

Federación Internacional de Pole Sports

Campeonatos de Pole Sports

Código de Puntos 2017



www.polesports.org



Este documento deberá usarse exclusivamente en campeonatos avalados por la Federación Internacional de Pole Sports. Es una violación a las leyes de derechos de autor reproducir o utilizar el código o alguna de sus secciones sin permiso explícito de la Federación Internacional de Pole Sports. Este documento ha sido traducido al idioma español tomando en cuenta la versión original en inglés. La versión en inglés siempre será la referencia y tendrá prioridad si es que hubiera la necesidad de aclarar alguna controversia o resolver un conflicto acerca de la información en este documento.

DERECHOS RESERVADOS © IPSF JULIO 2017

Contenido

Introducción	3
Bonificaciones Técnicas	4
INDIVIDUALES - Bonificaciones individuales (otorgadas cada vez que se ejecutan)	4
DOBLES - Bonificaciones individuales (otorgadas cada vez que se ejecutan).....	5
INDIVIDUALES - Bonificaciones generales (se otorgan una sola vez)	6
DOBLES - Bonificaciones generales (se otorgan una sola vez).....	7
DOBLES - Bonificaciones adicionales (sólo dobles)	7
Deducciones Técnicas	7
INDIVIDUAL/ DOBLES - Deducciones individuales (se deducen cada vez que se ejecutan).....	7
INDIVIDUAL/ DOBLES - Deducciones generales (se deducen una sola vez)	8
Presentación Artística y Coreográfica	8
INDIVIDUAL/ DOBLES - Bonificaciones artísticas	9
INDIVIDUAL/ DOBLES - Bonificaciones coreográficas	10
INDIVIDUAL/ DOBLES - Deducciones individuales (se deducen cada vez que se ejecutan)	10
INDIVIDUAL/ DOBLES - Deducciones generales (se deducen una sola vez)	10
Obligatorios	10
División de categorías	11
Elite, requerimientos en puntos Obligatorios.....	12
Profesional, requerimientos en puntos Obligatorios.....	12
Amateur, requerimientos en puntos Obligatorios.....	13
Bonificaciones en Elementos Obligatorios.....	13
Definición de requerimientos mínimos de Elementos Obligatorios.....	14
Movimientos prohibidos y penalizaciones.....	16
Penalizaciones del Juez en Jefe	17
Obligatorios individuales	20
Elementos de flexibilidad	20
Elementos de fuerza.....	41
Giros en tubo estático	57
Giros en tubo giratorio	62
Dead lifts (subidas de peso muerto)	70
Obligatorios dobles	72
Elementos sincronizados en paralelo.....	72
Elementos sincronizados entrelazados	73
Elementos sincronizados de balance en pareja	74
Elementos de balance en pareja	75
Elementos de fuerza en pareja	77
Elementos volados en pareja – sólo un compañero puede tener contacto con el tubo	81
Elementos volados en pareja – los dos compañeros deben tener contacto con el tubo	84
Elementos de soporte en pareja	89
Elementos de pareja en el tubo con apoyo del piso	91
Formato de Elementos Obligatorios	95
Formato de Bonificaciones Técnicas	98
Glosario	103
Normas y Reglamento - Nacional/Regional	105
Apéndice 1 – Elementos prohibidos y limitados	121
Apéndice 2 – Normas y Reglamento del WPSC (Campeonato Mundial de Pole Sports)	140

Introducción

El Sistema de Puntaje de la IPSF se conforma de cuatro partes, Bonificaciones de la presentación Técnica (Bonificaciones Técnicas), Deducciones de la presentación Técnica (Deducciones Técnicas), Presentación Artística y Coreográfica (Artístico y Coreográfico) y Elementos Obligatorios (Obligatorios); los atletas serán evaluados por los jueces en las cuatro secciones. El puntaje final es la suma de la calificación obtenida en Obligatorios + Bonificaciones Técnicas + Deducciones Técnicas + Artístico y Coreográfico. En caso de empate, el atleta con el mayor puntaje en Deducciones Técnicas será el ganador. Es importante que al atleta incorpore las cuatro secciones en su rutina para lograr un mayor puntaje. El Sistema de Puntaje no solo incentiva y promueve una rutina balanceada, sino también un atleta bien entrenado e integral. El puntaje mínimo que podrá ser otorgado a un atleta como calificación final total será de cero. Todos los atletas deberán utilizar en su rutina un tubo (caño o barra) en modalidad giratorio y otro en modalidad estática (ver configuración de los mismos en Normas y Reglamento). Para la definición de varios de los términos, favor de revisar el glosario.

Divisiones

- Amateur
- Profesional
- Elite

Categorías

- Pre-Infantil (Pre-Novice) (femenil/varonil)
- Infantil (Novice) (femenil/varonil)
- Juvenil (Junior) (femenil/varonil)
- Adultos (Senior) (femenil/varonil)
- Masters 40+ (femenil/varonil)
- Masters 50+ (femenil/varonil)
- Dobles (Infantil/Juvenil/Mixto)
- Dobles Adultos (femenil/femenil, varonil/varonil, femenino/varonil)

A continuación se enlista el resumen por sección de lo que los jueces buscarán en la rutina. Una explicación detallada de cada una de las cuatro secciones se encuentra más adelante en este documento para que los atletas puedan conformar una rutina exitosa.

Bonificaciones Técnicas

- Puntos Individuales son otorgados por cada vez que se ejecuta una bonificación de este tipo
- Puntos Generales son los otorgados por el Nivel De Dificultad en la rutina en general

Deducciones Técnicas

- Deducciones Individuales son descontadas por cada vez que se detectan a lo largo de la rutina
- Deducciones Generales son descontadas una sola vez por faltas a lo largo de la rutina

Artístico y Coreográfico

- Son puntos otorgados por presentación artística y coreografía
- Son deducciones descontadas cada vez que se detectan a lo largo de la rutina

Obligatorios

- Nueve (Amateur, Pre-Infantil e Infantil) u once (en todas las demás categorías) los Elementos Obligatorios son requeridos acorde a la categoría y división de los atletas
- Bonificaciones de Elementos Obligatorios Individuales y Dobles

Penalizaciones del Juez en Jefe (Head Judge)

- Las penalizaciones son otorgadas por infringir o incumplir las Normas y Reglamento
- Las penalizaciones pueden ser otorgadas antes, durante o después de que el atleta haya competido

Consultar Normas y Reglamento para revisar las restricciones de música, peinado, maquillaje, vestuario y *grips* (productos para favorecer la sujeción al tubo).

Nota: Los atletas serán penalizados por no apegarse a las Normas y Reglamento y al Código de Ética de la IPSF.

