el poste
1.0		A108 Flying K Passé	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Solo una mano y un pie en contacto con el tubo
1.0		A109 Pavo Real Split (Mendoza)	<ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las piernas 180° – Pecho mirando al suelo

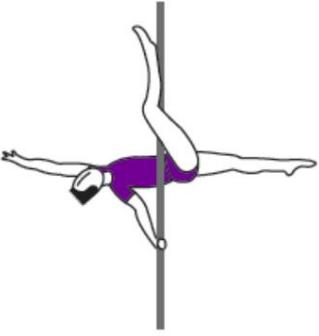
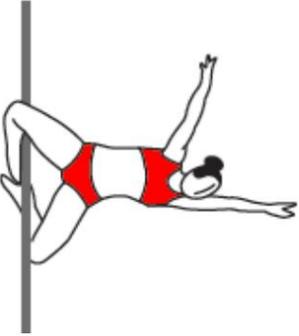
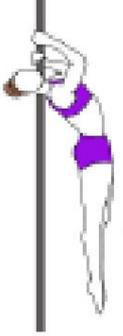
1.0		A111 Diana Split (caracol dividido) - Apertura de las piernas 180° - Piernas paralelas al suelo
1.0		A141 Bui-Bui Bend piernas cerradas -Piernas cerradas y completamente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste - Brazo inferior completamente extendido -La posición de las caderas y la pelvis debe colocarse hacia arriba, no en posición de carpa lateral.
1.0		A142 puente flamenco -Piernas y brazos completamente extendidos
CBRF		
1.0		A143 pandora división -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste -Apertura de las piernas 180°
1.0		A145 Capullo Coralie 2 -Ambas piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste

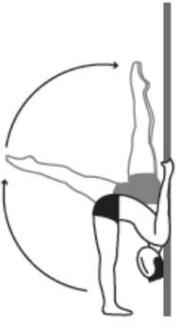
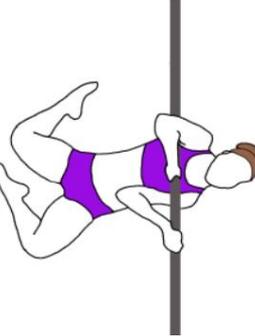
13.3 GRUPO B - ELEMENTOS DE RESISTENCIA

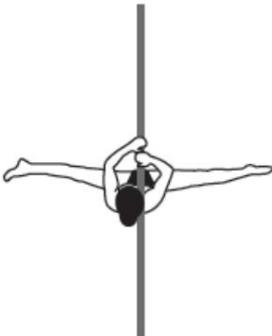
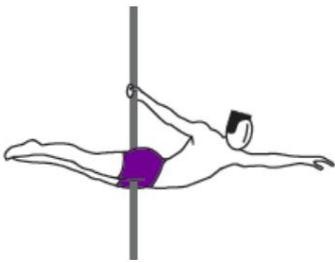
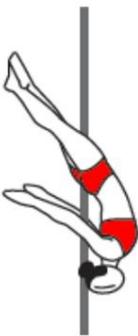
Nota: Todos los elementos de fuerza deben mantenerse en posición fija durante 2 segundos.

Valor	Elemento	Requisitos del código
0.1		<p>B001 Straddle invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas al suelo en posición de horcajadas
0.1		<p>B002 Gancho de rodilla exterior</p> <ul style="list-style-type: none"> – Solo una mano en contacto con el poste (superior o inferior)
0.1		<p>B003 Cuna de agarre dividido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo
0.1		<p>B019 Cupido (compatible)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pierna completamente extendida – Una mano puede estar en contacto con el poste o pierna

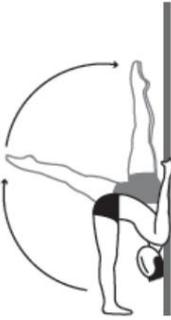
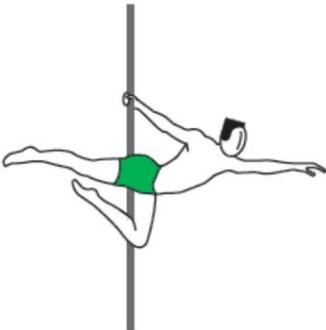
0.1		<p>B021 genio</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ambas rodillas en contacto con el tubo – Sin manos en contacto con el poste – Cuerpo paralelo al suelo
0.2		<p>Tablón de poste B115</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Solo una mano en el poste
0.2		<p>B004 Crucifijo Invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin bastón práctico
0.2		<p>B116 Bodega de Iguanas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al tubo – Piernas totalmente extendidas a lápiz
0.2		<p>B005 Mono de latón</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rodilla interna en contacto con el tubo – Sin pierna exterior en contacto con el poste

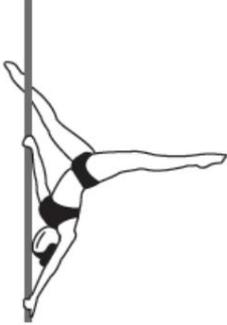
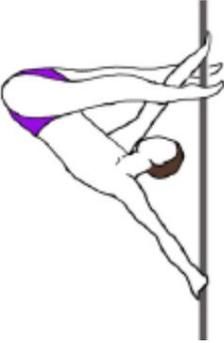
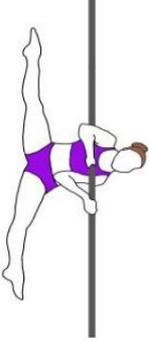
0.2		<p>B006 Cupido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pierna completamente extendida – Sin barra con las manos o en contacto con las piernas
0.2		<p>B007 Cuelgue interior de la pierna</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y pierna paralelos al suelo
0.2		<p>B008 Rodilla</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo paralelo al suelo – Una rodilla y espinilla en el poste – Sin manos en contacto con el poste
0.2		<p>B012 Posición a horcajadas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas o por encima del suelo – Empuñadura a elección
0.2		<p>B117 Ahorcado montado en el hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hombro y dos manos en contacto con el no hay – Piernas completamente extendidas – Agarre de elección

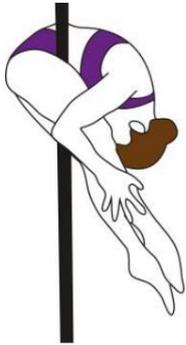
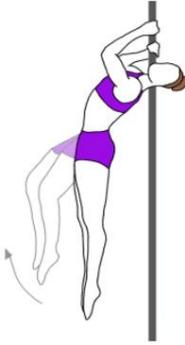
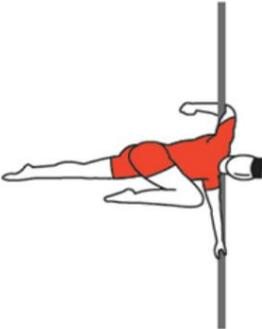
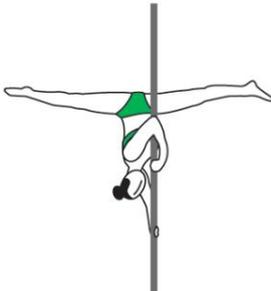
0.3		<p>Peso muerto de iguana B118</p> <ul style="list-style-type: none"> – La pierna o las piernas pueden doblarse durante el levantamiento – Mantener la posición final durante 2 segundos
0.3		<p>B009 Liberación de rodilla cruzada</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin bastón práctico
0.2		<p>B045 Actitud de empuñadura de bandera</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo paralelo al suelo
0.2		<p>B120 Handspring Hang (basado en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Agarre de elección – Ningún hombro o espalda en contacto con el tubo – Empezar desde el suelo
0.2		<p>B121 Agarre dividido a horcajadas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Pierna exterior no en contacto con el poste

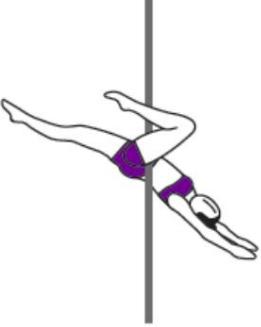
0.3		B010 Rodilla exterior colgante <ul style="list-style-type: none">- Sin bastón práctico- Pierna paralela al suelo
0.3		B015 Montura de hombro a horcajadas <ul style="list-style-type: none">-Cuerpo paralelo al piso
0.3		B011 Axilas Hold Passé <ul style="list-style-type: none">- Pierna paralela al tubo
0.3		B013 Superman básico <ul style="list-style-type: none">- Cuerpo y piernas paralelas al suelo
0.3		B014 Liberación cruzada de tobillo <ul style="list-style-type: none">- Sin manos en el poste

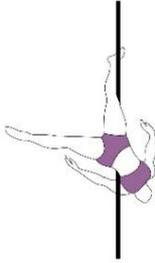
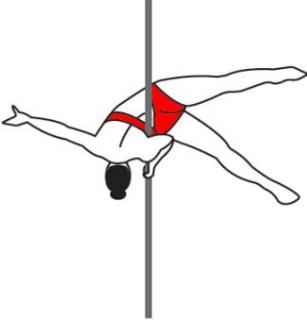
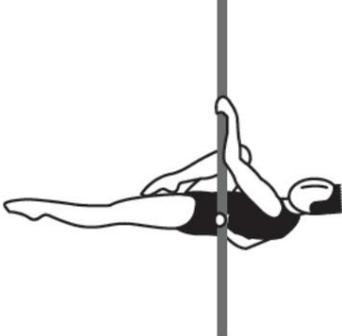
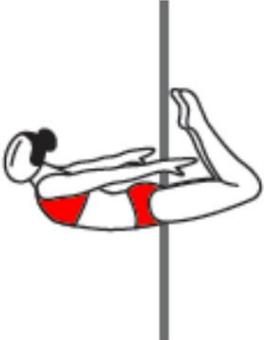
0.3		<p>B033 Sujeción invertida del muslo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variación de pierna de elección (por ejemplo, straddle, pike o tuck) - Sin bastón práctico
0.3		<p>B122 Tuck de cuna sin manos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico - Piernas en posición de pliegue
0.3		<p>Gancho de rodilla doble B110</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico
0.3		<p>B034 mariposa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos en el tubo, empuñadura de Elección
0.3		<p>B046 Handspring Hang (aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de elección - Ningún hombro o espalda en contacto con el tubo - Posición aérea, sin empezar desde el suelo

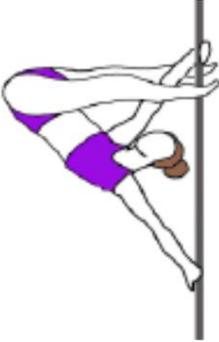
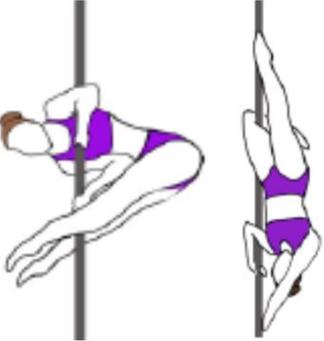
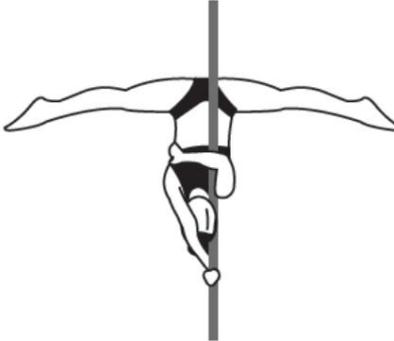
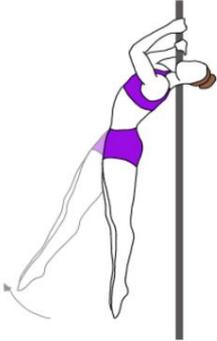
0.4		Lápiz de hombro B016	<ul style="list-style-type: none"> – Piernas paralelas al poste
0.4		B017 Soporte de espalda	<ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo paralelo al suelo
0.4		B018 Iguana peso muerto extendido	<ul style="list-style-type: none"> – Piernas completamente extendidas durante el levantamiento – Mantener la posición final 2 segundos
0.4		B053 Flag Grip Side Passé	<ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y parte superior de la pierna paralelos al suelo
0.4		B023 Lado-Superman	<ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo

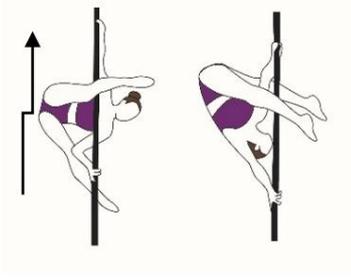
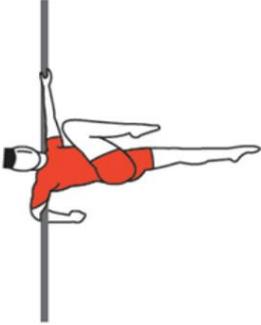
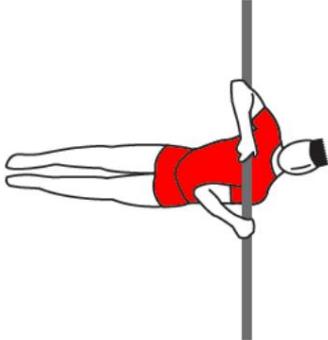
0.4		B035 Mariposa extendida <ul style="list-style-type: none">– Ambas manos en el tubo, empuñadura de Elección– Tobillo en contacto con el tubo– Pecho no en contacto con el poste
0.4		B036 Mariposa (una mano) <ul style="list-style-type: none">– Una sola mano en la pértiga
0.4		B048 Agarre retorcido Ayesha <ul style="list-style-type: none">– Pies por encima de la cabeza, posición de elección– Empuñadura torcida de la mano superior, empuñadura de la mano inferior de Elección
0.4		B047 Agarre de bandera lateral a horcajadas <ul style="list-style-type: none">– Cuerpo paralelo al suelo
0.5		Silla con agarre bajo el brazo B111 <ul style="list-style-type: none">– Sin bastón práctico

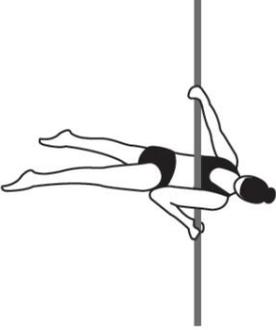
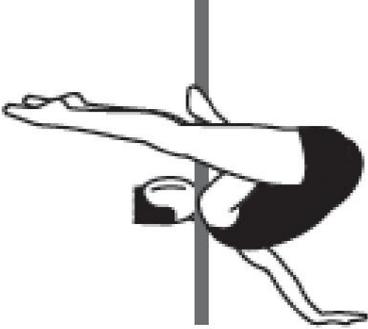
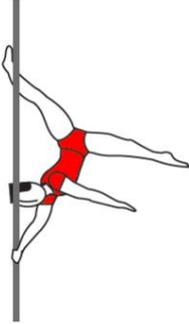
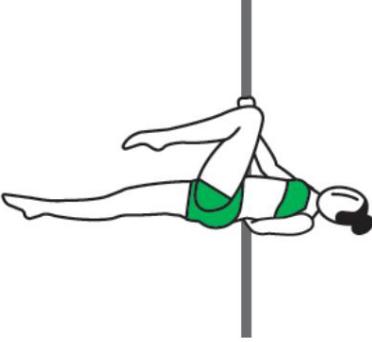
0.5		<p>B020 Cuna sin manos extendida</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin bastón práctico – Piernas totalmente extendidas, en pica o a horcajadas
0.5		<p>B102 Peso muerto con montaje en hombros</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin impulso, piernas dobladas durante el levantamiento – Posición final a horcajadas, lápiz o navaja – Mantener la posición final 2 segundos
0.5		<p>B040 Actitud de plancha con codo invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Codo superior y cuello en contacto con el no hay – Cuerpo paralelo al suelo
0.5		<p>B119 Agarre de antebrazo Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pies sobre la cabeza, posición de Elección – Agarre de antebrazo de mano inferior, agarre de mano superior de Elección
0.5		<p>B055 Agarre de antebrazo invertido Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pies sobre la cabeza, posición de Elección – Agarre de antebrazo de mano inferior, agarre de mano superior de Elección

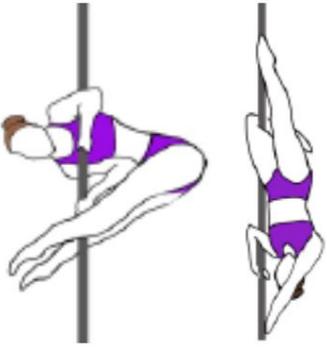
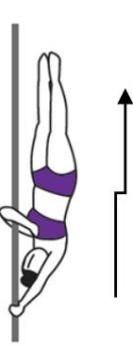
0.5		<p>B056 Resorte con agarre torcido (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida, con los pies en el suelo - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantener la posición final durante 2 segundos
0.5		<p>B123 Agarre básico Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas en straddle, lápiz o navaja - Mano superior en empuñadura básica, empuñadura inferior de Elección
0.5		<p>B024 Superman Pasado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.5		<p>B025 Media división de cadera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico - Pierna paralela al suelo
0.5		<p>B145 Jayden Torsión</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una sola mano en el poste -Pierna inferior paralela al suelo