Bonificaciones Técnicas

Un máximo de 25.0 puntos puede ser otorgado en las Bonificaciones Técnicas. En esta sección se juzga el Nivel De Dificultad, combinaciones y transiciones desde y hacia otros elementos, así como en dobles los elementos de sincronización/entrelazados/balance y trucos entre ambos compañeros. Los jueces buscarán por trucos o elementos realizados con gracia y facilidad. Todos los atletas deberán llenar el formato de Bonificaciones Técnicas, anotando las mismas en el orden en el que serán ejecutadas; los atletas deberán enviar este formato sin importar si presentan bonificaciones o no en su rutina. Un ejemplo del llenado de dicho formato se encuentra al final del Código de Puntos. Esta sección está dividida en las siguientes áreas:

INDIVIDUAL – BONIFICACIONES INDIVIDUALES (OTORGADAS CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):

La suma total de los bonos individuales (los que se califican cada vez que se ejecutan), no deberá ser mayor a 15.0 puntos.

Agarres acrobáticos: AC (Max 1.0 pt.)

Los agarres acrobáticos se definen como la liberación de todo contacto con el tubo, es decir, no hay ningún punto de contacto con el tubo en un momento, para luego volver a agarrar o “atrapar” el tubo. Un atleta puede moverse hacia arriba o hacia abajo y/o cambiar de dirección/posición para realizar la atrapada del tubo.

+0.5

Combinación de giro con otros giros en tubo giratorio: SP/SP (Max 2.0 pts.)

Se refiere a todos los giros que se combinen con otro giro en tubo giratorio (ver definición de giros). Cada posición de giro deberá rotar 720° antes de cambiar a la siguiente posición, y la transición deberá ser directa. El giro se cuenta a partir de que se fija la posición. **+0.5**

Tres giros pueden combinarse para esta Bonificación Técnica. Cuando se combinen tres giros para un valor de 1.0 cada giro debe fijarse en la posición deseada y rotar 720°; y la notación en el formato correspondiente será SP/SP/SP. **+1.0**

Combinación de giro con otros giros en tubo estático: SP/ST (Max 2.0 pts.)

Se refiere a todos los giros que se combinen con otro giro en tubo estático (ver definición de giros). Cada posición de giro deberá rotar 360° antes de cambiar a la siguiente posición, y la transición deberá ser directa. El giro se cuenta a partir de que se fija la posición. **+0.5**

Tres giros pueden combinarse para esta Bonificación Técnica. Cuando se combinen tres giros para un valor de 1.0 cada giro debe fijarse en la posición deseada y rotar cada uno 360°; la notación en el formato correspondiente será SP/SP/ST. **+1.0**

Combinación de giros con otros elementos en tubo fijo: SP/E/ST (Max 1.5 pts.)

Se refiere a cualquier elemento combinado con un giro en un tubo estático (ver definición de giro). El elemento debe ser brevemente sostenido en una posición fija. **+0.5**

Para éste bono técnico, pueden combinarse dos giros y terminar con un elemento brevemente sostenido en una posición fija, en el tubo estático. Para ello cada giro deberá rotar 360°, el código a emplearse para esta notación será SP/SP/E/ST. **+1.0**

Caídas controladas: D (Max 1.0 pt.)

Es un descenso rápido y controlado en el tubo, que debe ser de mínimo de 1 m. (un metro) de desplazamiento. No deberá haber ningún contacto con las manos en el tubo durante el descenso. **+0.2**

Combinaciones dinámicas en el tubo fijo o giratorio: DC (Max 3.0 pts.)

Combinaciones dinámicas se refiere a la combinación de dos movimientos dinámicos por separado en los que el cuerpo logra control sobre la inercia generada. El atleta debe demostrar un alto nivel de control en la fuerza centrípeta para que al menos una parte del cuerpo se separe del tubo. Ej. Movimientos dinámicos pueden incluir, aunque no es exclusivo re-agarres, caídas controladas, agarres acrobáticos, saltos desde el tubo y hacia el tubo, etc. Para que la bonificación sea otorgada, estos deberán ser ejecutados de forma rápida y sucesiva, sin pausa alguna entre ellos. La repetición de una combinación dinámica será otorgada máximo dos ocasiones. Ej. Si un atleta realiza un fonji seis veces (de soporte en hombro a brass monkey/agarre de bandera cuenta como uno), solo los primeros cuatro fonjis (2 combinaciones) serán otorgadas. Además, solo 1 re-agarre puede ser incluido en una combinación dinámica. **+0.5**

Saltos desde/hacia el tubo: (Jump-out / Jump-on): JO (Max 1.2 pts.)

Saltos desde el tubo (Jump-out), se refiere a un salto ejecutado con una posición inicial en el tubo y terminando en el piso lejos del tubo. Un salto hacia el tubo, (Jump-on) se refiere a un salto ejecutado con una posición inicial en el piso lejos del tubo, y que termina en el tubo. No deberá haber contacto con el tubo entre la posición inicial y la posición final.

+0.2

Mortal desde/hacia el tubo (Flip-out / Flip-on): FO (Max 1.0 pt.)

Un salto mortal **desde el tubo** se refiere a un mortal ejecutado con la **posición inicial en el tubo** y terminando en la **posición final en el piso**.

Un mortal **hacia el tubo** se refiere a un mortal ejecutado con la **posición inicial en el piso** y terminando en la **posición final en el tubo**. Ambos, desde el tubo y hacia el tubo, deben lograr una rotación completa por arriba y por abajo respecto a la cabeza y cadera, sin contacto con el tubo o con el piso. Puede ser realizado hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado. Giros Twists o sobre el eje vertical están prohibidos. (ver penalizaciones).

+1.0

Mortal con contacto (empezando y terminando en el mismo tubo): CF (Max 1.0 pt.)

Un mortal con **contacto** se refiere a un mortal ejecutado con una posición inicial en el tubo, rotando hacia adelante, hacia atrás o de lado terminando en una posición final en el mismo tubo. El mortal deberá girar completamente entre cabeza y cadera, de manera dinámica mientras sigue en contacto con el tubo. Estos mortales deben ser realizados hacia adelante, hacia atrás o lateral. Giros Twists o sobre el eje vertical están prohibidos. (ver penalizaciones). **+0.5**

Mortal (empezando y terminando en el mismo tubo): F (Max 1.5 pts.)

Un mortal en el tubo, se refiere a un giro mortal que es ejecutado con una posición inicial **EN** el tubo, saltando y rotando hacia adelante, hacia atrás o de lado, y que termina en una posición final **EN** el mismo tubo. El salto debe lograr una rotación completa entre cabeza y cadera, de arriba hacia abajo sin tocar el tubo o el piso. Estos saltos mortales deben ser realizados hacia adelante, hacia atrás o lateral. Giros Twists o sobre el eje vertical están prohibidos. (ver penalizaciones). **+1.5**

Re-agarres (Re-grips): RG (Max 1.0 pt.)

Los re-agarres se definen como la liberación del agarre del tubo de una mano o un brazo por un breve instante y de manera intencional regresar a un agarre diferente de mano o brazo. Ej. Agarre de codo a agarre de mano. Para que un re-agarre sea otorgado como bonificación, debe ser una posición en la cual, sin esa mano o brazo en apoyo o agarre, la posición del cuerpo no podrá ser sostenida por sí misma. Además, no puede haber contacto alguno con el tubo excepto por la mano o brazo que se mantiene, es decir, solo una mano o brazo en posición de agarre o soporte, deberá estar tocando el tubo antes de completar el re-agarre. **+0.2**

DOBLES - BONIFICACIONES INDIVIDUALES (OTORGADAS CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):

La suma total de los bonos individuales (los que se califican cada vez que se ejecutan), no deberá ser mayor a 10.0 puntos en el caso de Dobles.

Nota: Todas las explicaciones de la sección INDIVIDUAL mencionadas antes, aplican para Dobles.

Agarres acrobáticos en sincronía: AC/SYN (Max 1.0 pt.)

Ambos compañeros realizarán el agarre acrobático en sincronía. **+0.5**

Mortal desde/hacia el tubo (Flip-out / Flip on): FO (Max 1.0 pt.)

Solo uno de los compañeros tendrán que realizar un mortal desde/hacia el tubo para recibir la bonificación. **+1.0**

Mortal desde/hacia el tubo en sincronía (Flip-out / Flip on): FO/SYN (Max 2.0 pt.)

Ambos compañeros tendrán que realizar un mortal desde/hacia el tubo en sincronía para recibir la bonificación. **+2.0**

Mortal con contacto (empezando y terminando en el mismo tubo) en sincronía: CF/SYN (Max 1.0 pt.)

Ambos compañeros tendrán que realizar un mortal con contacto en sincronía para recibir la bonificación. **+0.5**

Combinar giros con otros giros en sincronía: SP/SYN (Max 1.0 pt.)

Ambos compañeros deberán realizar dos giros sucesivamente y en sincronía para acreditar la bonificación. Los giros deberán ser el mismo giro para ambos atletas o en posiciones espejeadas. Estos giros podrán ser ejecutados en uno o dos tubos. Una rotación de 360° deberá ser completada si ambos atletas están en el tubo estático, y de 720° si ambos están en el tubo giratorio. Si fuera el caso que se utilicen los dos tubos por separado, deberá completarse una rotación de 360°. (Ver definición de giros). **+0.5**

Se pueden combinar 3 (tres) giros para lograr esta bonificación. Cuando se combinen tres giros para un valor técnico de 1.0, cada giro deberá mantenerse en una posición fija y el código para esta notación será SP/SP/SYN. **+1.0**

Combinar giros con otros elementos en sincronía: SP/E/SYN (Max 1.0 pt.)

Ambos compañeros deberán realizar el giro para lograr la bonificación. Estos giros se podrán realizar en cualquiera de los dos tubos o en un mismo tubo. Una rotación de 360° deberá completarse si ambos compañeros están en el tubo estático, y la rotación del giro si ambos están en el tubo giratorio deberá ser de 720°. En el caso de que cada uno esté en un tubo diferente, la rotación a completar será de 360°. El elemento deberá ser sostenido brevemente en una posición fija. (Ver definición de giros) **+0.5**

Caídas controladas en sincronía: D/SYN (Max 1.0 pt.)

Estas deberán ser ejecutadas en completa sincronía. La posición de la caída deberá ser igual en ambos compañeros o una posición espejeada. Ambos compañeros deben empezar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Salto desde/hacia el tubo en sincronía (Jump-out / Jump-on): JO/SYN (Max 1.2 pts.)

Estos deberán ser ejecutados en completa sincronía. Ambos compañeros deben empezar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Atrapar/lanzar al compañero desde o hacia el tubo: PCT (Max 0.8 pt.)

Atrapar al compañero se refiere a que uno de los dos atletas tiene su posición inicial en el tubo, y salta para ser atrapado por los brazos del otro atleta que está en el piso. Lanzar al compañero se refiere a que los dos participantes están en el piso y uno de los dos lanza al otro para que caiga en una posición final en el tubo. (Ver definición de lanzamiento). **+0.4**

Re-agarres en sincronía: RG/SYN (Max 1.0 pt.)

Estos deberán ser ejecutados en completa sincronía. **+0.2**

Combinaciones dinámicas en sincronía en tubo estático o giratorio: DC/SYN (Max 2.0 pts.)

Estos deberán ser ejecutados en completa sincronía. **+0.5**

INDIVIDUAL – BONIFICACIONES GENERALES (SE OTORGAN UNA SOLA VEZ):

Nivel De Dificultad (NDD) se refiere a los elementos y combinaciones de elementos. (Ver definición). Nota: Los puntos de Nivel De Dificultad serán otorgados basados en el promedio del NDD de elementos de la rutina.

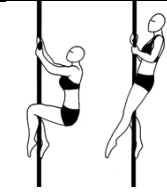
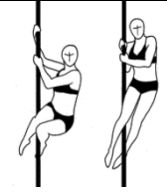
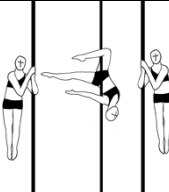
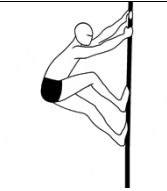
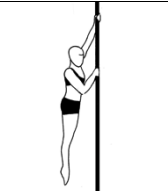
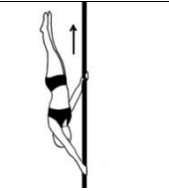
0 = simple 0.5 = moderado 1 = difícil 1.5 = muy difícil 2 = extremadamente difícil

Subidas o escaladas (Max 2.0 pts.)

Se refieren a la forma en que el atleta sube y baja en el tubo usando sus manos, piernas o una combinación de ambas. Estas pueden ser erguido, invertido o transverso al tubo.

0 = simple 0.5 = moderado 1 = difícil 1.5 = muy difícil 2 = extremadamente difícil

Ejemplo de subidas o escaladas

Ejemplo de escalada	 Básica	 Lateral	 Caterpillar/Oruga	 Gancho externo
Nivel De Dificultad	Simple	Simple - Moderado	Moderado - Difícil	
Ejemplo de escalada	 Sentado	 Caminado	 Solo manos	 Resorteo
Nivel De Dificultad	Moderado - Difícil		Muy Difícil – Extremadamente Difícil	

Movimientos de flexibilidad (Max 2.0 pts.)

Flexibilidad se refiere a la flexibilidad de piernas, espalda, cadera y hombros. Para poder demostrar un alto NDD a los jueces, el atleta deberá realizar movimientos, combinaciones y transiciones con una completa extensión y movilidad.

Transiciones en el tubo (Max 2.0 pts.)

Se refiere a las transiciones para entrar y salir de un elemento, subir o bajar del tubo al piso y viceversa. Para lograr un alto NDD el atleta deberá realizar los movimientos fluidos y con una buena colocación corporal. Estos deberán realizarse con precisión y facilidad.

Giros (Max 2.0 pts.)

La posición del giro debe ser sostenida como se mencione en los criterios mínimos correspondientes de cada giro. Giros en el tubo estático deberán sostenerse en la posición fija por una rotación de 360° mientras que los giros en tubo giratorio deberán sostenerse en la posición fija por una rotación de 720°. La transición para llegar o salir de la posición final del giro, no cuenta para lograr la rotación señalada.

Movimientos de fuerza (Max 2.0 pts.)

Se refiere a la fuerza de brazos, zona media (core) y piernas. Para demostrar un mayor NDD a los jueces, el atleta deberá realizar elementos de fuerza de la parte superior del cuerpo y zona media y/o combinaciones de estas. Mantener y controlar elementos como bandera por dos segundos o más, denotará un alto NDD.