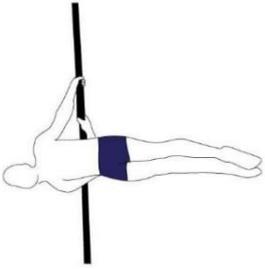
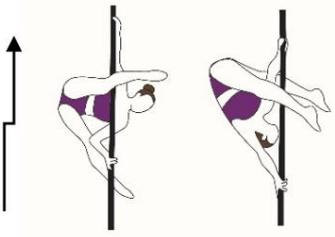
0.5		<p>B144 Sailing Kyra (cuelgue invertido de un dedo del pie)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo un pie en contacto con el poste. - El pie debe engancharse delante del poste. - Parte superior del pie y axila en contacto con el tubo - Sin manos en contacto con el poste para la posición final
0.6		<p>B061 janeiro clásico</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una sola mano en el poste (mano inferior) -Piernas abiertas y totalmente extendidas
0.6		<p>B068 Tablero (Interior Pierna Passé)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de apoyo para la espalda - Pierna interior passé, muslo en contacto con el no hay - Cuerpo y pierna exterior paralelos al suelo
0.6		<p>B026 Superman sin manos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico

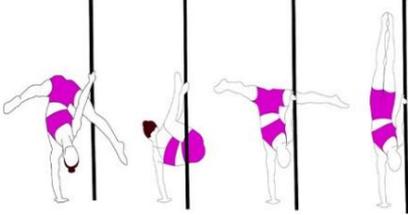
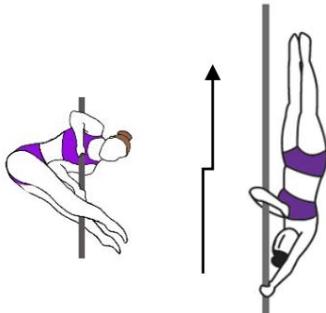
0.6		<p>B124 Agarre de copa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pies sobre la cabeza, posición de Elección – Mano superior en agarre de taza, agarre de mano inferior de Elección
0.6		<p>B038 Muelle con agarre torcido (aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Sin contacto con el suelo durante el movimiento – Mantener la posición final durante 2 segundos
0.6		<p>B128 Exterior</p> <p><i>Invertir agarre de bandera</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Empuñadura de bandera – Piernas extendidas durante el levantamiento – Sin apoyo del antebrazo durante el levantamiento
0.6		<p>B050 Agarre de codo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pies sobre la cabeza, posición de Elección – Agarre de codo de mano superior, agarre de mano inferior de Elección
0.6		<p>B101 Peso muerto extendido montado en el hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin impulso, piernas extendidas durante el levantamiento – Posición final a horcajadas, lápiz o navaja – Mantener la posición final 2 segundos – Piernas completamente extendidas durante el levantamiento

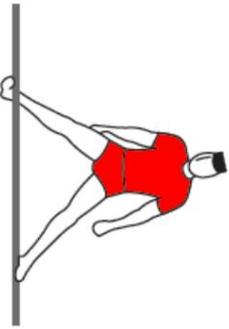
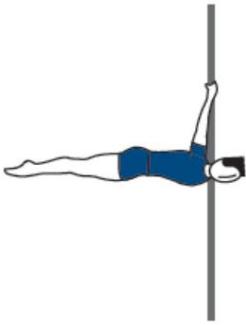
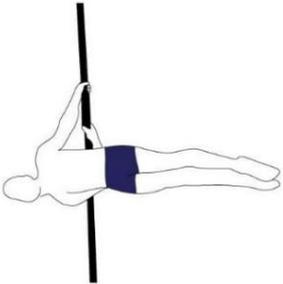
0.6		<p>B136 Peso muerto con agarre verdadero ambas piernas flexionadas (aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezar en posición vertical -Sin impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Ambas piernas flexionadas -Posición final: Lápiz o <u>Straddle</u> -Mantener la posición final 2 segundos
0.6		<p>B125 Cup Grip Handspring (basado en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comience en posición vertical en el piso - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantener la posición final durante 2 segundos
0.6		<p>B051 Pasó la bandera de codo inverso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Codo superior y cuello en contacto con el no hay - Cuerpo y pierna estirada paralela al suelo - Pase de la parte inferior de la pierna
0.6		<p>B052 Empuñadura de bandera Bandera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo

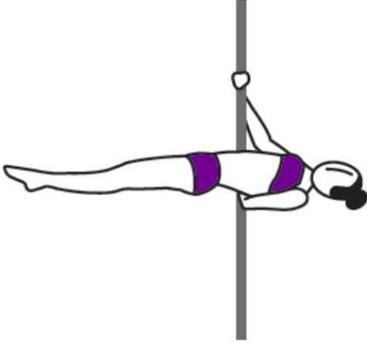
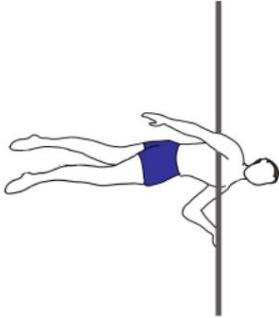
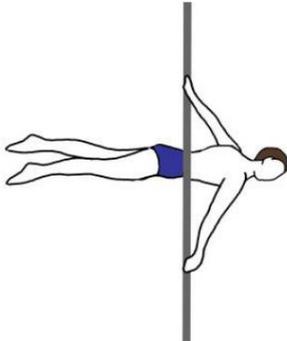
0.7		<p>B062 Tablón de Janeiro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Piernas abiertas
0.7		<p>B027 Soporte de hombro a horcajadas (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Una mano en contacto con el suelo y otra con poste – Piernas paralelas al suelo
0.7		<p>B037 Mariposa (una mano)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Una mano y pies en poste
0.7		<p>B069 Sobremesa (Exterior Pierna Passé)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Agarre de apoyo para la espalda – Pierna exterior passé, sin contacto con el no hay – Cuerpo e interior de la pierna paralelos al suelo
0.7		<p>B039 Resorte con empuñadura de copa (aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Sin contacto con el suelo durante el movimiento – Mantener la posición de posición final durante 2 segundos

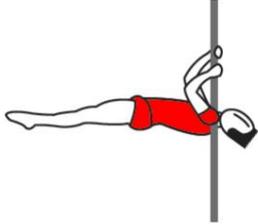
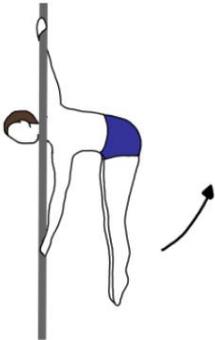
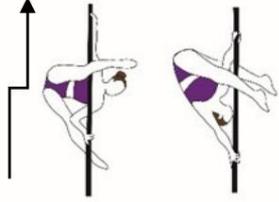
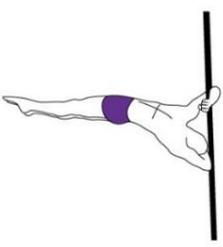
0.7		<p>B092 Peso muerto con agarre torcido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Una o dos piernas pueden doblarse durante el levantamiento – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Sin momento
0.7		<p>B129 Peso muerto exterior</p> <p><i>Invertir agarre de bandera</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Empuñadura de bandera – Piernas extendidas durante el levantamiento – Sin apoyo del antebrazo – Sin momento
0.7		<p>Peso muerto con agarre de antebrazo B100</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Flexión de una pierna durante el levantamiento – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Sin momento
0.7		<p>B127 Levantamiento de lápiz con agarre de antebrazo (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Posición final a lápiz – Sin impulso desde el suelo durante el peso muerto – Mano superior en agarre de antebrazo, agarre de mano inferior de elección – Mantener la posición final durante 2 segundos
0.7		<p>B043 Codo inverso Plank Straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> – Codo superior y cuello en contacto con el no hay – Cuerpo paralelo al suelo

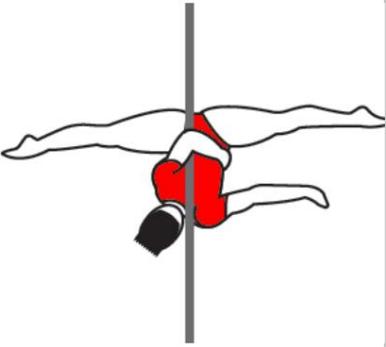
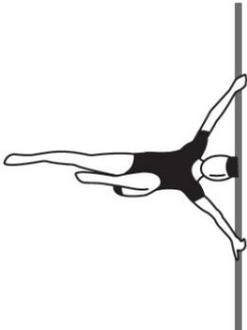
0.7		<p>B044 Hierro X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Empuñadura torcida o básica
0.7		<p>B130 Side Tabletop Straddle (Meo Tabletop 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo paralelo al piso -Piernas completamente extendidas en posición de straddle
0.7		<p>B107 Montura de hombro con un brazo a horcajadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sola mano en contacto con el poste, agarre de Elección - Sin contacto con el suelo - Cuerpo paralelo al suelo
0.7		<p>B137 Peso muerto con agarre verdadero con una pierna doblada (Aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezar en posición vertical -Sin impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Solo una pierna doblada -Posición final: Lápiz o Straddle -Mantener la posición final 2 segundos

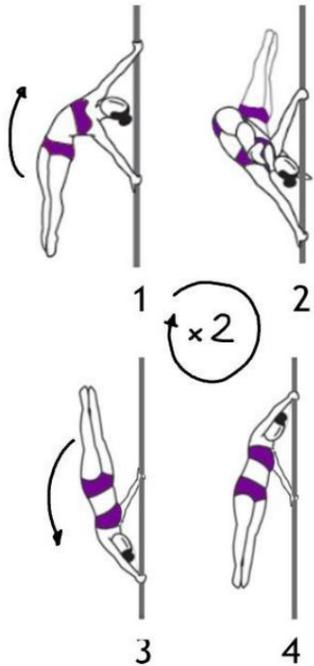
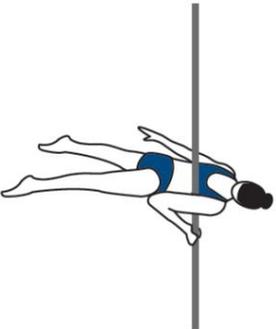
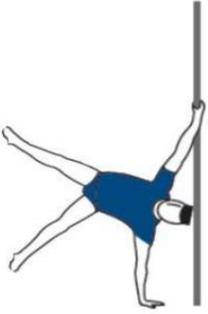
0.7		<p>B150 Split Grip - Reloj de pie de mano basado en el piso (reloj de piso Minina)</p> <p>https://youtu.be/BJ1-nlvnJM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -rotación de 360° -Posición inicial en pierna con agarre dividido a través del pino -Posición final: parada de manos con las piernas totalmente extendidas y cerradas -Sin momento <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.8		<p>B022 titánico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin manos en contacto con el poste - Brazos inmóviles durante toda la duración de la ejecución.
0.8		<p>B049 Tulipán de agarre cruzado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Piernas del mismo lado del cuerpo - Solo las manos en contacto con el poste
0.8		<p>B057 Peso muerto lápiz con agarre de antebrazo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición de mono de bronce - Posición final a lápiz - Mano superior en agarre de codo, agarre de mano inferior de Elección - Piernas que no están en contacto con el tubo durante el peso muerto - Mantener la posición final durante 2 segundos

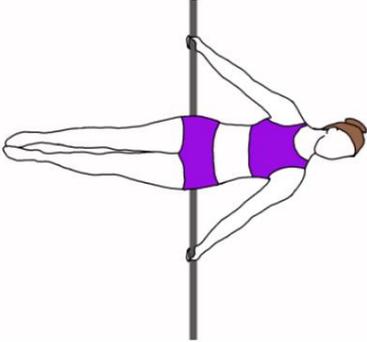
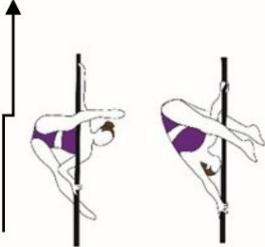
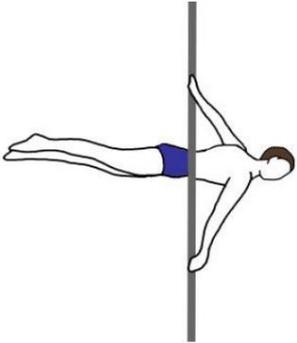
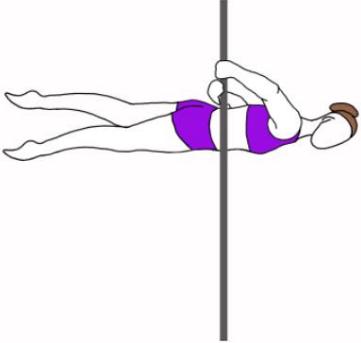
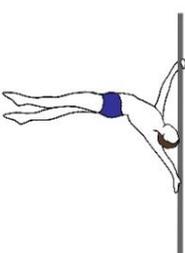
0.8		B030 Marchetti Wenson a horcajadas	<ul style="list-style-type: none"> - Una mano en el suelo - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		B031 Handstand Side Plank (Pike)	<ul style="list-style-type: none"> - Una mano en contacto con el suelo - Piernas paralelas al suelo en pica
0.8		B032 estrella de mar	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo
CBRF			
0.8		B105 Iguana Plank Straddle	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas en posición de horcajadas
0.8		Lápiz de mesa lateral B131 (mesa Meo 2)	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelas al suelo -Piernas totalmente extendidas y cerradas

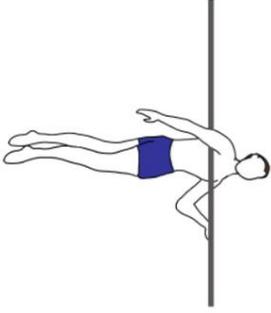
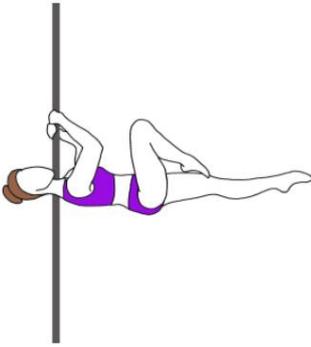
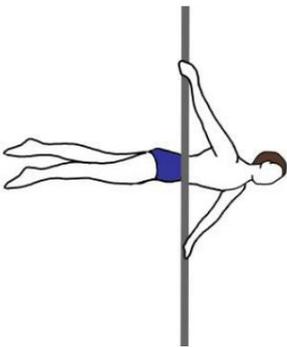
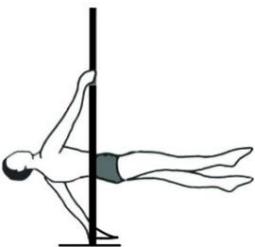
0.8		<p>B070 Mesa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de apoyo para la espalda - Cuerpo y piernas paralelas al suelo
0.8		<p>B084 Bandera bajo el brazo 1 (straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas extendidas en posición de horcajadas
0.8		<p>B088 Tabla inversa con agarre dividido 1 (straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazo exterior arriba y extendido - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas extendidas en posición de horcajadas
0.8		<p>B091 Peso muerto extendido con agarre torcido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Empuñadura torcida de la mano superior, empuñadura de la mano inferior de Elección - Piernas completamente extendidas - Mantener la posición final durante 2 segundos
0.8		<p>B099 Peso muerto extendido con agarre de antebrazo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida - Piernas completamente extendidas - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantener la posición final durante 2 segundos - Sin momento

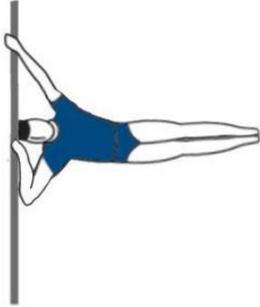
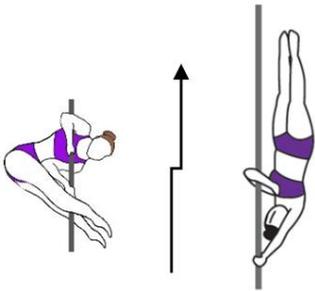
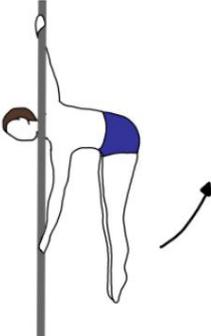
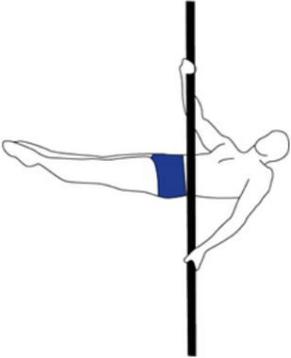
0.8		<p>B106 Tablón de montaje en hombro (piernas abiertas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas completamente extendidas y abiertas
0.8		<p>B096 Peso muerto con agarre de cuello</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Empuñadura torcida de la mano superior, empuñadura de la mano inferior de Elección - La pierna o las piernas pueden doblarse durante el levantamiento - Mantener la posición final durante 2 segundos
0.8		<p>B138 Peso muerto piernas con agarre verdadero abiertas y completamente extendidas (Aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezar en posición vertical -Sin impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Piernas completamente extendidas y abiertas -Posición final: Lápiz o Straddle -Mantener la posición final 2 segundos
0.9		<p>B041 tulipán</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Sin piernas ni pies en contacto con el poste
0.9		<p>B132 Codo Antebrazo Tablón 1 Piernas abiertas (Fratini 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas abiertas y paralelas al suelo -Solo codo y antebrazo en contacto con el poste