DOBLES - BONIFICACIONES GENERALES (SE OTORGAN UNA SOLA VEZ):

Nota: todas las explicaciones de individual, aplican para dobles también. El NDD de cada atleta se promediará para una nota final.

Subidas o escaladas (Max 2.0 pts.)

Las subidas o escaladas de ambos compañeros se tomarán en cuenta y se promediarán para una nota final.

Elementos de flexibilidad (Max 2.0 pts.)

Los elementos de flexibilidad de cada atleta se promediarán para una nota final.

Elementos de tubo con el compañero como base en el piso (Max 2.0 pts.)

Ver definición en el glosario.

Elementos de vuelo con un compañero (Max 2.0 pts.)

Ver definición en el glosario.

Transiciones en el tubo (Max 2.0 pts.)

Las transiciones de ambos atletas se tomarán en cuenta y se promediarán para una nota final.

Elementos de fuerza (Max 2.0 pts.)

Los elementos de fuerza de ambos atletas se tomarán en cuenta y se promediarán para una nota final.

Elementos paralelos sincronizados, entrelazados y de balance (Max 2.0 pts.)

Ver definición en el glosario.

BONIFICACIONES ADICIONALES (SÓLO DOBLES):

Dobles podrán recibir bonificaciones extras por:

- Mostrar que ambos compañeros pueden ser base o ser cargados por igual en la misma rutina. **+1.0**

Deducciones Técnicas

Un máximo de 25.0 punto pueden ser deducidos en esta sección. Los puntos se deducen por mala ejecución de todos los elementos de la rutina (incluidos Obligatorios). Los jueces también deducirán puntos por desbalances, caídas y por fallar al presentar un elemento. El número de deducciones depende del nivel de la falta o fallo. Los movimientos se dividen en las siguientes secciones:

INDIVIDUAL/ DOBLES - DEDUCCIONES INDIVIDUALES (SE DEDUCEN CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):

Secarse las manos en el vestuario, cuerpo, tubo o piso, y/o ajustarse el cabello o vestuario

Secarse las manos en el vestuario, cuerpo, tubo o piso, y/o ajustarse el cabello alejándolo de la cara o cuello, así como ajustar el vestuario. **-1.0**

Caída

La definición de una caída, es un movimiento súbito, inesperado y/o descontrolado que lleva el cuerpo del atleta al piso. Esta puede ser desde cualquier posición en o fuera del tubo. **-3.0**

Falta de sincronía en los elementos (Dobles)

Se refiere a que los compañeros realicen elementos de su rutina sin coordinación o que no sean ejecutados al mismo tiempo por ambos. **-0.5**

Ejecución pobre y líneas incorrectas

La ejecución de movimientos en el tubo debe ser:

- **Alineación de rodilla y dedos del pie** – La rodilla y dedos del pie deberán estar alineados. Deberán alinearse desde la rodilla hasta el dedo gordo. El pie y dedos deberán estar en punta (apuntados). Los dedos del pie no deberán estar flexionados o contraídos mostrando tensión. No realizar agarres innecesarios con los dedos del pie. **-0.2**
- **Limpieza en las líneas** – Las piernas y brazos deberán estar correctamente posicionados y con una completa extensión, pies y dedos del pie en punta. Dedos de pies y manos no deben mostrar tensión y los pies no deberán flexionarse a menos que se realice una caminata aérea o sea elección coreográfica clara. **-0.2**
- **Extensión** – Piernas, brazos, espalda, cuello, muñecas y líneas del torso deben ser completamente alargadas. Los hombros y/o espalda, no deben estar redondeados y la cabeza debe estar en alto sin mostrar tensión. **-0.2**
- **Postura** – Una alineación correcta del cuerpo deberá ser usada en el tubo y fuera de él. Todos los movimientos deben realizarse con control. **-0.2**

Presentación pobre del elemento

Se refiere a un elemento ejecutado con una mala posición en general o con una alineación inapropiada para la apreciación de los jueces, evitando que sea apreciado completamente. También se refiere a la presentación de un elemento que muestra una parte desfavorable del cuerpo en primer plano. **-0.5**

Transiciones pobres para entrar o salir de un elemento o del tubo mismo

Esto es cuando el atleta falla en la ejecución de una entrada o salida suave y controlada de un elemento. Ej. Una entrada/salida abrupta y/o descontrolada realizada sin gracia y con dificultad. Las transiciones deben parecer que son realizadas sin esfuerzo. **-0.5**

Resbalón o pérdida de balance

La definición de resbalón o pérdida de balance es cuando el atleta ejecuta un movimiento y de manera momentánea y sin intención de hacerlo, pierde el control del equilibrio o posicionamiento del cuerpo o parte del cuerpo en o fuera del tubo. Esto deberá ser por un breve instante y el atleta será capaz de corregir la situación de manera casi inmediata. Si un resbalón termina en el piso, se considerará entonces como caída. (Ver definición de caída). **-1.0**

INDIVIDUAL/ DOBLES – DEDUCCIONES GENERALES (SE DEDUCEN UNA SOLA VEZ):

Fallar en girar en el tubo estático/ Fallar en girar con momentum en el tubo giratorio (sólo INDIVIDUAL) El atleta será penalizado por no girar en el tubo estático por lo menos una vez (ver definición de giro) y por fallar girar con momentum (ver definición de momentum) en el tubo giratorio al menos una vez durante su rutina. El atleta deberá ser capaz de girar en ambos tubos y en una posición erguida e invertida. **-2.0 / -2.0**

Falta de sincronía (Dobles)

Los atletas incurrirán en esta deducción si no logran una sincronía total en la mayoría de su rutina, es decir al menos del 70% de ésta, siendo evaluado el trabajo en un solo tubo juntos, en un tubo cada uno o en el trabajo en el piso. **-3.0**

No utilizar ambos tubos por igual

Individual y dobles deberán demostrar la misma capacidad en ambos tubos, fijo y giratorio, y esto deberá ser demostrado con la utilización de ambos tubos por igual, sin favorecer más uno que el otro. Para dobles es requisito que además trabajen en ambos tubos por separado de manera sincronizada. **-2.0**

Utilizar menos de la altura completa del tubo

Todos los atletas incurren en esta deducción si no utilizan la altura completa de los tubos al menos 2 (dos) veces en su rutina en cualquiera de los dos tubos. Para dobles solo es necesario que uno de los dos compañeros deba cumplir con este requisito 2 (dos) veces como mínimo en cualquiera de los tubos. Para categoría infantil el requisito es de lograr 2 (dos) veces la altura de 50% de cualquier tubo. **-2.0**

Presentación Artística y Coreográfica

Un máximo de 20.0 puntos pueden ser otorgados en el trabajo Artístico y Coreográfico. En esta sección se juzgará la presentación artística, interpretación y presencia en el escenario. La presentación artística es la forma en que el atleta se presenta ante los jueces. Estos evaluarán su habilidad para conjugar emoción y expresión a través del movimiento. Deben demostrar confianza, conexión, entretenimiento y mostrar un alto nivel de presencia escénica en cada movimiento de su rutina en el tubo y fuera de este. El vestuario, música y actuación, deben ser un reflejo correspondiente uno del otro. El atleta debe crear una presentación original y demostrar un estilo único. La presentación completa deberá fluir sin problemas y sin esfuerzo aparente, asegurándose además de mostrar matices. La presentación Coreográfica se define como todos los movimientos realizados al rededor del tubo, en el escenario o al nivel de piso, sin contacto con el tubo. Los jueces evaluarán la habilidad de los atletas para presentar una coreografía dancística y acrobática intuitiva, con imaginación y fluidez.

Todo el trabajo en el que el atleta no está en contacto con el tubo, deberá limitarse a un máximo de 40 (cuarenta) segundos en total en la rutina completa. **Nota:** ver penalizaciones del Juez en Jefe.

INDIVIDUAL/ DOBLES – BONIFICACIONES ARTÍSTICAS:

El Nivel De Creatividad (NDC) se refiere a la rutina completa en el tubo y fuera de él.

Nota: Los atletas recibirán bonificaciones artísticas con base en la mayoría de su rutina.

0 = pobre	Casi inexistente, menos del 20% de la rutina
0.5 = poco	Poco, entre un 20% y un 40% de la rutina
1.0 = bueno	Buena cantidad, entre 40% y el 60% de la rutina
1.5 = muy bueno	Gran cantidad, entre 60% y el 80% de la rutina
2.0 = extremo	Casi total, más del 80% de la rutina

Balance (Max 2.0 pts.)

Balance se refiere a la habilidad del atleta para crear una rutina bien balanceada que contenga elementos variados. El atleta debe crear una rutina balanceada con diferentes tipos de trucos como movimientos de flexibilidad, fuerza, giros, movimientos dinámicos, acrobáticos, trabajo en el escenario y transiciones, integrando todo ello en una coreografía con desempeño escénico y contenido artístico, utilizando además ambos tubos por igual.

Confianza (Max 2.0 pts.)

La confianza se refiere al nivel de seguridad que demuestra el atleta en su rutina. Este, no deberá mostrar nervios, sino por el contrario, denotar seguridad y conectarse con el escenario y el público para llamar la atención, logrando que toda su rutina sea creíble.

Fluidez (Max 2.0 pts.)

Se refiere a la habilidad del atleta para realizar una presentación sin esfuerzo aparente. El atleta deberá mostrar fluidez en del tubo, entre ambos tubos, del piso al tubo, del tubo al piso, fuera del tubo, o del piso a erguido o viceversa. Las secuencias, trucos, transiciones, coreografía y/o elementos gimnásticos y acrobáticos deberán fluir de manera suave, controlada, natural y graciosa. Las transiciones entre elementos se llevarán a cabo de forma continua y sin tropiezos. La rutina no deberá verse fragmentada de ningún modo. Los atletas serán penalizados si ejecutan los movimientos y se detienen para esperar el aplauso o reconocimiento del público.

Interpretación (Max 2.0 pts.)

Se refiere a la capacidad del atleta para interpretar la música, mostrar expresiones faciales, emociones, la coreografía y la creación de un personaje o historia. El atleta deberá crear una coreografía que muestre matices, claroscuros y emociones de la música. Conectará con la música y la interpretará con su vestuario, cuerpo y expresiones faciales. El atleta debe mostrar que puede trabajar su coreografía al ritmo y melodía de la música.

Originalidad de la presentación general (Max 2.0 pts.)

Esta se refiere a la originalidad y creatividad de la presentación general de los trucos y combinaciones, de sus elementos y transiciones hacia y desde el tubo y la originalidad de su coreografía en general en la rutina. El atleta debe crear combinaciones de trucos originales y crear nuevos temas para la coreografía. Los jueces no buscan solamente uno o dos trucos o combinaciones únicas, sino originalidad en todos los aspectos que integran la rutina.

Originalidad de los Elementos (Max 2.0 pts.)

Esto se refiere a la originalidad y creatividad de todos los trucos de la presentación, elementos y movimientos en el tubo a lo largo de la rutina completa. El atleta será calificado bajo si presenta repetición de elementos, trucos y movimientos, (por ejemplo, si hay una repetición de subidas, JO o RG, en lugar de mostrar variedad en ellos).

Originalidad de las transiciones para entrar y salir de los elementos (Max 2.0 pts.)

Esto se refiere a la originalidad de las transiciones, entradas y salidas a elementos y las combinaciones de toda la rutina en general. El atleta deberá crear movimientos nuevos y originales en toda la rutina, incluyendo las transiciones para entrar y salir de los elementos y del tubo.

Presencia y carisma en el escenario (Max 2.0 pts.)

El atleta deberá captar la atención de los espectadores. También deberá estar en control absoluto de su presentación, llamando la atención con su estilo y formas y que sea tanto cautivante como carismático.

INDIVIDUAL/ DOBLES – BONIFICACIONES COREOGRÁFICAS:**Originalidad Coreográfica y Composición de toda la rutina (Max 2.0 pts.)**

El Nivel de originalidad coreográfica y de la composición en su totalidad se refiere al nivel de creatividad de los movimientos en y fuera del tubo. Coreografía es el arte de la composición dancística, planeando y logrando armonía en los movimientos, pasos y patrones. Los jueces buscarán originalidad en la composición coreográfica. Por ejemplo, como fue logrado esto en conjunto.

Originalidad en Trabajo de Piso (Max 2.0 pts.)

El nivel de originalidad en el trabajo de piso se refiere a una combinación coreográfica de pasos de baile y movimientos ejecutados en el piso y sin contacto con el tubo. Esto incluye pero no limita a complejas secuencias de danza, coreografía, musicalidad, creatividad y fluidez. El atleta debe crear movimientos que vayan al ritmo de la música, que sean reflejo de su rutina y que sean atractivos y entretenidos.

INDIVIDUAL/ DOBLES – DEDUCCIONES INDIVIDUALES (SE DEDUCEN CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):**Causar distracción vocalizando sonidos**

Esto se refiere a cualquier sonido emitido por la boca como hablar, dar señal para actuar (cue de inicio), gruñidos, expresiones de emoción, motivación o francamente articular palabras que causen distracción. **-1.0**

Malfuncionamiento o distracción del vestuario

Esta deducción se refiere a cuando una parte del vestuario accidentalmente cae, se desprende, distrae o se desacomoda revelando o no partes desfavorables del cuerpo durante la rutina. Esto no debe confundirse con una intención clara de quitar parte del vestuario por parte del atleta, lo cual es una violación directa a la normativa de IPSF de que los atletas no pueden quitarse parte del vestuario de forma voluntaria, y que puede resultar en una descalificación directa de la competencia. **-1.0**

Sin un inicio o final lógico de la rutina y/o empezar o terminar fuera de música

Es importante que el atleta edite su música de tal manera que corresponda con el inicio y final de su presentación. Deberá tener un inicio y final de rutina que empate con la música. El atleta debe comenzar y terminar su rutina en el escenario, en un lugar y posición claramente visible para los jueces. Deben empezar la rutina al iniciar la música y finalizar cuando la música termina. **-1.0**