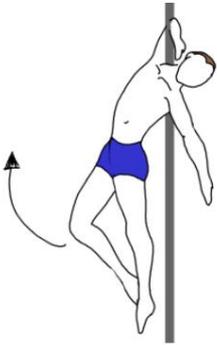
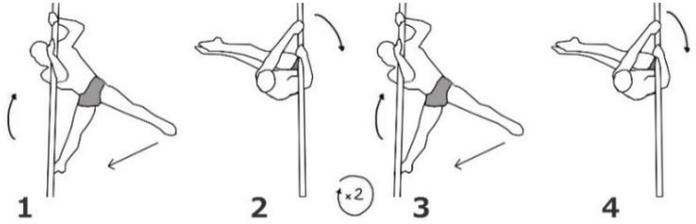
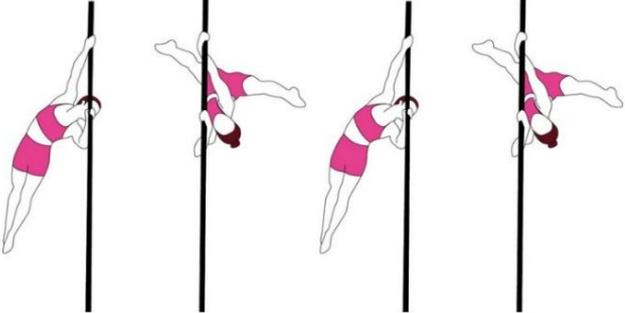
0.9		B042 Marinero apoyado <ul style="list-style-type: none">– Solo una mano en el poste– Brazo de soporte completamente extendido
0.9		B058 Iguana Elbow Hold Straddle <ul style="list-style-type: none">– Sin manos, piernas, espalda o glúteos en contacto con el tubo
0.9		B059 Pasado de la bandera de hierro <ul style="list-style-type: none">– Cuerpo y parte superior de la pierna paralelos al suelo– Parte inferior de la pierna en posición passé– Empuñadura torcida o básica
0.9		B067 Empuñadura de copa X <ul style="list-style-type: none">– Parte superior del cuerpo paralela al suelo– Posición de agarre de la copa

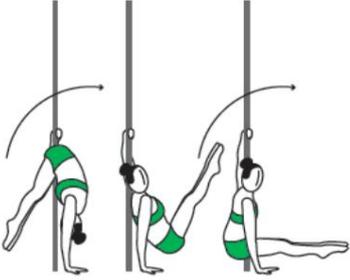
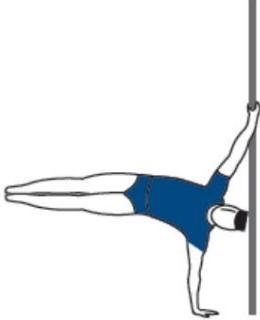
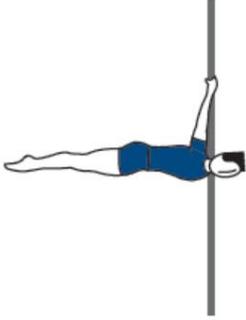
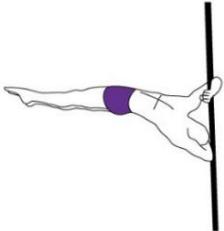
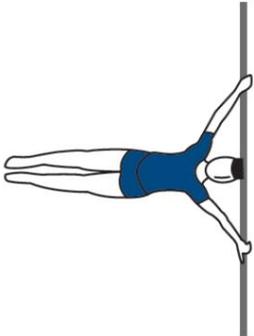
0.9		<p>B090 Polo Reloj</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: posición aérea vertical -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza -Sin contacto con el suelo durante los pesos muertos (sin impulso) -Posición final de elección <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.9		<p>B066 Tablón de Janeiro (una mano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Solo una mano en contacto con el poste
0.9		<p>B072 Tablón Saulo (A horcajadas)</p> <p><i>Plancha lateral a un hombro (straddle)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas totalmente extendidas en posición de horcajadas
0.9		<p>B074 Plancha lateral para parada de manos (straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en contacto con el suelo - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Piernas completamente extendidas y abiertas

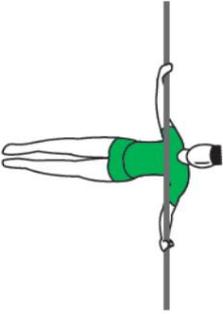
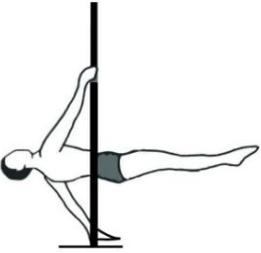
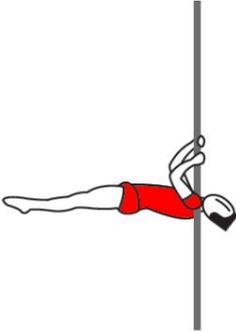
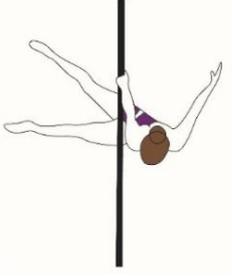
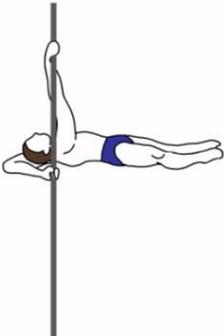
0.9		<p>B076 palillo de dientes</p> <p><i>Tablón de canal de piernas con agarre dividido</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Manos sin contacto con el cuerpo y/o las piernas
0.9		<p>B139 Peso muerto piernas con agarre verdadero cerradas y completamente extendidas (Aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezar en posición vertical -Sin impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Piernas completamente extendidas y cerradas -Posición final: Lápiz o Navaja -Mantener la posición final 2 segundos
0.9		<p>B077 Tabla inversa con agarre dividido (lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>exterior</u> arriba y extendido - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas totalmente extendidas a lápiz
0.9		<p>B080 Back Grip Plank (straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas extendidas en posición de horcajadas
0.9		<p>B141 Copa de bandera trasera a horcajadas (piernas abiertas)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo -Cofre frente al techo

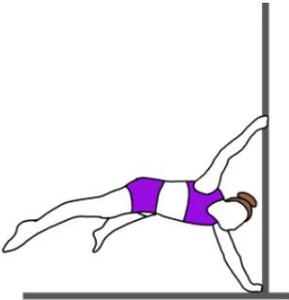
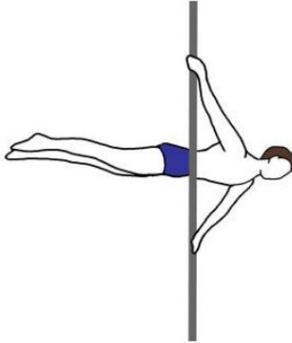
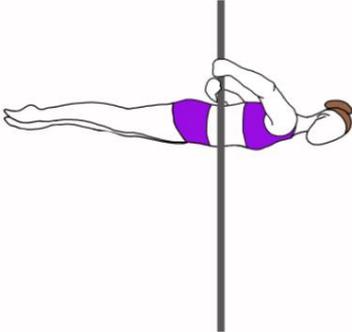
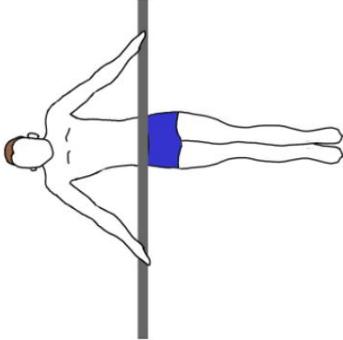
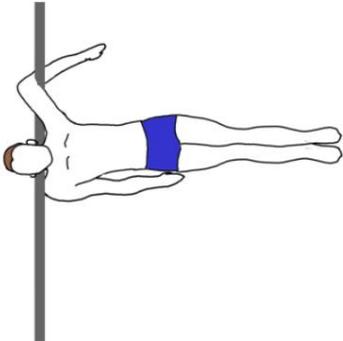
0.9		<p>B085 Bandera debajo del brazo (lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas extendidas a lápiz
0.9		<p>B086 Tablón de montaje en hombros (Passé)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y parte inferior de la pierna paralelos al suelo - Pierna doblada paralela al tubo - Agarre de elección
0.9		<p>B087 Tablón lateral con agarre dividido (straddle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>interior</u> levantado y extendido - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas extendidas a horcajadas
0.9		<p>B134 Tablón invertido a base de suelo 1 (patas abiertas)</p> <p>Siracusa Plancha 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -Cuerpo y piernas paralelas al suelo -Piernas abiertas y totalmente extendidas

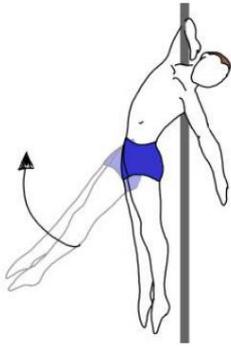
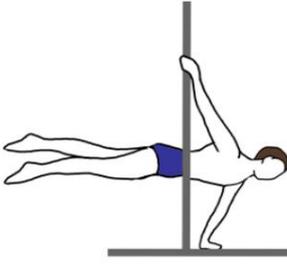
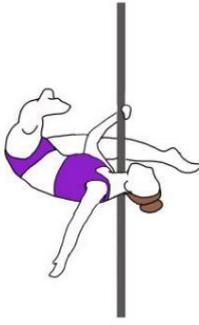
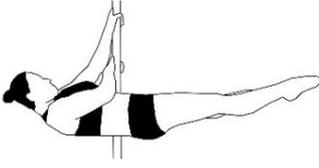
0.9		B089 Plancha antebrazo	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Bajar la mano en el agarre del antebrazo
0.9		B094 Peso muerto con agarre de copa	<ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantener la posición final durante 2 segundos - Sin momento
0.9		B126 Peso muerto extendido con agarre de lápiz en el antebrazo	<ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición de mono de bronce - Posición final a lápiz - Sin impulso durante el peso muerto - Mano superior en agarre de antebrazo, agarre de mano inferior a elección - Piernas completamente extendidas y cerradas durante el peso muerto - Mantener la posición final durante 2 segundos
0.9		B095 Peso muerto extendido con agarre de cuello	<ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición erguida - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Piernas completamente extendidas - Mantener la posición final durante 2 segundos - Sin momento
0.9		B146 Fratini tablón invertido 1 (Piernas abiertas)	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas abiertas y totalmente extendidas

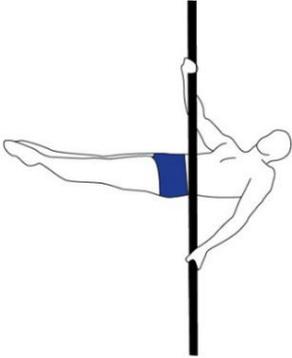
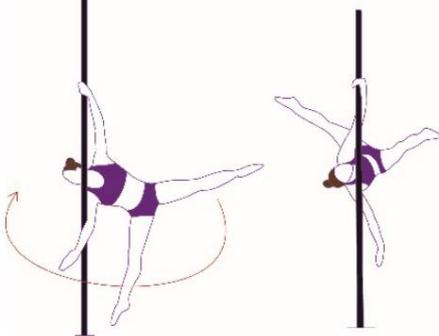
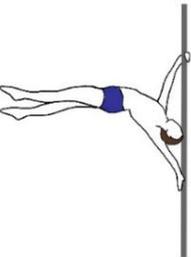
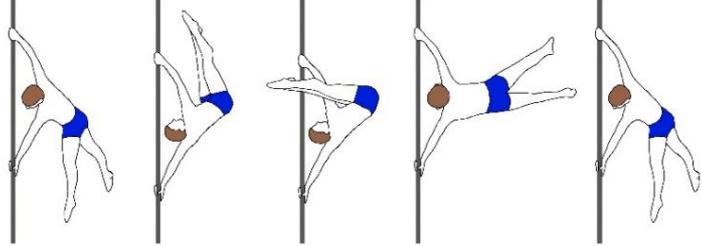
0.9		<p>B098 Peso muerto con codo y hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comience en posición vertical, invierta sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Solo un codo y hombro en contacto con el tubo
0.9		<p>B108 Peso muerto con una mano y hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comience en posición vertical, invierta sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Solo una mano y hombro en contacto con el tubo
0.9	<p>B112 Polo Paggi Reloj</p> <p><i>Reloj Poste de agarre chino</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza – Sin impulso durante los pesos muertos – Posición final de elección – Agarre antebrazo <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>	
0.9	<p>B148 Antebrazo Grip Pole Clock (Reloj de antebrazo Minina) https://youtu.be/WID9bCY9cVk</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: posición aérea erguida en agarre de antebrazo -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza -Sin contacto con el suelo durante los pesos muertos (sin impulso) -Posición final de elección <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>	

1.0			<p>B028 Cuerno Reloj</p> <p><i>Reloj de pie de mano basado en el piso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en el suelo - Rotación de 360° - Posición inicial de elección - Sin momento <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>
1.0			<p>B029 Handstand Side Plank basado en el piso (Lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sola mano en contacto con el poste - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Ambas piernas totalmente extendidas a lápiz
1.0			<p>B064 Tablón Iguana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
1.0			<p>B133 Codo Antebrazo Plank 2 Piernas cerradas (Fratini 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas cerradas y paralelas al suelo -Solo codo y antebrazo en contacto con el poste
1.0			<p>B063 Iron Flag (agarre de elección)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas

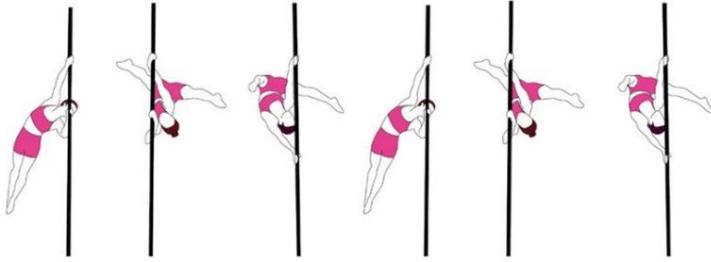
1.0		<p>B065 Bandera de pecho con agarre dividido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
1.0		<p>B135 Plancha invertida a base de suelo 2 (Patas cerradas)</p> <p>Siracusa tablón 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -Cuerpo y piernas paralelas al suelo -Piernas totalmente extendidas y cerradas
1.0		<p>B071 Tablón de montaje en hombro (lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Agarre de elección
1.0		<p>B140 Lateral Tablón de JaneiroSuspendido</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pierna inferior paralela al suelo -La parte inferior del hombro, una mano y las nalgas solamente, están en contacto con el tubo -Agarre a elección
1.0		<p>B073 Tablón Saulo (Lápiz)</p> <p><i>Plancha lateral a un hombro (lápiz)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Piernas totalmente extendidas a lápiz

1.0			<p>B075 Plancha de parada de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Cuerpo mirando al suelo – Uno y único en contacto con el poste – Piernas extendidas en lápiz o a horcajadas
1.0			<p>B078 Tablón lateral con agarre dividido (lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Brazo interior levantado y extendido – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Piernas totalmente extendidas a lápiz
1.0			<p>B081 Plancha con agarre trasero (lápiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Ambas piernas extendidas y cerradas en posición de lápiz
1.0			<p>B082 Tablón lateral con agarre de copa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Piernas extendidas a lápiz
1.0			<p>B083 Plancha de codo inverso (una mano)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Codo superior y cuello en contacto con el no hay – Mano inferior en contacto con el cuerpo – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Piernas totalmente extendidas a lápiz

1.0		<p>B093 Peso muerto extendido con agarre en copa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición erguida – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Piernas completamente extendidas durante el levantamiento – Sin momento
1.0		<p>B097 Peso muerto extendido con soporte de codo y hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comience en posición vertical, invierta sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Solo un codo y hombro en contacto con el tubo – Piernas extendidas durante el levantamiento
1.0		<p>B103 Pole Planche (Con base en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Brazo <u>interior</u> levantado y extendido, mano exterior en contacto con el suelo – Cuerpo y piernas paralelas al suelo – Piernas extendidas en lápiz o a horcajadas
1.0		<p>B109 Peso muerto extendido con montaje en hombro con una mano</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comience en posición vertical, invierta sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantener la posición final durante 2 segundos – Solo una mano y hombro en contacto con el tubo – Piernas completamente extendidas durante el levantamiento
1.0		<p>B113 tablón Guseva</p> <p><i>Tablón de soporte de agarre superior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ambas manos sobre el pecho – Cuerpo y piernas paralelas al suelo

1.0		<p>B147 Fratini tablón invertido 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas totalmente extendidas y cerradas -Cofre frente al techo
1.0	<p>Reloj Polo B114 Breschi</p> <p><i>Reloj Poste de hombro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza -Sin impulso durante los pesos muertos - Brazo superior completamente extendido -Posición final a elección -Una sola mano en contacto con el poste <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>	
1.0		<p>B142 Lápiz de copa de bandera trasera (piernas cerradas)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas totalmente extendidas y paralelas al suelo -Cofre frente al techo
1.0	 <p>-Sin contacto con el suelo durante los pesos muertos (sin impulso)</p> <p>-Posición final de elección</p> <p>* En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.</p>	<p>B143 Cup Grip Pole Reloj (Reloj de Díaz)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: posición aérea erguida en agarre de copa -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza

1.0



Reloj B149 Regrip Pole (Reloj Minina Regrip)

<https://youtu.be/woR9rrU469E>

-Posición inicial: posición aérea vertical

-Piernas 2 veces en Ayesha o posición de navaja por encima de la cabeza

-Dos (2) veces regrips

-Sin contacto con el suelo durante los pesos muertos (sin impulso)

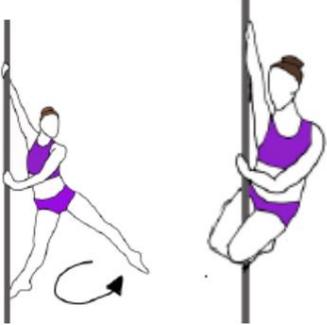
-Posición final de elección

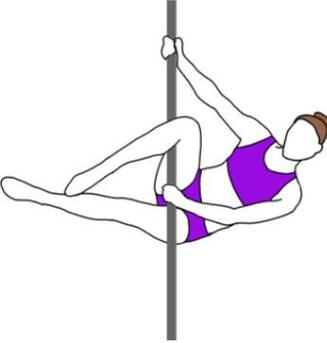
*

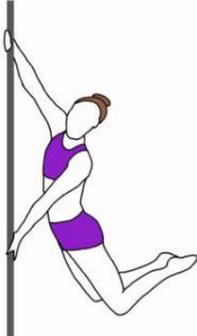
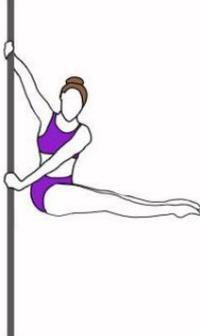
En este elemento, no hay necesidad de mantener la posición durante 2 segundos.