Tocar la estructura o soportes durante la rutina

Está estrictamente prohibido tocar o utilizar el sistema de soporte y/o estructura durante cualquier momento de la rutina. Los atletas solo podrán tener contacto con el piso y los tubos. **-1.0**

INDIVIDUAL/ DOBLES - DEDUCCIONES GENERALES (SE DEDUCEN UNA SOLA VEZ):**No poner ningún esfuerzo en el vestuario**

El atleta deberá competir con un vestuario apropiado para una competencia y no un traje de entrenamiento. Esto requiere que tenga un estilo determinado, corte y decoraciones especiales para competencia. **-1.0**

Obligatorios

Todos los atletas deberán presentar un número ya asignado de elementos Obligatorios. Un Valor Técnico entre 0.1 y 1.0 será otorgado al presentar los elementos con los requerimientos mínimos, por ejemplo que la postura se sostenga por 2 segundos, split correcto, ángulo del cuerpo, etc. Es responsabilidad del atleta ejecutar los elementos Obligatorios en un ángulo ideal para la observación de los jueces. Si los requerimientos mínimos de un elemento obligatorio están apenas el límite para que se cumpla, el elemento no será otorgado. Los elementos con un valor de 0.1 son más fáciles que los que tienen un valor de 1.0. Puntos extras serán otorgados si el atleta realiza Bonificaciones de Elementos Obligatorios. El Nivel De Dificultad de los Elementos Obligatorios está determinado por la división y la categoría. Los elementos obligatorios no podrán repetirse (es decir, elementos individuales solo podrán usarse una vez). La repetición de un elemento obligatorio no será otorgada, y resultará en una deducción por mal llenado del formato y contará como elemento no ejecutado. Los elementos obligatorios deben ser sostenidos en una posición fija, a menos que se especifique lo contrario. Ver división y categorías a continuación.

Elite

Adultos, Juvenil y Masters

Deberán seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- un (1) giro en tubo giratorio
- un (1) giro en tubo estático
- una (1) subida aérea de peso muerto

Novice *

Los atletas deben elegir 9 elementos:

- Tres (3) elementos de flexibilidad
- Tres (3) elementos de fuerza
- Un (1) giro en tubo giratorio
- Un (1) giro en tubo estático
- Una (1) subida aérea de peso muerto

Dobles

Los atletas deben elegir 11 elementos:

- tres (3) elementos sincronizados en pareja, divididos en:
 - un (1) elementos sincronizados en paralelo
 - un (1) elementos sincronizados entrelazados
 - un (1) elementos sincronizados basados en balance
- dos (2) elementos de balance en parejas, divididos en:
 - un (1) elemento de balance en pareja
 - un (1) elemento de fuerza en pareja
- tres (3) elementos de vuelo con el compañero, deberán incluir:
 - un (1) elemento volado en pareja, solo un compañero en contacto con el tubo
 - un (1) elemento volado en pareja, con los dos compañeros en contacto con el tubo
 - un (1) elemento de vuelo a elección de los atletas dentro del nivel de dificultad requerido
- un (1) elemento de soporte en pareja
- un (1) elemento en pareja en el tubo con apoyo en el piso
- una (1) subida aérea de peso muerto en sincronía

***Nota Importante: No hay categoría Pre-Infantil**

Profesional

Adultos y Masters

Deberán seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- un (1) giro en tubo giratorio
- un (1) giro en tubo estático
- una (1) subida aérea de peso muerto

Dobles

Los atletas deben elegir 11 elementos:

- tres (3) elementos sincronizados en pareja, divididos en:
 - un (1) elementos sincronizados en paralelo
 - un (1) elementos sincronizados entrelazados
 - un (1) elementos sincronizados basados en balance
- dos (2) elementos de balance en parejas, divididos en:
 - un (1) elemento de balance en pareja
 - un (1) elemento de fuerza en pareja
- tres (3) elementos de vuelo con el compañero, deberán incluir:
 - un (1) elemento volado en pareja, solo un compañero en contacto con el tubo
 - un (1) elemento volado en pareja, con los dos compañeros en contacto con el tubo
 - un (1) elemento de vuelo a elección de los atletas dentro del nivel de dificultad requerido
- un (1) elemento de soporte en pareja
- un (1) elemento en pareja en el tubo con apoyo en el piso
- una (1) subida aérea de peso muerto en sincronía

***Nota Importante: No hay categoría Pre-Infantil, Infantil o Juvenil**

Amateur

Adultos, Juvenil, Pre-Infantil, Infantil y Masters

Deberán elegir 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) giro en tubo giratorio
- un (1) giro en tubo estático
- una (1) subida de peso muerto

Dobles

Los atletas deben elegir 9 elementos:

- tres (3) elementos sincronizados en pareja, que incluyan:
 - un (1) elementos sincronizado en paralelo
 - un (1) elementos sincronizados entrelazados
 - un (1) elementos sincronizados basados en balance
- un (1) elementos de balance en parejas
- dos (2) elementos de vuelo con el compañero, deberán incluir:
 - un (1) elemento volado en pareja, solo un compañero en contacto con el tubo
 - un (1) elemento volado en pareja, con los dos compañeros en contacto con el tubo
- un (1) elemento de soporte en pareja
- un (1) elemento en pareja en el tubo con apoyo en el piso
- una (1) subida de peso muerto en sincronía

EXPLICACIÓN DE CATEGORÍAS

Adultos, Masters y Dobles:

Elite los atletas deberán elegir elementos con un Valor Técnico entre +0.5 y +1.0

*Deberán elegir una subida aérea de peso muerto (dead lift) del cuarto nivel o mayor puntaje técnico.

Profesional los atletas deberán elegir elementos Obligatorios con un Valor Técnico entre +0.3 y +0.8

Amateur los atletas deberán elegir elementos Obligatorios con un Valor Técnico entre +0.1 y +0.5

Nota: La categoría Masters 50+ en todas las divisiones tendrá permitido una tolerancia de 20° en todos los ángulos de splits y cuerpo.

Infantil y Juvenil:

Elite los atletas deberán elegir elementos con un Valor Técnico entre +0.3 y +0.8

Amateur los atletas deberán elegir elementos con un Valor Técnico entre +0.1 y +0.5

Nota: la categoría profesional no aplica en división infantil o juvenil.

Nota: los atletas no deberán elegir dos elementos iguales, aun si es ejecutado en ángulos diferentes, por ejemplo: **F6** (split 160°)/**F24** (split 180°). Lo mismo aplica para los ángulos de tolerancia del cuerpo, como por ejemplo: **FLR5** (20° tolerancia) /**FLR9** (sin tolerancia).

Pre-Infantil:

Amateur: los atletas elegirán elementos obligatorios con valor técnico entre +0.1 y +0.5

Nota Importante: las categorías Profesional y Elite NO APLICAN para atletas Pre-Infantiles.

REQUERIMIENTOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS PARA LA DIVISIÓN ELITE

Adultos: los atletas deben tener un valor total de entre 7.7 a 11.0 puntos en su formato de Obligatorios

Masters: los atletas deben tener un valor total de entre 6.6 a 11.0 puntos en su formato de Obligatorios

Juvenil: los atletas deben tener un valor total de entre 5.5 a 8.8 puntos en su formato de Obligatorios

Infantil: los atletas deben tener un valor total de entre 4.4 a 7.2 puntos en su formato de Obligatorios

REQUERIMIENTOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS PARA LA DIVISIÓN PROFESIONAL

Profesional: los atletas deben tener un valor total de entre 5.5 a 8.8 puntos en su formato de Obligatorios

REQUERIMIENTOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS PARA LA DIVISIÓN AMATEUR

Amateur: los atletas deben tener un valor total de entre 1.1 a 4.5 puntos en su formato de Obligatorios

*Los requerimientos de puntos Obligatorios no aplican para dobles en todas las divisiones competitivas

Nota Importante: Los requerimientos de puntos Obligatorios no incluye bonificaciones de Elementos Obligatorios.

Tenga en cuenta: Si no se apegaran a los valores y puntajes totales que se estipulan, esto resultará en una deducción de -3.0 puntos.

Deducciones

Un atleta podrá incurrir en las siguientes deducciones:

- Fallar en presentar uno de los elementos Obligatorios elegidos o si un elemento no se reconoce como un elemento obligatorio. **-3.0**
- Fallar en alcanzar los puntos mínimos totales requeridos en el formato. **-3.0**
- Exceder en el puntaje total requerido en el formato. **-3.0**
- Llenar de forma incorrecta el formato de Obligatorios previo a la competencia (ver el ejemplo de llenado del formato al final del Código de Puntos). **-1.0**
- Fallar en la ejecución de un elemento obligatorio en el orden del formato de Obligatorios.* **-1.0**

*Si dos elementos que están en sucesión inmediata en el formato de Obligatorios son cambiados (ejemplo: el atleta realiza el elemento 1, luego el 3 y luego el 2) los dos elementos que fueron intercambiados recibirán calificación de cero y una penalización de -1.0 por haber invertido el orden de los dos elementos. La penalización de -1.0 es por cada cambio de orden que se realice. Si un elemento es incluido en la rutina, pero no se presenta en el orden correcto, y se presenta con una diferencia de más de una posición con respecto al orden presentado en el formato, se considerará como omisión de elemento y será penalizado con un -3.0.

Las siguientes especificaciones llevarán a que un elemento no sea reconocido como ejecutado dentro de los Obligatorios:

- *Fallar en sostener el elemento:* Los puntos del elemento no serán otorgados si no se logra sostener un mínimo de 2 (dos) segundos, esto acorde a la descripción de los criterios mínimos.
- *Fallar en la ejecución del ángulo de un split o del cuerpo respecto al tubo:* Los puntos del elemento no serán otorgados si no se logra el ángulo de split o de la posición del cuerpo, esto acorde a la descripción de los criterios mínimos.
- *Fallar en sostener la postura de un giro la duración indicada en los criterios:* Los puntos del elemento no serán otorgados si no se logra sostener la posición del giro, esto acorde a la descripción de los criterios mínimos.
- *Fallar en lograr los criterios mínimos del elemento:* Los puntos del elemento no serán otorgados si no se logra presentar el mismo, con los requerimientos mínimos acorde a la descripción en criterios.

BONIFICACIONES EN ELEMENTOS OBLIGATORIOS:

Cada Bonificación de Elementos Obligatorios sólo podrá ser otorgada un máximo de 2 (dos) veces. Cualquier anotación o ejecución que vaya más allá del máximo no será otorgada. Estas bonificaciones solo serán otorgadas si los elementos obligatorios logran los requerimientos mínimos. Las Bonificaciones de Elementos Obligatorios son las siguientes:

INDIVIDUAL

CBS1: Combinar elementos obligatorios en el tubo giratorio (Max +2.0)

Combinar 2 (dos) o más elementos Obligatorios y hacer que cada uno gire 360°. La transición del primero al segundo elemento debe ser directa. Ver definición de giro en el glosario. **+1.0**

*Nota: Bonificaciones de Elementos Obligatorios NO APLICAN para giros Obligatorios ni subidas de peso muerto (dead lifts).

**Nota: cuando se combinan 3 (tres) elementos para lograr este bono, cada elemento deberá rotar 360°. Ver llenado de la forma como “descripción de bonos”.

***Nota: Variaciones del mismo elemento no podrán ser combinados en bonificaciones de elementos Obligatorios, por ejemplo un dragon tail split a un dragon tail fang, o un iron x a un iron x passé.

CBS2: Combinar elementos obligatorios en el tubo estático y hacerlos girar (Max +4.0)

Combinar dos (2) elementos Obligatorios en el tubo estático y hacerlos girar 360°. La transición de uno al otro debe ser directa. El segundo elemento deberá continuar la rotación y lograr los criterios mínimos para otorgarse la bonificación. Ver definición de giro en el glosario. **+2.0**

*Nota: las bonificaciones de elementos Obligatorios no aplican para giros Obligatorios ni subidas de peso muerto (dead lifts).

**Nota: cuando se combinan tres (3) elementos Obligatorios para esta bonificación, el primer y segundo elemento deberán rotar 360° entre los dos, y el segundo y tercero deberán rotar también 360° entre los dos. Ver cómo llenar el formato de Obligatorios en “descripción de bonificaciones”.

CBS3: Ejecutar un elemento obligatorio en el tubo estático y hacerlo girar (Max +1.0)

Ver definición de giro en el glosario. **+0.5**

*Nota: las Bonificaciones de elementos Obligatorios no aplican para giros Obligatorios ni subidas de peso muerto (dead lifts).

DOBLES

CBD1: Combinar dos elementos obligatorios sin tocar el piso, ambos compañeros deberán cambiar de posición (Max +2.0)

La transición de un elemento al segundo deberá ser directa. Ambos compañeros deberán cambiar sus posiciones. Ver definición de posición en el glosario. **+1.0**

*Nota: las Bonificaciones de Elementos Obligatorios no aplican para subidas de peso muerto (dead lifts).

CBD2: Ejecutar un elemento obligatorio de vuelo con momentum en el tubo giratorio (Max +2.0)

Este elemento de vuelo de un compañero deberá rotar 360° para ser otorgada la bonificación. **+1.0**

*Nota: las bonificaciones de elementos Obligatorios no aplican para subidas de peso muerto (dead lifts).

CBD3: Realizar un elemento obligatorio en sincronía en el tubo estático y hacerlo girar (Max +2.0)

Ambos compañeros deberán ejecutar este elemento en sincronía y con una rotación de 360°. Ver definición de giros en el glosario. **+1.0**

*Nota: las Bonificaciones de Elementos Obligatorios no aplican para subidas de peso muerto (dead lifts).

Definición de Requerimientos Mínimos de Elementos Obligatorios

Brazo o pierna internos se refiere a la extremidad correspondiente que esté más próxima al tubo. El brazo o pierna externos se refiere a la extremidad correspondiente que esta más distante o lejana al tubo.