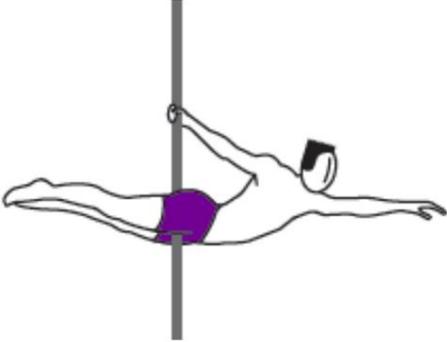
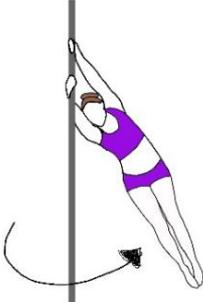
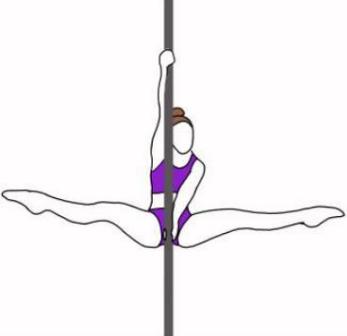
13.4 GRUPO C – ELEMENTOS DE GIRO ESTÁTICO

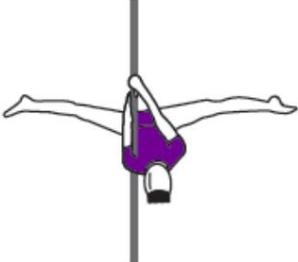
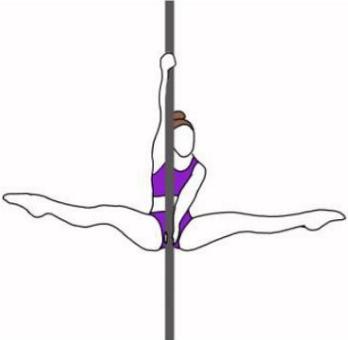
Nota: Todos los elementos giratorios estáticos deben girar al menos 360° alrededor del poste antes de tocar el suelo.

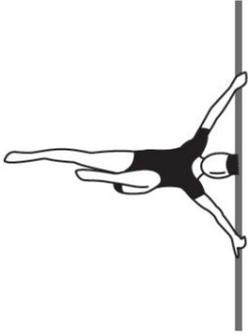
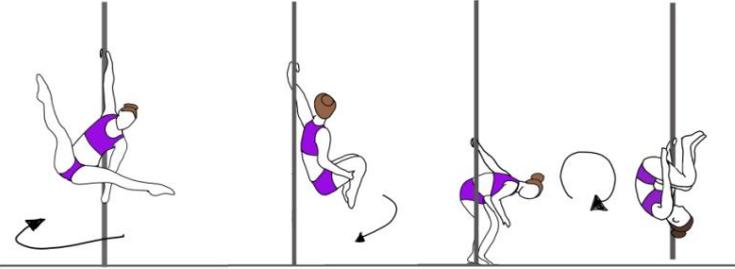
Valor	Elemento	Requisitos del código
0.1		C001 Giro de gancho trasero <ul style="list-style-type: none"> – Girando hacia atrás – Rodilla interna de la pierna en contacto con el tubo
0.1		C002 Fireman Spin (Piernas cruzadas) <ul style="list-style-type: none"> – Ambas piernas en contacto con el tubo (tobillo y parte superior del pie) 0,1
0.1		C003 Giro de gancho frontal <ul style="list-style-type: none"> – Girando hacia adelante – Rodilla interna de la pierna en contacto con el tubo
0.1		C032 Giro de geisha <ul style="list-style-type: none"> – La rodilla interior de la pierna engancha el tubo – Piernas juntas en posición tuck o passé

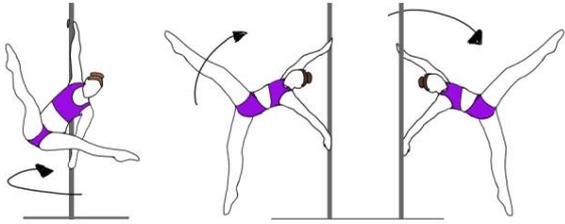
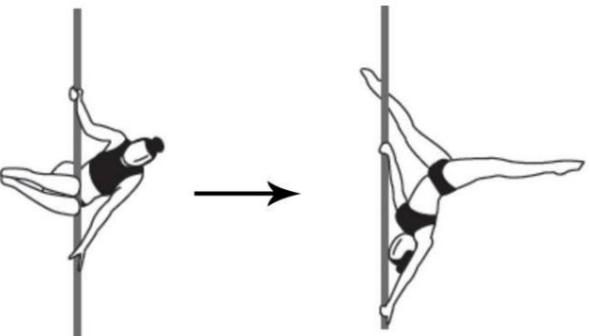
0.2			<p>C005 Silla giratoria</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lado hacia el polo – Piernas dobladas, rodillas pegadas al pecho – Girar hacia atrás o hacia delante
0.2			<p>C006 Giro de actitud hacia adelante</p> <ul style="list-style-type: none"> – Girando hacia adelante – Cuerpo o piernas no en contacto con el tubo
0.2			<p>C012 giro lateral</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rodilla interna de la pierna en contacto con el tubo
0.2			<p>C033 giro sacacorchos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Axila y mano externa en contacto con el poste – Piernas en posición de actitud, caderas delante del tubo
0.2			<p>C004 Giro de actitud</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tobillo de la pierna exterior en contacto con el no hay – Sin pecho ni caderas en contacto con el tubo

0.3		C007 Giro de actitud hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> – Girando hacia atrás – Cuerpo o piernas no en contacto con el tubo
0.3		C008 Actitud de agarre inverso	<ul style="list-style-type: none"> – Piernas en actitud durante el giro
0.3		C009 Carrusel	<ul style="list-style-type: none"> – Cuerpo de cara al poste – Pecho no en contacto con el poste – Patas en forma de diamante o extendidas
0.3		C010 Silla Giratoria (Extendida)	<ul style="list-style-type: none"> – Girando hacia adelante – Piernas extendidas y paralelas a la piso
0.3		C011 Giro de cuna	<ul style="list-style-type: none"> – Agarre básico o dividido – Piernas dobladas contra el pecho. – Cuerpo paralelo al suelo

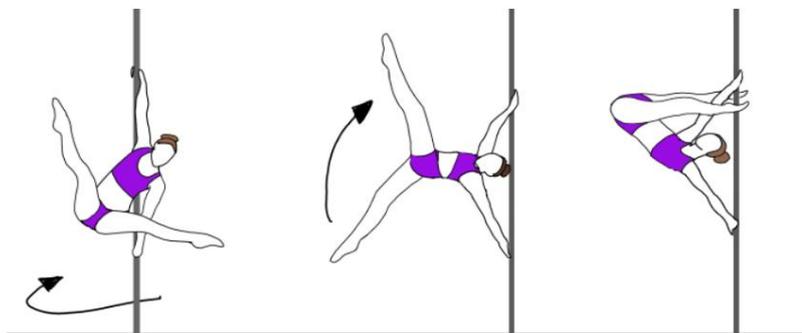
0.4		C041 Superman giratorio	-Cuerpo y piernas paralelos al suelo durante la rotación
0.4		C040 Giro de lápiz hacia atrás	<ul style="list-style-type: none"> - Girando hacia atrás - Piernas extendidas y juntas en posición de lápiz - Cuerpo o piernas no en contacto con el tubo - Empuñadura a elección
0.4		C039 Giro de lápiz	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo de cara al poste - Ambas manos dobladas y en agarre básico - Cuerpo y piernas paralelas al tubo, sin contacto con el tubo
0.4		C016 Giro Boomerang	<ul style="list-style-type: none"> - Pecho mirando al poste - Ambas manos en contacto con el palo - Piernas extendidas y paralelas o por encima del suelo
0.4		C013 Tirabuzón (con una mano)	<ul style="list-style-type: none"> - Axila en contacto con el poste - Mano exterior que no está en contacto con el no hay - Piernas en posición de actitud, caderas delante del tubo

0.4		C014 Cuna Straddle Spin	<ul style="list-style-type: none"> - Agarre básico o dividido - Piernas a horcajadas durante el giro - Cuerpo paralelo al suelo
0.4		C042 Spinning Inverted Straddle	<ul style="list-style-type: none"> -Ninguna rodilla o tobillo en contacto con el tubo durante el movimiento -Piernas paralelas al suelo -Mantener la posición final durante 2 segundos
0.4		C015 Lápiz de agarre inverso	<ul style="list-style-type: none"> - Piernas en extensión y juntas en posición de lápiz durante todo el movimiento
0.5		C034 Boomerang Spin (una mano)	<ul style="list-style-type: none"> - Pecho mirando al poste - Solo la mano superior en contacto con el no hay - Piernas extendidas y paralelas o por encima del suelo
0.5		C017 Reverse Grab Straddle	<ul style="list-style-type: none"> - Ambas piernas deben pasar por encima de las caderas en posición de straddle y ganar impulso al comienzo del movimiento. - Giro de 360° después del straddle

0.5		C043 Giro con agarre dividido	- Piernas en actitud, passé o lápiz
0.5		C035 Agarrar marcha atrás al frente <small>Dar la vuelta</small> -Rotación de 360° antes de tocar el suelo -Ambas manos en contacto con el tubo durante la voltereta -Sin paradas entre los movimientos	

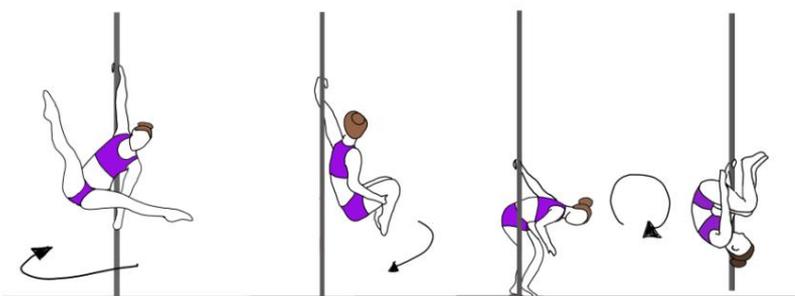
0.6		<p>C020 Reverse Grab to Walkover</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 360° antes de tocar el suelo -Ambas manos en el tubo durante la caminata, mano inferior en agarre dividido -No hay descanso entre durante el movimiento
0.6		<p>C018 Soporte de hombro giratorio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas a horcajadas durante la rotación - Cuerpo y piernas paralelas al suelo - Agarre de elección
0.6		<p>C019 Copa Grip Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mano exterior en empuñadura de copa, empuñadura interior de elección - Piernas extendidas y juntas, cuerpo en posición de lápiz
0.6		<p>C025 Cuna a mariposa extendida</p> <ul style="list-style-type: none"> -Giro de 360° en posición de cuna -Elevación recta a mariposa extendida, sin rodilla en contacto con el tubo durante el movimiento -Mantener la posición final durante 2 segundos

0.6

**C024 Fénix Clásico**

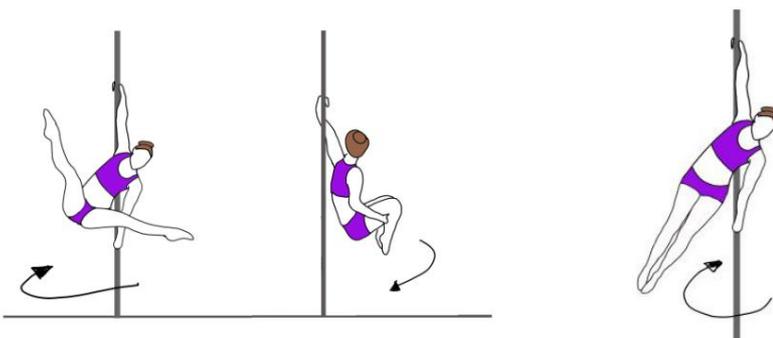
- Rotación de 360° durante todo el movimiento
- Posición final agarre torcido ayesha (horcajadas, lápiz o navaja), mantenga la posición final para 2 segundos

0.7

**C022 Reverse Grab to Front Flip (Con una mano)**

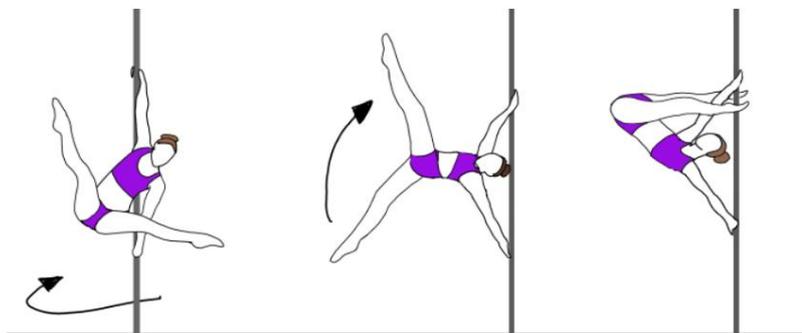
- Rotación de 360° antes de tocar el suelo
- Solo una mano en contacto con el tubo durante la voltereta
- Sin paradas entre los movimientos

0.7

**C026 Doble agarre inverso**

- Rotación de 720° durante todo el movimiento
- El atleta debe dar la vuelta al tubo y volver a agarrar la mano superior sin contacto con el suelo.

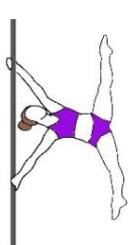
0.7



C038 Puño Básico Fénix

- Rotación de 360° durante todo el movimiento
- Posición final agarre básico ayesha (straddle, pencil o jack knife)

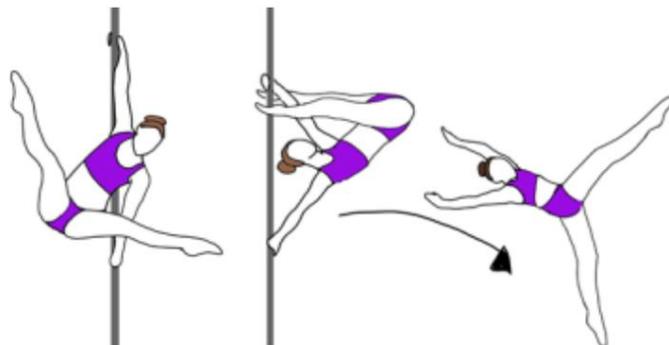
0.8



C044 Spin Iron con agarre dividido X

- Posición X de hierro
- Parte superior del cuerpo paralela al suelo.
- Brazos completamente extendidos

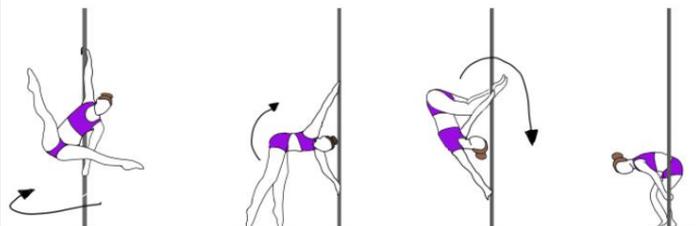
0.8



C021 Fénix para saltar

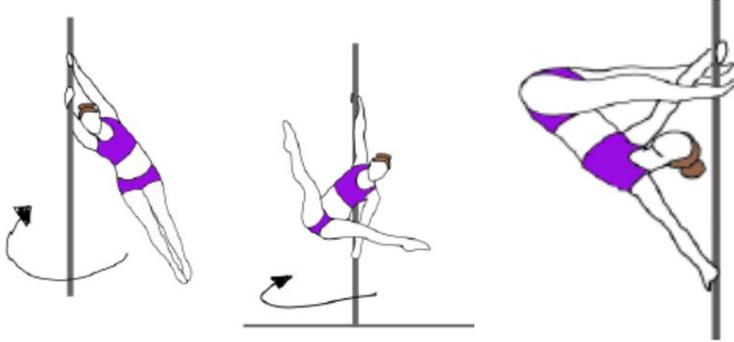
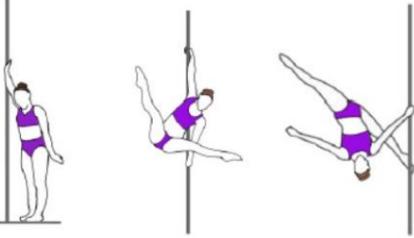
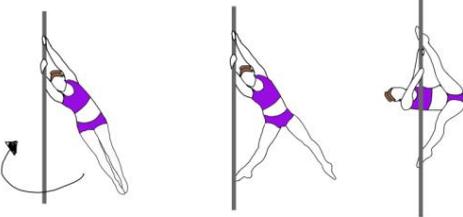
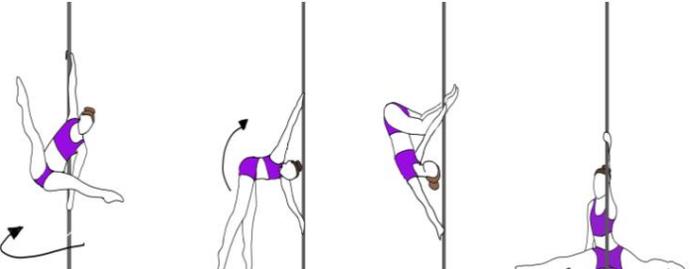
- Rotación de 360° antes de saltar
- Sin manos en contacto con el suelo en el rellano

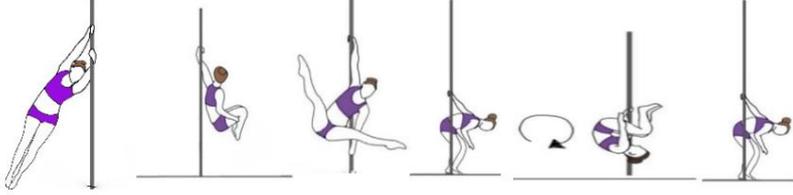
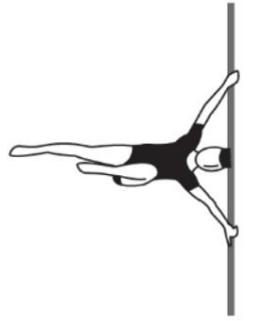
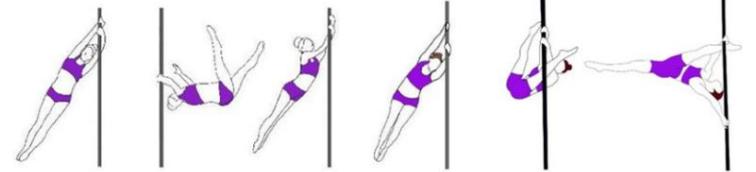
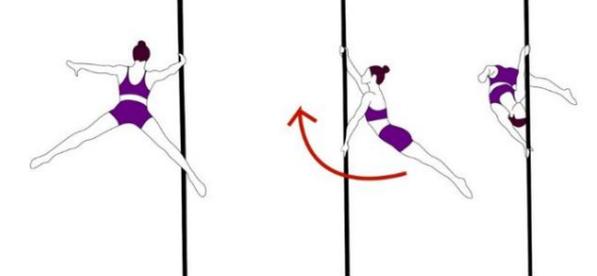
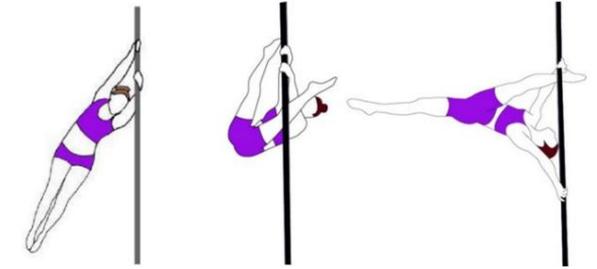
0.8

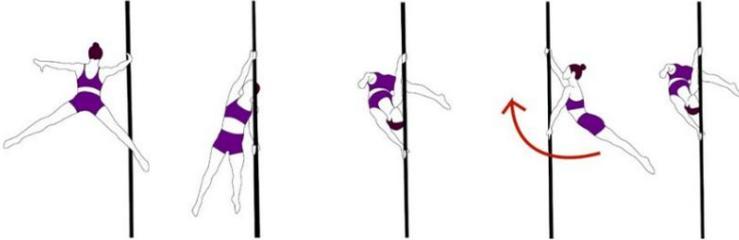
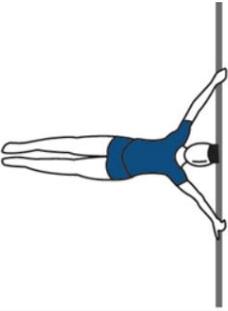
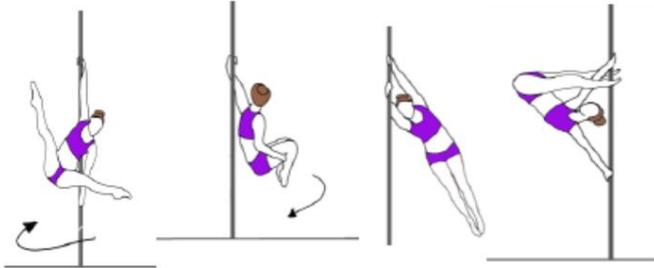
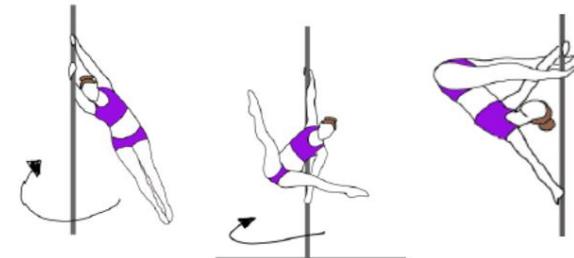
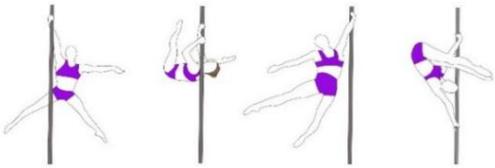


C023 Reverse Grab to Front Flip media vuelta

- Rotación de 360° antes de saltar
- Media vuelta antes de aterrizar al poste o al suelo

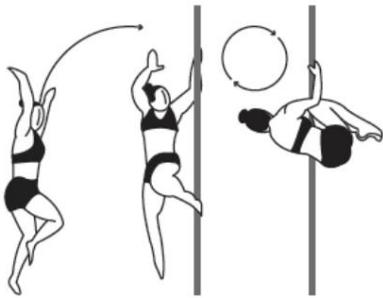
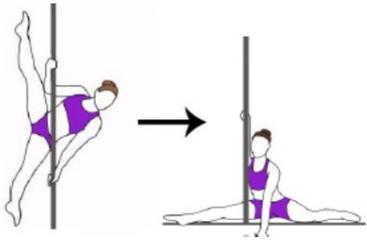
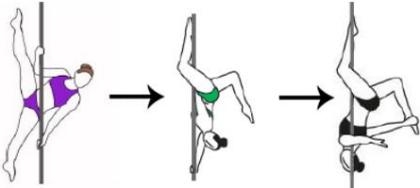
0.8	 <p>C036 Cup Grip a Twisted Grip Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Posición final de agarre torcido ayesha (horcajadas, lápiz o navaja) 	
0.8		<p>C029 Reverse Grab to Flying K</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación durante todo el movimiento -Posición final volando K
0.8		<p>C027 Cup Grip Phoenix (chino)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 720° durante todo el movimiento -Agarre de copa de posición final ayesha (hormiguero, lápiz o navaja)
0.9	<p>C030 Agarre de copa a horcajadas (Monatnaro)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición a horcajadas (split frontal) - Ambos pies tienen contacto simultáneo con el tubo -Rotación de 720° durante todo el movimiento 	
0.9		<p>C031 Reverse Grab to Front Flip Medio giro (aterriaje dividido)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 360° antes de saltar -Media vuelta antes de aterrizar en el suelo en posición split

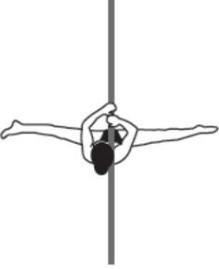
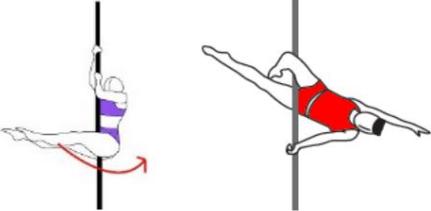
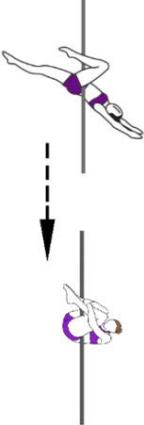
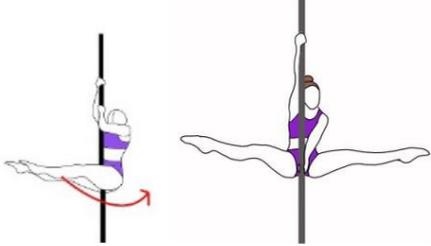
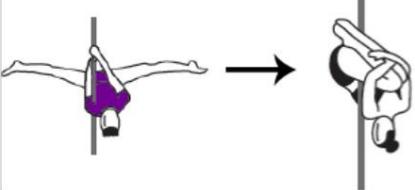
0.9		<p>C047 Doble agarre inverso en voltereta frontal (Ciccarello)</p>
0.9		<p>C045 Split Grip Spin Iron Passè</p> <ul style="list-style-type: none"> -Iron Passè posición -Cuerpo y piernas paralelas al suelo -Brazos completamente extendidos -Pierna inferior en posición passè
0.9	<p>C052 Cup Grip Phoenix en Marion/Ámbar (Minina Spin 1)</p> <p>https://youtu.be/8QRruMIOQ9IU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Posición de agarre de copa - Sin paradas entre los movimientos. - Posición final torcida Marion/Amber 	
0.9	<p>C055 Flic Flac Spin (La Minina Flic Flac)</p> <p>https://youtu.be/OVznDtQAG18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Sin paradas entre los movimientos. - Posición final de Flic Flac 	
1.0	<p>C053 Double Cup Grip Phoenix en Twisted Marion/Amber (The Minina Spin 2)</p> <p>https://youtu.be/hHigEC9Zp5o</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 1080° (= 360° x 3) durante todo el movimiento - Posición de agarre de copa - Regrip a rotación de agarre de copa - Sin paradas entre los movimientos. - Posición final torcida Marion/ Amber 	

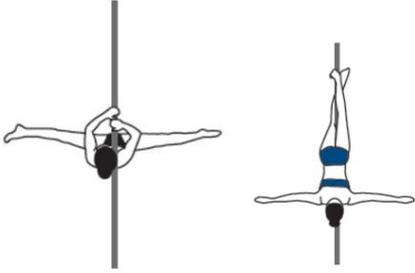
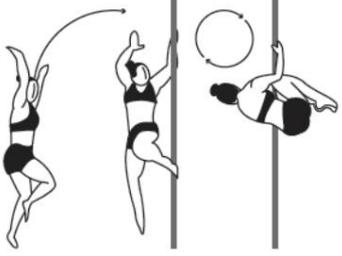
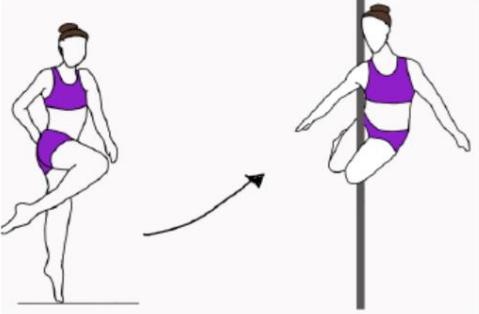
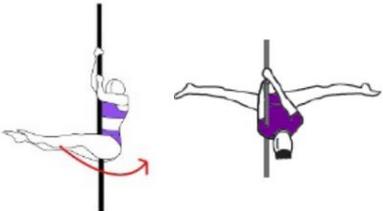
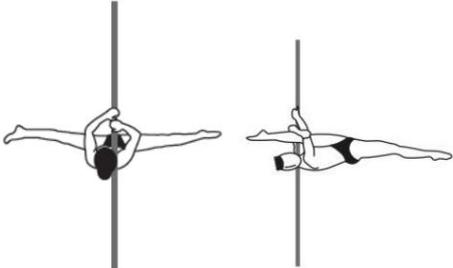
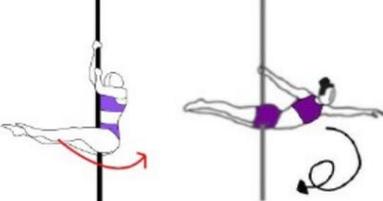
<p>1.0 C054 Giro de bandera a bandera (The Minina Spin 3)</p> <p>https://youtu.be/Zv5AbHbqatc</p> <p><i>Fénix bandera a bandera</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 1080° (= 360° x 3) durante todo el movimiento - Dos veces bandera a bandera - Sin paradas entre los movimientos. - Posición final de elección 	
<p>1.0</p>	<p>C046 Lápiz de hierro giratorio con agarre dividido</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de lápiz de hierro -Agarre a elección -Cuerpo y piernas paralelas al suelo -Brazos completamente extendidos 
<p>1.0</p>	<p>C028 Doble agarre inverso en Fénix</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 720° durante todo el movimiento -Posición final agarre torcido ayesha (horcajadas, lápiz o navaja) 
<p>1.0</p>	<p>C037 Agarre de copa doble Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 720° durante todo el movimiento -Agarre de copa de posición final ayesha (hormiguero, lápiz o navaja) 
<p>1.0</p>	<p>C048 Giro de Nyman</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro de un brazo para montaje de hombro en resorte de mano con agarre torcido - Solo las manos y un hombro tienen contacto con el tubo -Gira 720° -Posición final: resorte de mano con agarre torcido con una posición de pierna de elección (horcajadas, navaja, etc.) 

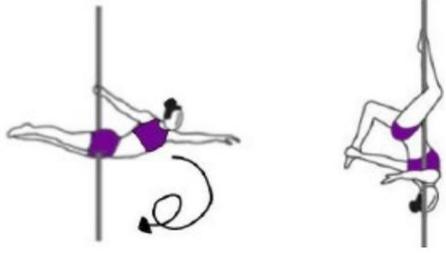
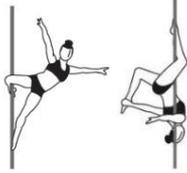
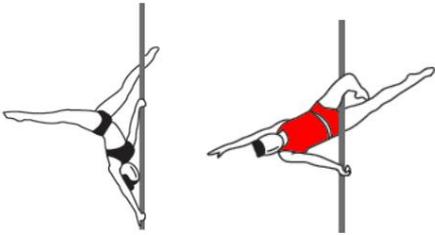
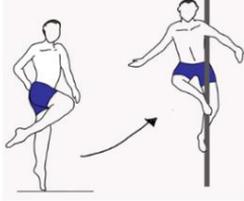
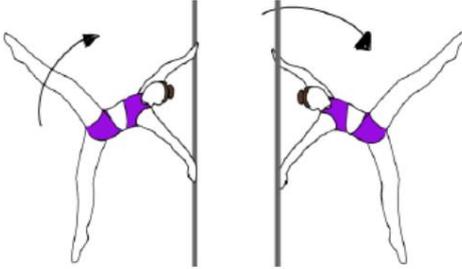
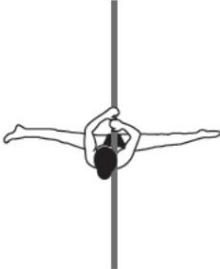
13.5 GRUPO D – ELEMENTOS DINÁMICOS

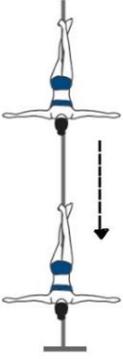
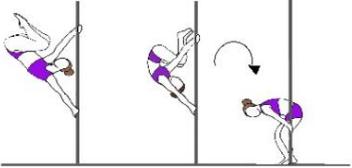
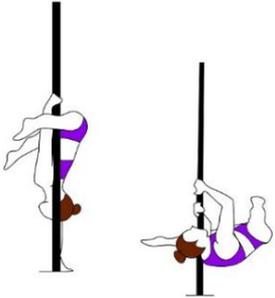
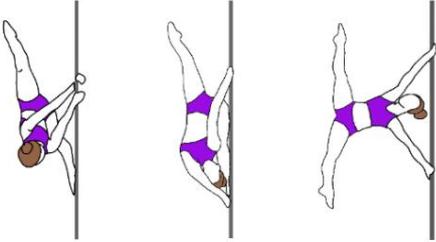
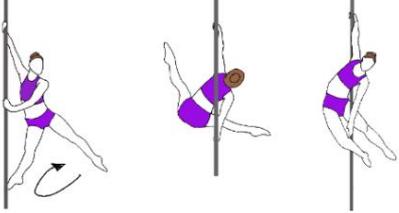
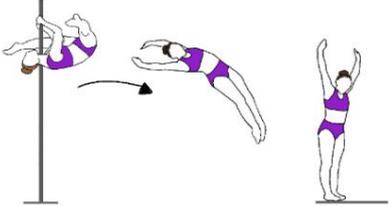
Nota: Todos los elementos dinámicos deben mostrar una clara fase aérea y dinamismo.