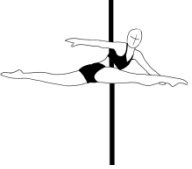
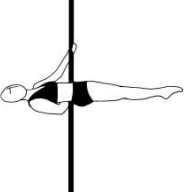
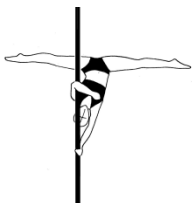
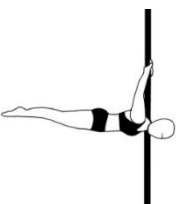
Posiciones de cuerpo:

- Pierna/pie/brazo/mano interna o pierna/pie/brazo/mano externa
- Frente, atrás, hacia atrás hacia adelante

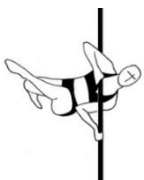
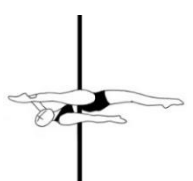
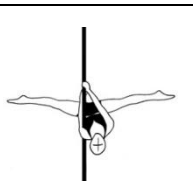
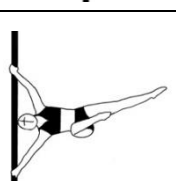
Posición de manos – pulgar arriba, cup grip

	Pulgar arriba. En esa posición el pulgar rodea el tubo del lado opuesto de los otros dedos.		Cup Grip. En esta posición el pulgar queda del mismo lado que el resto de los dedos de la mano.
---	---	---	---

Posición de brazos y agarres de manos

	Agarre básico Ambas manos en el tubo con agarre de pulgares arriba (Agarre de manos)		Agarre por debajo del brazo (Underarm grip) El tubo es agarrado por debajo del brazo (Agarre de brazo)
	Agarre básico amplio (Wide basic grip) (Agarre de manos)		Agarre de antebrazo (Forearm grip) Una mano y el mismo antebrazo toman el tubo, la otra mano- brazo está en una posición fija a elección. (Agarre de manos)
	Cup grip Mano en agarre con pulgar hacia abajo, dedos y pulgar del mismo lado del tubo. (Agarre de manos)		Posición de brazos separados (Split arm position) Agarre de manos a elección. (Posición de brazos)
	Twisted grip Una muñeca se envuelve al alrededor del tubo, la otra mano en una posición fija a elección. (Agarre de manos)		Soporte de espalda (Back support) Brazo externo soporta el cuerpo por detrás de la espalda, el brazo interno está en contacto con el tubo solo con la mano (Posición de brazos)
	Agarre de codo (Elbow grip) Corva del codo; la otra mano en una posición fija a elección. (Agarre de manos)		Agarre envolviendo el brazo (Wrap grip arm) Posición antebrazo contra el tubo la mano en agarre a elección. (Agarre de manos)
	Agarre de bandera (Flag Grip) Un codo está flexionado y el tubo es sostenido por la parte interna del brazo y la mano. La otra mano esta fija en una posición a elección. (Agarre de manos)		Agarre de iguana (Iguana arm position) Los brazos por detrás de cuerpo, el agarre es agarre básico. (Posición de brazos)
			Agarre Cruzado Los brazos están cruzados y extendidos. (Posición de brazos)

Posición de piernas:

	Attitude Ambas rodillas flexionadas y a 90° paralelas al piso		Cuña (pike) Ambas pierna estiradas al frente del cuerpo y cadera en ángulo
	Silla Ambas piernas doblas a 90° y cerradas		Aro (ring) Cuando un pierna esta flexionada hacia atrás en dirección a la cabeza y toca la cabeza o pasa por arriba de ella
	Diamante Las piernas en triángulo con rodillas abiertas y los dedos de ambos pies en contacto		Split Piernas en separación frente y atrás en el ángulo determinado
	Colmillos (fang) Ambas piernas flexionadas hacia atrás, pies hacia atrás de la cabeza		Straddle Ambas piernas en completa separación lateral acorde al ángulo determinado en Posición de Box Split
	Passé Una pierna flexionada a 90° mientras la otra pierna esta estirada		Agrupado (tuck) Rodillas plegadas o agrupadas hacia el pecho

Claves del Código de Elementos Obligatorios

F = Elementos de flexibilidad

S = Elementos de fuerza

ST = Giro en el tubo estático

SP = Giro en tubo giratorio

SYN = Elemento sincronizado en pareja

BLN = Elemento de balance en pareja

FLY = Elemento de vuelo en pareja

PSE = Elemento de soporte en pareja

FLR = Elemento de piso en pareja

DL = Subida de peso muerto (Dead lift) / Subida aérea de peso muerto (Aerial dead lift)

Movimientos prohibidos y penalizaciones:

- Cualquier tipo de cargada y balances en pareja con brazos extendidos en los que el compañero de arriba es cargado en una posición erguida o de pie están prohibidas. Todas las cargadas en las que el compañero de arriba sea levantado y sostenido por encima del nivel de los hombros esán prohibidas.
- Todas las cargadas en las que usen el tubo como auxiliar y luego fijen la posición están prohibidas. Solo serán permitidas si se utilizan como transición hacia el tubo y no se fija la posición.
- No está permitido lanzar al compañero al aire y volver a cacharlo sin tener contacto con el tubo.
- Todo el trabajo, en el que el atleta no esté en contacto con el tubo, debe limitarse a 40 segundos totales como máximo durante toda la rutina.
- Twisting saltos o giros del cuerpo sobre el eje vertical, o saltos dobles o mayores, ya sea en el tubo o en el piso están prohibidos.
- No se permiten movimientos de rotación incluídos saltos, pivotes y piruetas con mas de 720° de giro sobre un solo punto.
- Para consultar la lista de movimientos prohibidos, referirse al Apéndice 1.

Penalización: Si un atleta infringe estas normas, será aplicada una deducción de -5.0 puntos y será marcada por el Juez en Jefe por cada vez que se realice y no será otorgado ningún Valor Técnico al elemento.

Penalizaciones del Juez en Jefe:

Un atleta puede hacerse acreedor a sanciones por decisión del Juez en Jefe durante la competencia por las siguientes violaciones:

Criterios	Límite	Penalización
Exceder el tiempo máximo de trabajo sin contacto con el tubo	40 segundos	-5.0
Lanzar al compañero al aire	Lanzar y cachar al compañero sin contacto con el tubo	-5.0 cada vez
Cargadas y balances con brazos extendidos	Levantar o cargar al compañero en posición erguida o de pie	-5.0 cada vez
Elementos Prohibidos	En el tubo o fuera de él	-5.0 cada vez
Envío extemporáneo de los Formatos de Elementos Obligatorios/Bonificaciones Técnicas	Entre 1 – 5 días tarde	-1.0 por día por formato
	Más de 5 días y hasta 48 hrs. antes de la competencia	-5.0 por formato
	Dentro de las 48 horas antes de la fecha de la competencia	Descalificación por cualquiera de los formatos
Envío extemporáneo de la música	Música enviada hasta 48 hrs. antes de la fecha de la competencia	-1.0 por día
	Envío dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competencia	Descalificación
Música que no cumpla con las