Valor	Elemento	Código / Requisitos
0.1		D001 Caída en posición sentada – Poste de posición inicial entre piernas – Sin bastón práctico durante la caída – Caída mínima de 1 metro
0.1		D006 Saltar con medio giro – Giro mínimo de 180° durante la fase aérea sin manos en el poste – Posición final de Elección <i>Niveles de ejecución:</i> <i>D006 Half Twist Jump On 0.1</i> <i>D007 Full Twist Jump On 0.2</i>
0.1		D070 Caída dividida de Jamilla – Posición inicial Split Grip Jamilla, posición final split en el suelo – La cadera debe estar liberada antes de tocar el piso – Caída mínima de 1 metro
0.1		D090 Pasarela de poste (basada en el piso) – Una mano en contacto con el suelo y otra con el poste – Ningún hombro en contacto con el poste
0.1		D071 Jamilla a voltereta colgante interior de la pierna – Posición inicial Split Grip Jamilla, posición final Cuelgue interior de la pierna – Sin paradas durante el movimiento

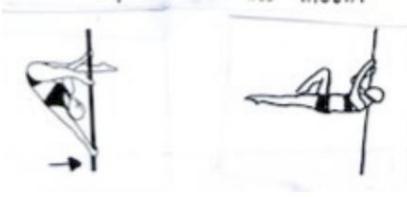
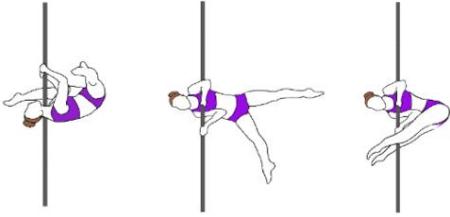
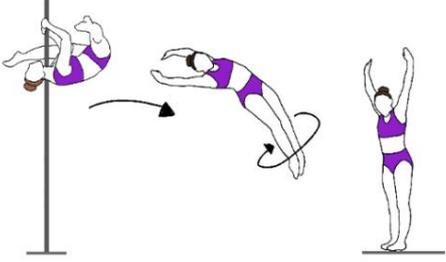
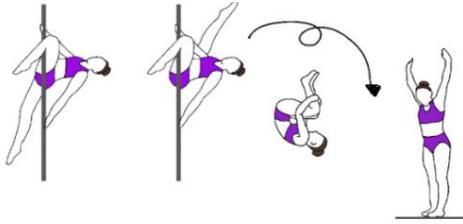
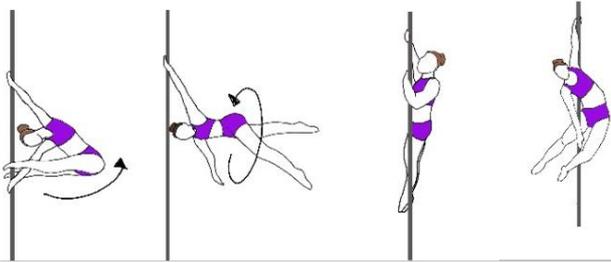
0.1		<p>D074 Rebote de montura de hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ambas manos deben estar sueltas durante el rebote y el cuerpo se mueve hacia abajo con cada rebote – Un mínimo de tres rebotes seguidos, sin detenerse ni vacilar
0.1		<p>D081 Impulso del pecho para colgar la rodilla</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo – El pecho debe estar completamente liberado del tubo durante el swing.
0.2		<p>D002 caída de piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición de inicio colgado de la pierna por dentro o por fuera o agarre de la cadera, sin barra con las manos – Sin manos en el poste durante la caída – Caída mínima de 1 metro – Posición final de Elección – Sin contacto con el suelo
0.2		<p>D080 Pecho Momentum Regrip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo – Posición final en agarre dividido, agarre de antebrazo invertido o agarre de antebrazo invertido – El cofre debe estar completamente liberado del poste y la mano inferior se vuelve a agarrar durante el swing
0.2		<p>D072 Caída a horcajadas invertida</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en straddle invertido, posición final dentro o fuera de la pierna o agarre de la cadera, sin barra de manos -Las manos deben estar sueltas durante la caída. -Caída mínima de 1 metro -Posición final de Elección -Sin contacto con el suelo

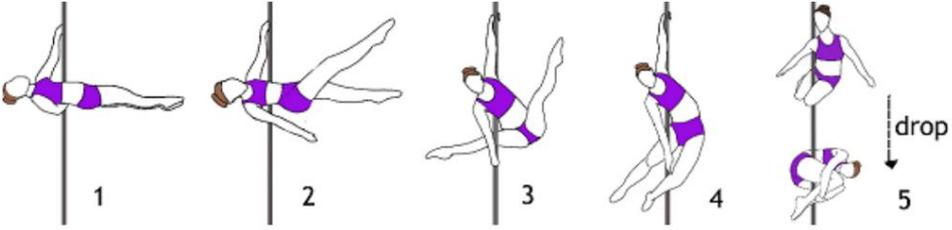
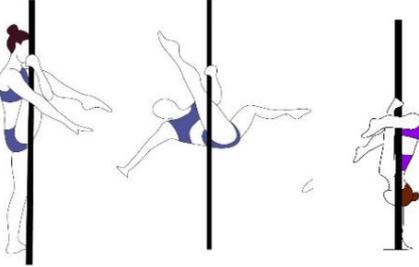
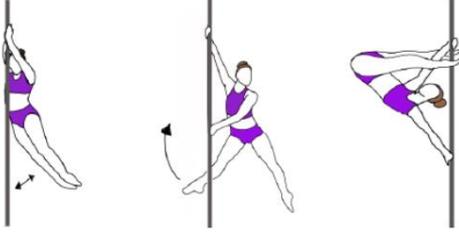
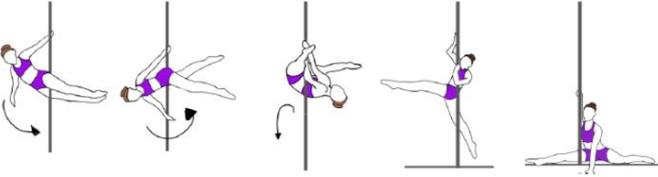
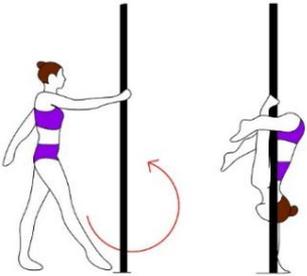
0.2		<p>D079 Caída de montaje de hombro invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin bastón práctico durante la caída – Posición de inicio en hombro montado a horcajadas – Una caída mínima de un metro – Crucifijo invertido de posición final o crucifijo de una sola pierna
0.2		<p>D007 Saltar con giro completo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giro mínimo de 360° durante la fase aérea sin manos en el poste – Posición final de Elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> D006 Half Twist Jump On 0.1 D007 Full Twist Jump On 0.2</p>
0.2		<p>D008 Saltar Saulo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Saltar a la posición de sentado (poste entre las piernas) – Sin manos ni brazos en el poste
0.2		<p>D086 Impulso de pecho a straddle invertido</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo – El pecho debe estar completamente liberado del tubo durante el swing.
0.2		<p>D077 Montaje de hombro en división de desmontaje</p> <ul style="list-style-type: none"> – Un rebote de montura de hombro desde un straddle posición a una división de desmontaje de montaje de hombro – Mano liberada más completamente del poste durante el cambio
0.3		<p>D085 impulso de pecho a Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo – El pecho debe estar completamente liberado del tubo durante el swing.

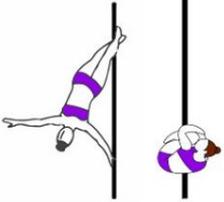
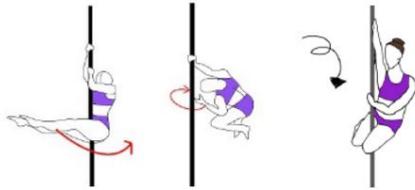
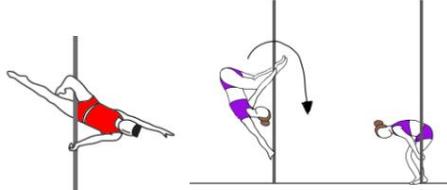
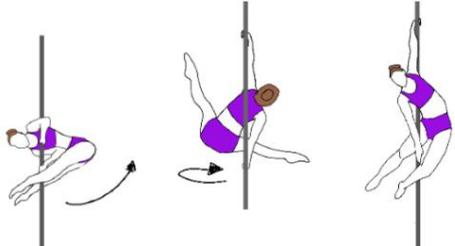
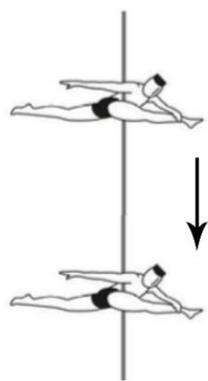
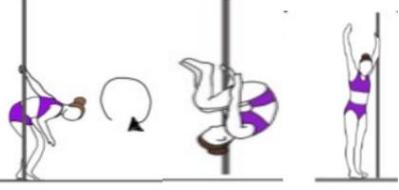
0.3		<p>D029 Gota de Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Posición de inicio superman, posición final suspensión interior de la pierna ÿ Sin bastón práctico durante la caída ÿ Sin contacto con el suelo
0.3		<p>D087 Gota Sagrada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en cupido - Sin manos en contacto con el poste durante el
0.3		<p>D073 Gancho de caída de mariposa a la rodilla</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mano inferior debe soltarse antes que la superior. mano
0.3		<p>D040 Salto chino</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin poste práctico
0.3		<p>D037 Paso de poste</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Ambas manos en el poste
0.3		<p>D075 Escalada con montura de hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos deben estar sueltas durante el rebote y el cuerpo se mueve hacia arriba con cada rebote - Un mínimo de tres rebotes seguidos, sin detenerse ni vacilar

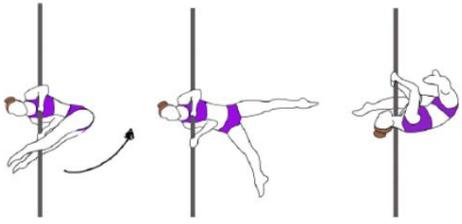
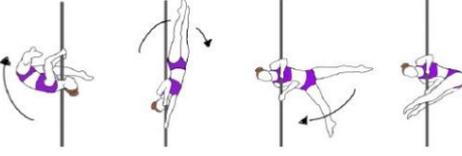
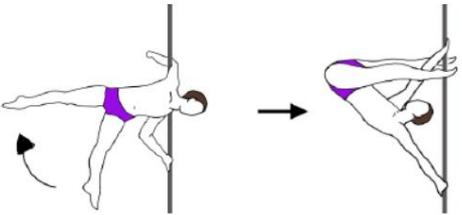
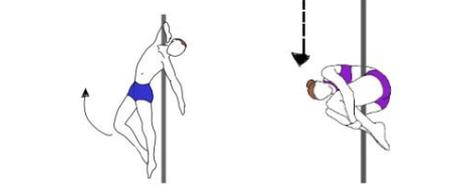
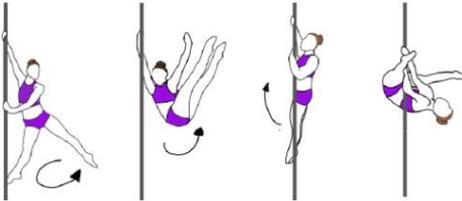
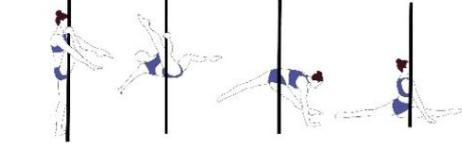
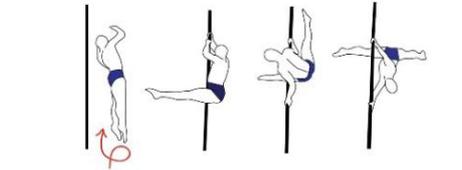
<p>0.4</p> <p>CBRF</p>		<p>D003 Crucifijo Gota</p> <p>ÿ Crucifijo de posición inicial y final</p> <p>ÿ Sin bastón práctico durante la caída</p> <p>ÿ Caída mínima de 1 metro</p>
<p>0.4</p>		<p>D099 Tapa de agarre de copa Ayesha</p> <p>– Posición inicial: Ayesha</p> <p>– Sin manos en contacto con el suelo durante el aterrizaje.</p>
<p>0.4</p>		<p>D078 Base de piso Ayesha a soporte de hombro</p> <p>– Posición inicial en suelo Ayesha, hombro no en contacto con el tubo</p> <p>– Soporte de hombro de posición final</p>
<p>0.4</p>		<p>D009 Voltereta China Básica</p> <p>ÿ Sin contacto con el suelo</p> <p>ÿ Posición inicial Flying K, posición final de Elección</p> <p>ÿ La parte superior de la pierna no está en contacto con el tubo</p>
<p>0.4</p>		<p>D010 Estilo a bailarina</p> <p>ÿ Sin contacto con el suelo</p> <p>ÿ Las piernas deben hacer un movimiento de abanico completo durante la rotación del cuerpo</p> <p>ÿ Posición inicial en agarre dividido, posición final bailarina o pole sit</p>
<p>0.4</p>		<p>D032 Salto de montaje de hombro</p> <p>ÿ Rellano en posición vertical</p> <p>ÿ Sin manos en contacto con el suelo</p>

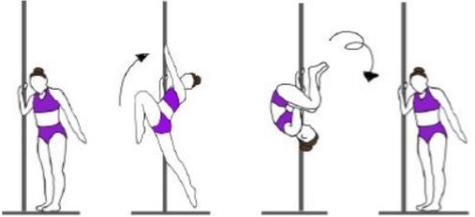
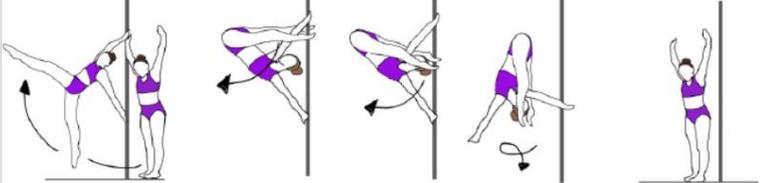
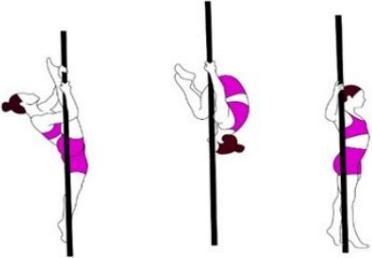
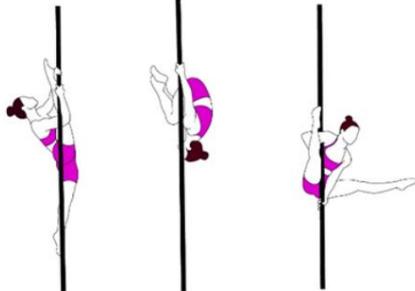
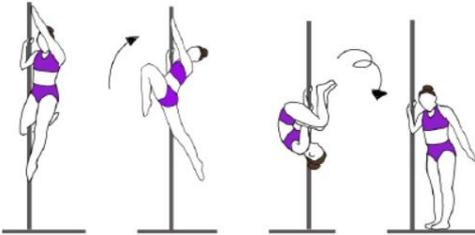
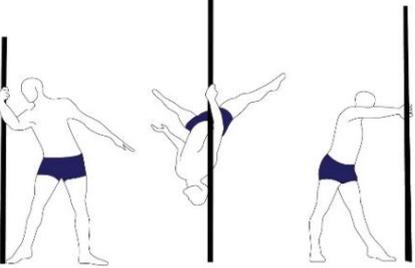
0.4		<p>D076 Gota de Ayesha invertida</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sin bastón práctico durante la caída – Una caída mínima de un metro – Crucifijo invertido de posición final o crucifijo de una sola pierna
0.4		<p>D034 Solo salta</p> <p>-Posición final: superhombre</p>
0.4		<p>D036 Crucifijo Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Crucifijo de posición inicial ÿ Piso de aterrizaje en una posición de elección, sin manos en contacto con el piso
0.5		<p>D092 Giro completo a bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Sin contacto con el suelo ÿ Solo una mano en contacto con el tubo durante el movimiento ÿ El cuerpo debe mostrar giro completo durante la fase aérea ÿ Posición inicial en agarre dividido, posición final bailarina o pole sit
0.5		<p>D004 Gota de jade</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Posición inicial y final en jade, apertura de piernas 180° ÿ Sin manos en el tubo o el torso durante la caída o en posición final o inicial ÿ Caída mínima de 1 metro
CBRF		
0.5		<p>D082 División rusa 45 Caída</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial en split ruso 45° – Una caída mínima de 1 metro – Posición final en pole sit – Sin manos en el poste
CBRF		

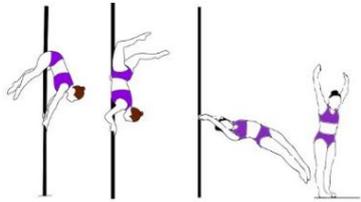
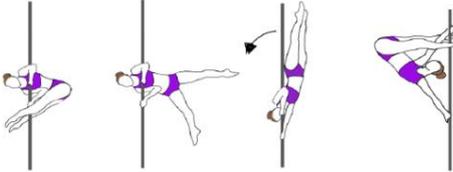
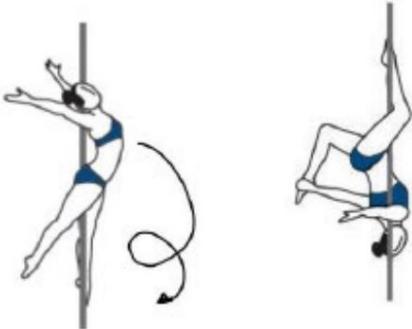
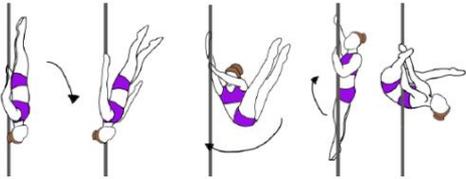
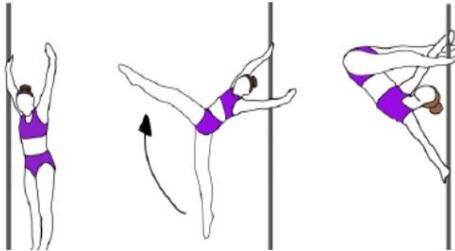
0.5		<p>D060 Soporte de hombro para voltear parado de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial sentado en el suelo, agarre torcido Hombro Montar -El hombro debe soltarse del tubo antes de que la mano toque el suelo -Posición final en parada de manos, piernas en split o posición de actitud, sin hombro en barra (solo antebrazo) -Sin pausas ni paradas durante el movimiento
0.5		<p>D011 Cup Grip Re-Grip to Shoulder Mount</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Posición inicial en Cup Grip Ayesha, posición final de Choice
0.5		<p>D013 Fonji 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Posición de inicio Shoulder Mount, posición final <small>Empuñadura de bandera</small> ÿ Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.5		<p>D033 Soporte de hombro con salto de medio giro</p> <ul style="list-style-type: none"> ÿ Giro de 180° durante la fase aérea ÿ Rellano en posición vertical ÿ Sin manos en contacto con el suelo
0.5 CBRF		<p>D035 Caída furtiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial Furtivo, dentro de la rodilla o muslo en contacto con el tubo -Piso de aterrizaje en posición vertical -Sin manos en contacto con el suelo.
0.5		<p>D049 Agarre torcido Giro completo a Bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de 360° antes de tocar el poste, solo una mano en el poste durante la rotación -Posición final bailarina o pole sit

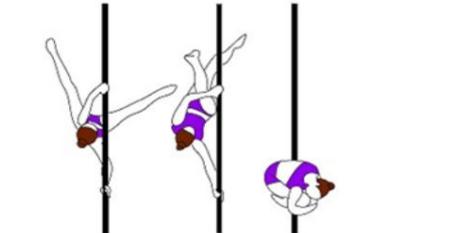
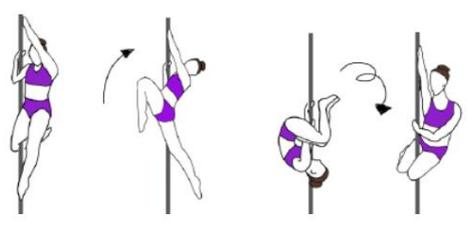
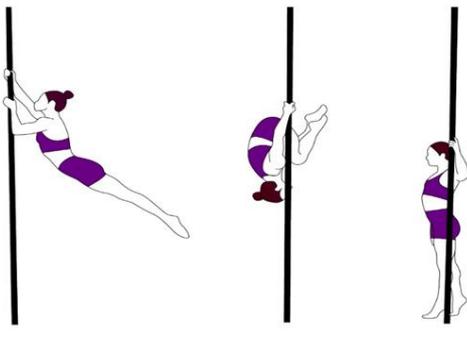
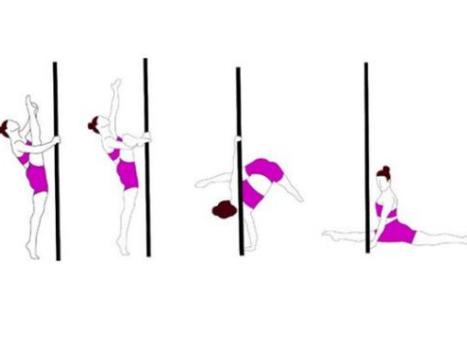
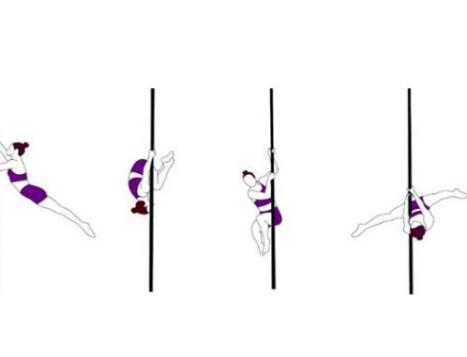
<p>0.5</p> <p>CBRF</p>	 <p>D054 Table Top Flair Drop (Minina)</p>	<p>-Sin manos en contacto con el poste durante la caída.</p> <p>-Caída mínima de un metro</p>
<p>0.5</p>		<p>D109 Contro Lacalip para parada de manos (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo. -Pierna interior entre la mano exterior y el palo -Aterrizaje de parada de manos con piernas abiertas directas (sin deslizamiento)
<p>0.5</p>		<p>D055 Impulso de pecho a Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo - El pecho debe estar completamente liberado del tubo y la mano inferior debe volver a agarrarse durante el swing. - Posición final Ayesha, agarre de Elección - Mantener la posición final durante 2 segundos
<p>0.5</p>		<p>D058 Caída dividida de Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final dividida en el suelo -Inicio: posición superman
<p>0.5</p>		<p>D059 Soporte de medio giro a hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición final Shoulder Mount straddle, superior cuerpo paralelo al piso
<p>0.5</p>		<p>D061 Flic Flac basado en el suelo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición final parada de manos con las piernas abiertas

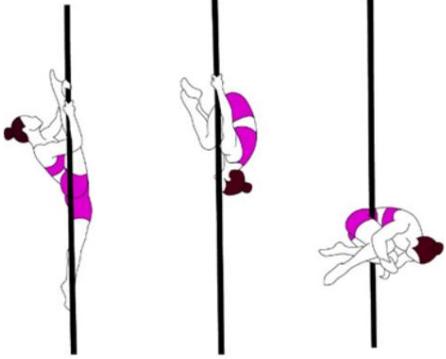
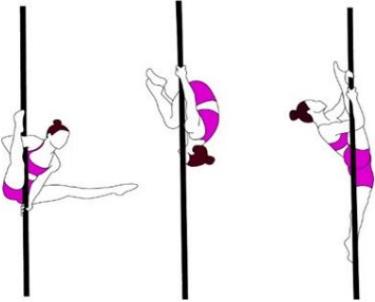
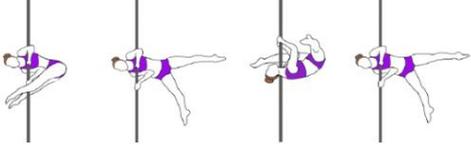
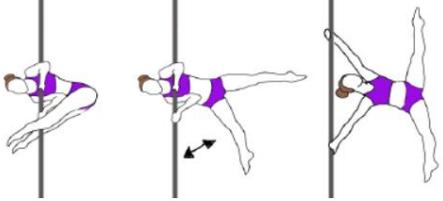
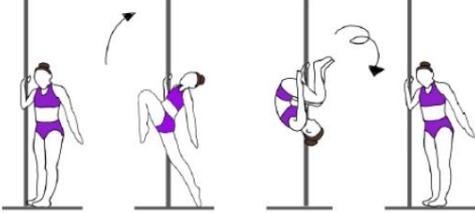
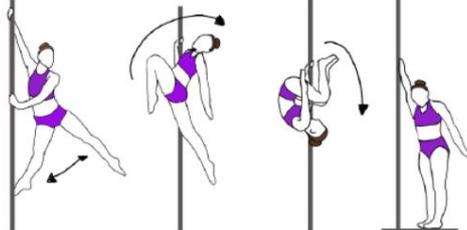
0.5 CBRF		<p>D067 Gota de marinero</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico durante la caída - Caída de un metro de largo - Posición final de Elección, sin contacto con el piso
0.5		<p>D083 Pecho Momentum Twist Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición de inicio en agarre básico, pecho en contacto con el tubo - Caída mínima de un metro, el pecho debe estar completamente liberado del poste - Posición final en pole sit - Sin manos en el poste
0.5		<p>D089 Salto con volteo delantero</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piso de aterrizaje en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo
0.5		<p>D084 Flag Grip Flair Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre de bandera - Una caída mínima de 1 metro - La mayoría del cuerpo muestra un giro completo durante la caída.
0.6 CBRF		<p>D005 Caída de palillos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin bastón práctico durante la caída - Caída mínima de 1 metro
0.6		<p>D091 Volteo frontal basado en el piso</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mano superior en agarre torcido -Sin manos en contacto con el suelo.

0.6 CBRF		D014 Fonji 2 – Posición inicial Empuñadura de bandera, posición final Montaje de hombro – Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.6 CBRF		D018 Soporte de hombro Flip to Flag Grip – Posición inicial Soporte de hombro, posición final Empuñadura de bandera – Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.6		D041 Agarre de codo inverso a Ayesha – Posición inicial en Reverse Elbow Grip, posición final en Ayesha (agarre a elección) – Mantén la posición final durante 2 segundos
0.6		D088 Flip con agarre en el codo – Posición de inicio en codo gripl Shoulder Mount – Posición final posición erguida en poste – Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.6		D050 Agarre torcido con una mano a straddle invertido (Torcedura de Haug) – Rotación de 360° antes de tocar el poste – Posición final straddle invertida
0.6		D104 Contro Lacaflip base rellano dividido (Breschi) -Posición inicial en el suelo. -Pierna interior entre la mano exterior y el palo -Aterrizaje dividido directo (sin deslizamiento)
0.6		D096 Salto recto, medio giro, atrapar impulso de pecho para peso muerto 1 (Sánchez, salto 1) -Posición inicial en el suelo. -Rotación de medio giro antes de tocar el poste -Posición final: agarre Ayesha

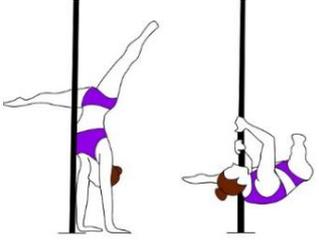
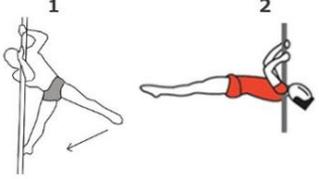
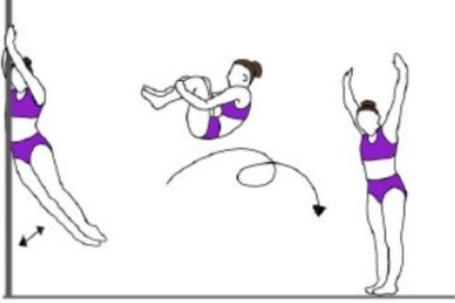
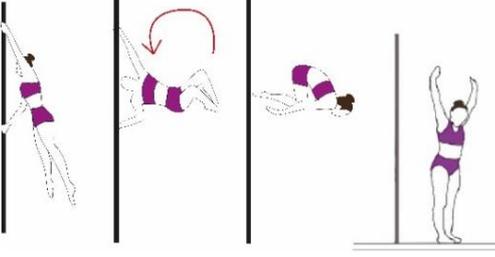
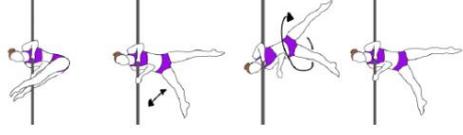
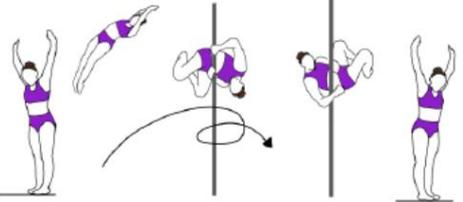
0.6		<p>D051 Voltereta hacia atrás del antebrazo (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comenzando desde el suelo - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el tubo - Sin manos en el suelo durante el aterrizaje
0.6		<p>D053 Coco Flip Out (Ke Hong) <small>Dar la vuelta)</small></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Nobreak durante el elemento
0.6		<p>D113 Aterrizaje en el suelo con voltereta hacia atrás con división de antebrazo (Minina)</p> <p>https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c</p> <p><i>Desde una posición de separación de antebrazos, un aterrizaje en el piso con voltereta hacia atrás de 360 °</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Volteo hacia atrás de 360° -Sin descanso durante la voltereta hacia atrás -Aterrizaje en el suelo, sin manos en contacto con el suelo
0.7		<p>D114 Voltereta hacia atrás con split de antebrazo a straddle con agarre de bandera (Mina 2)</p> <p>https://youtu.be/o6c07rIW6_Q</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Volteo hacia atrás de 360° -Sin descanso durante la voltereta hacia atrás -Posición final en straddle con agarre, sin manos ni pies en contacto con el suelo
CBRF		<p>D012 Voltereta hacia atrás con antebrazo (aterrizaje en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezando desde el poste - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el tubo - Descanso en el suelo, sin manos en contacto con el piso durante el aterrizaje
0.7		<p>D105 Voltereta a una mano (Fratini voltereta)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo. -Sin descanso durante todo el elemento. -Una sola mano en el poste -Aterrizaje en posición vertical

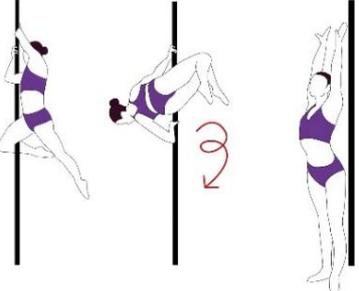
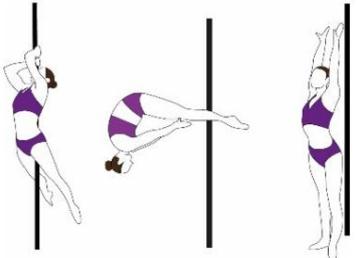
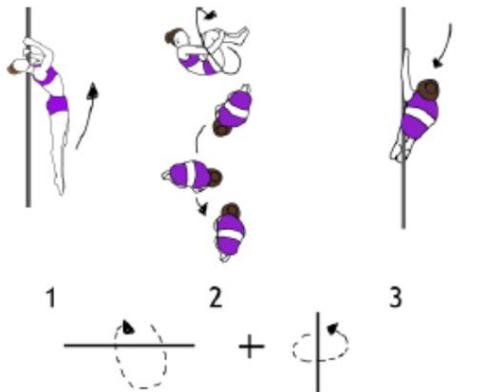
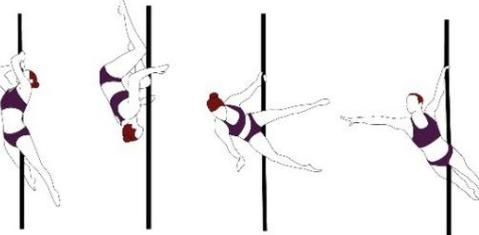
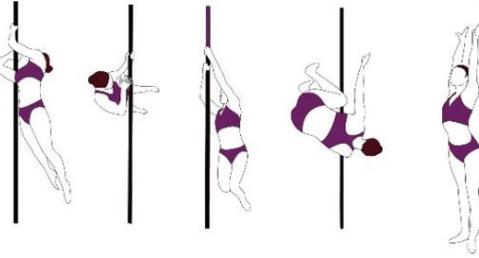
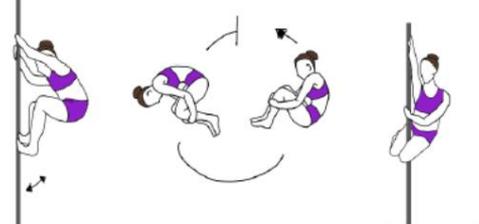
0.7		<p>D068 Serra Flip Out</p> <p><i>Flip invertido</i></p> <p>– Aterrizar en una posición de elección, sin manos o rodillas en contacto con el suelo</p>
0.7		<p>D019 Empuñadura de bandera a empuñadura de copa Ayesha Flip</p> <p>– Posición inicial Empuñadura de bandera, posición final Copa Agarre a Ayesha en el lado opuesto del poste</p>
0.7 CBRF		<p>D030 Caída titánica</p> <p>– Posición inicial Titanic, posición final Interior Pierna Mano</p> <p>– Sin manos en el poste o contacto con el piso durante el movimiento</p>
0.7		<p>D031 Caída lateral de iguana</p> <p>– Posición inicial Iguana Grip, posición final A horcajadas invertida</p> <p>– Sin contacto con el suelo durante el movimiento</p>
0.7		<p>D047 Pole Flic-Flac (basado en el piso)</p> <p>– Comenzando desde el suelo</p> <p>– Posición final Ayesha (agarre de Elección)</p>
0.7		<p>D095 Agarre de garra con base en el piso y captura de voltereta hacia atrás en agarre de bandera a horcajadas (Sánchez)</p> <p>-Empezando desde el suelo</p> <p>-Posición final: agarre de bandera a horcajadas</p>

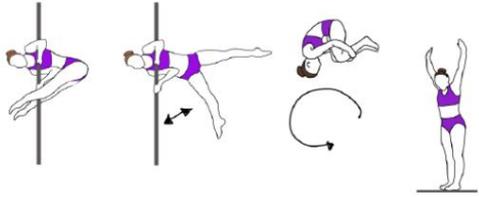
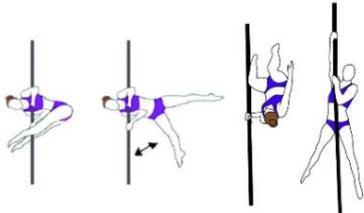
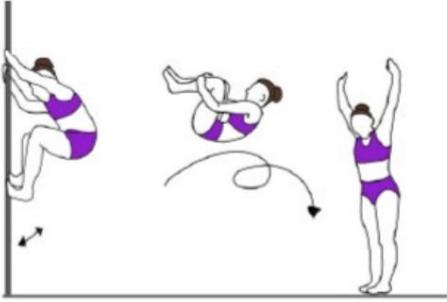
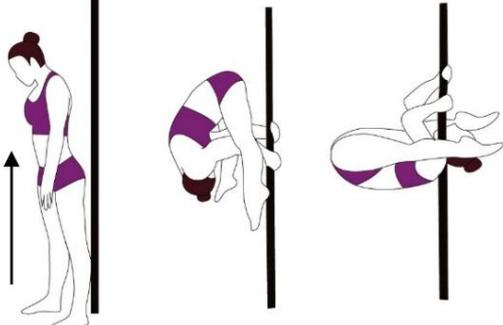
0.7		<p>D064 Gota vertical de Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin bastón práctico durante la caída -Una caída mínima de un metro -Posición final sentado en barra, posición erguida
0.7		<p>D052 Voltereta hacia atrás del antebrazo a Sit de bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto con el suelo durante el elemento - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el tubo - Posición final Bailarina Sentada
0.7		<p>D110 Aterrizaje en el piso con voltereta hacia atrás y antebrazo con impulso de pecho (Minina Chest Flip 1)</p> <p>https://youtu.be/ic1rAj9X5zg</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Agarre antebrazo -Sin descanso durante la voltereta hacia atrás -Aterrizaje en el suelo en posición vertical, solo los pies en contacto con el suelo
0.7		<p>D117 Partida basada en piso a salto dividido de aterrizaje en piso (salto dividido Minina)</p> <p>https://youtu.be/9lhD0DbkqBA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de inicio en el piso de canal vertical dividido -Volteo hacia atrás de 180° -Solo una mano en el poste -Sin descanso durante la voltereta frontal -Aterrizaje de piso en posición dividida
0.8		<p>D111 Chest impulso antebrazo backflip a straddle invertido (Minina Chest Flip 2)</p> <p>https://youtu.be/kau-z376-yA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Agarre antebrazo -Sin descanso durante la voltereta hacia atrás -Posición final: straddle invertido, sin manos ni pies en contacto con el suelo

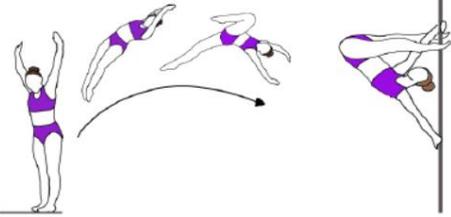
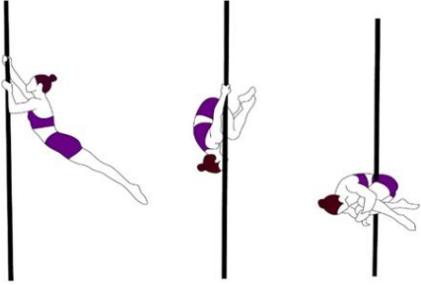
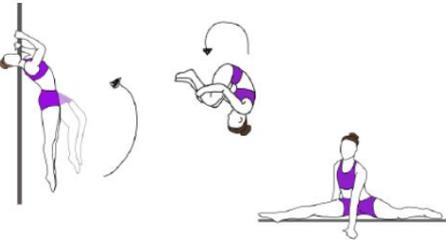
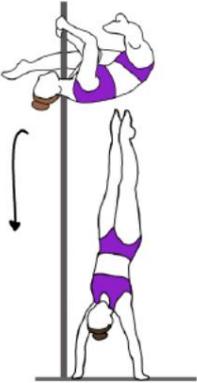
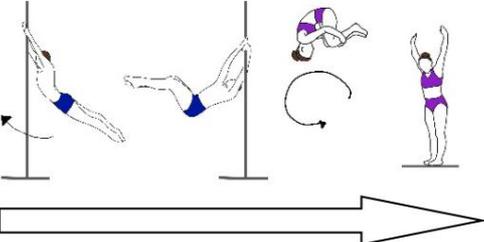
0.8 CBRF		<p>D115 Voltereta hacia atrás dividida del antebrazo para sentarse de bailarina (Mina 3)</p> <p>https://youtu.be/7T7yoFYhTYM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Volteo hacia atrás de 360° -Sin descanso durante la voltereta hacia atrás -Caídas mínimas de un metro sin manos en el poste -Posición final en bailarina sentada, sin manos ni pies en contacto con el suelo
0.8 CBRF		<p>D116 Front Flip desde el agarre de la bandera (Brass Monkey) hasta la apertura del antebrazo (Minina Front)</p> <p>https://youtu.be/m2Se7ICFpyw</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el poste en mono de latón -Volteo frontal de 360° -Sin descanso durante la voltereta frontal -Posición final en separación de antebrazos, sin manos ni pies en contacto con el suelo
0.8 CBRF		<p>D015 Fonji 3</p> <ul style="list-style-type: none"> – Full Fonji, posición inicial de Elección (Bandera Soporte de agarre o de hombro) – Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.8		<p>D020 Flag Grip a Cup Grip Iron X Re-Grip</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial Empuñadura de bandera, posición final Copa <p style="text-align: center;">Empuñadura de hierro X</p>
0.8		<p>D024 Voltereta hacia atrás con una mano (basado en el piso)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Solo una mano en contacto con el poste – Sin antebrazo en contacto con el poste – Sin manos en el suelo durante el aterrizaje
0.8		<p>D026 Giro completo hacia el poste con una mano</p> <p>Aterrizaje en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo), una mano en contacto con el poste durante todo el movimiento</p> <p>Sin manos en contacto con el suelo.</p>

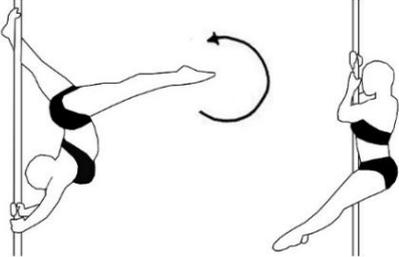
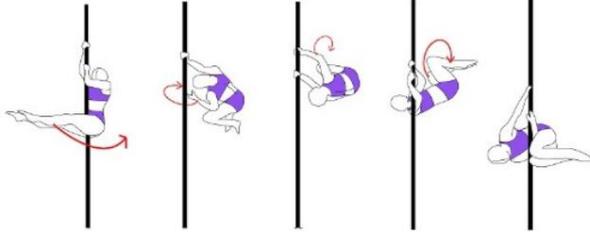
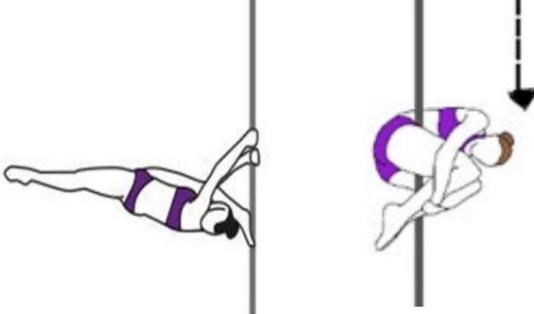
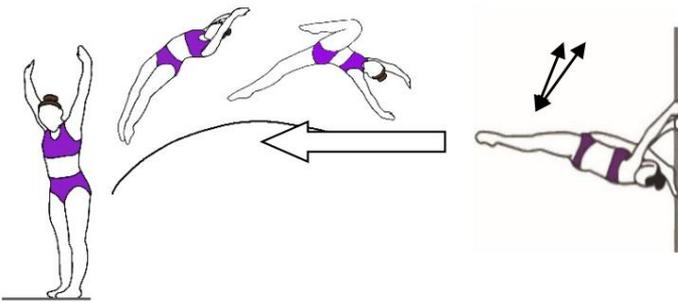
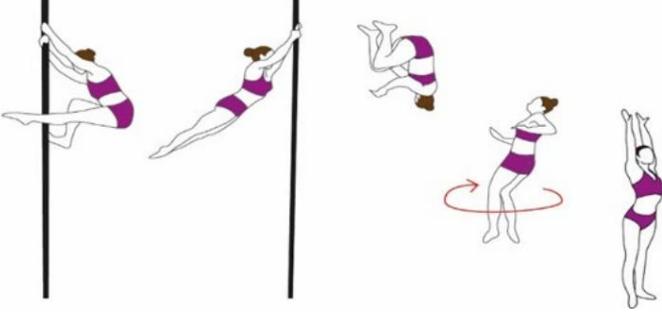
0.8		<p>D048 Poste con base en el piso Flip Flack para dividir</p> <p>Salida y aterrizaje en el suelo.</p> <p>Posición final: split en el suelo</p> <p>Sin descanso en la posición de handspring</p>
0.8		<p>D097 Salto recto giro completo atrapar impulso de pecho para peso muerto (salto Sánchez 2)</p> <p>-Posición inicial en el suelo.</p> <p>-Rotación de giro completo (360°) antes de tocar el poste</p> <p>-Posición final: agarre Ayesha</p>
0.8		<p>D056 Caída lateral con resorte, giro completo a posición invertida (caída con resorte)</p> <p>-Sin descanso durante la caída lateral</p>
0.8		<p>D057 Rueda lateral de antebrazo en poste</p> <p>– Salida y aterrizaje en el poste, sin contacto con el suelo</p>
0.8		<p>D065 Lacaflip Marchetti</p> <p><i>Pierna de voltereta hacia atrás basada en el piso</i></p> <p>– Solo una mano en contacto con el suelo</p> <p>– Posición final en straddle</p>
0.9		<p>D016 Fonji 360° 1</p> <p>– Posición inicial y final: Flag Grip, no contacto con el suelo.</p> <p>– La posición final está mirando en dirección opuesta a la posición inicial.</p>
CBRF		
0.9		<p>D044 Soporte de hombro para voltear</p> <p>– Descanso en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo)</p>

0.9		<p>D063 Salto Marosvolgy</p> <p><i>Parada de manos a horcajadas con montura de hombro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial: parada de manos – Sin contacto con el suelo en la posición final
0.9		<p>D062 Páginas Regrip</p> <p><i>Regrip chino a tablón de montaje de hombro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición final: Tablón de montaje de hombro
0.9 CBRF		<p>D038 Chest Momentum Back Flip Out</p> <p>–Aterrizaje en el suelo en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo</p>
0.9		<p>D043 Impulso de agarre básico para voltear hacia atrás</p> <p>Volteo Wyatt</p> <p>https://youtu.be/YP-14vyTroQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: agarre básico en la pértiga -Impulso de peso muerto para saltar hacia atrás -Sin piernas y/o cuerpo en contacto con el poste -Aterrizar en el suelo sin manos en contacto con el suelo
1.0 CBRF		<p>D017 Fonji 360° 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial y final: Flag Grip, no contacto con el suelo. – La posición final es en el mismo lado de la posición inicial, mirando en la misma dirección de inicio.
1.0		<p>D027 Jump on Twisted flip to pole (Fedotov jump)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comenzando desde el piso terminando en el piso, sin manos en contacto con el piso, posición final a elección

1.0		<p>D101 Voltereta torcida hacia atrás del antebrazo (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> –Empezando desde el piso terminando en el piso, sin manos en contacto con el piso -Sin piernas en contacto con el poste durante el giro -Posición final a elección
1.0		<p>D108 Soporte de hombro para voltear picas</p> <ul style="list-style-type: none"> –Aterrizaje en el piso en la posición vertical de su elección (sin manos en contacto con el piso) -Posición de pica
1.0 CBRF		<p>D022 Polítov 1</p> <p><i>Soporte de hombro Falf Twist Flip</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Comenzar y terminar en el poste – Sin contacto con el suelo, posición final a elegir
1.0 CBRF		<p>D102 Polítov 1 en Superman (Breschi Superhombre)</p> <p><i>Montaje de hombro Falf Twist Flip en Superman</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –Inicio y finalización en el poste –Sin contacto con el suelo, posición final: Superman
1.0		<p>D103 Vuelta trasera de la axila para desmontar (Desmontaje de agarre de Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rotación completa de la voltereta hacia atrás del brazo –Sin contacto con el suelo, posición final a elegir
1.0 CBRF		<p>D023 Polítov 2</p> <p><i>Voltereta frontal china</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Salida y llegada al polo. – Sin contacto con el suelo

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D025 Shchukin Front Flip Out</p> <p><i>Agarre de bandera hacia adelante</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Descanso en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo)
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D093 Chest Momentum Back Pike Flip Out (Fedotov)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descanso en el suelo en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo - Posición de pica
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D094 Brass Monkey a tirón frontal en poste (Vuelta de Breschi/Politov)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salida y llegada al polo. -Sin contacto con el suelo
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D039 Espalda china hacia afuera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descanso en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo)
<p>1.0</p>		<p>D106 Salto frontal en hombro (Ninja Jump)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo. -La rotación del torso debe terminar en Hombro -Las manos y los hombros no deben tocar el tubo antes de que los pies hayan dejado el suelo.

1.0		<p>D042 Polotov salta sobre</p> <p><i>Salto hacia atrás a Handspring</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombros y espalda, mirando hacia el poste durante toda la ejecución del elemento
1.0 CBRF		<p>D112 Volteo lateral para sentarse de bailarina (Minina Mini Drop)</p> <p>https://youtu.be/kiy2OBT79X8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en la pole -Volteo lateral de 360° -Caída mínima de un metro -Posición final: bailarina sentada -Sin manos ni pies en contacto con el suelo.
1.0 CBRF		<p>D045 Soporte de hombro para descansillo dividido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aterrizaje en suelo en posición dividida (sagital o frontal en cualquier dirección)
1.0		<p>D046 Soporte de hombro a caída de parada de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en el suelo en posición de parada de manos
1.0 CBRF		<p>D100 Desmontar abatible</p> <p>(Volteo de coque)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agarre a elección -Sin contacto con el suelo durante la mudanza -No hay manos en contacto con el suelo en el descanso.

1.0 CBRF		<p>D069 Descenso del puente Montanaro</p> <p><i>Caída peligrosa del puente</i></p> <p>-Sin contacto con el suelo durante todo el movimiento</p>
1.0 CBRF		<p>D066 Gota de Politov</p> <p><i>Chest Momentum Twist Flip to Cradle</i></p> <p>-Caída mínima de un metro</p>
1.0 CBRF		<p>D098 Caída horizontal dividida rusa</p> <p>-Posición inicial en split ruso horizontal 180°</p> <p>-Una caída mínima de 1 metro</p> <p>-Posición final en pole sit</p> <p>-Sin manos en el poste</p>
1.0 CBRF		<p>D107 Masalova Salto</p> <p>-Posición inicial en split ruso horizontal 180°</p> <p>-Aterrizaje en posición vertical de elección, sin manos en el suelo</p>
1.0 CBRF	<p>D118 Desmontar torcido flip out (Giro de desmontaje de Breschi/Politov)</p> <p>https://youtu.be/rJrwNBmzVNU</p> <p>-Agarre a elección</p> <p>-180° back flip (posición de pliegue) desmontar con un giro completo</p> <p>-Rellano del suelo en posición vertical</p> <p>-Sin manos y/o rodillas en el suelo</p>	

14

GRUPO E – ELEMENTOS DE PÉRTIGA DE GIRO

El atleta puede elegir cualquier elemento de los grupos A (elementos de flexibilidad) o B (elementos de Fuerza) y declararlo como elemento de barra giratoria cambiando el código de A001 a A001/E o B001 a **B001/E**.

- a) El elemento debe cumplir con los requisitos originales descritos en la tabla de elementos y b) Girar un mínimo de 720° en posición fija

Nota: Los elementos del grupo C o D no se pueden utilizar como elementos de polos giratorios.

SOCIOS OFICIALES DE LA POSA:

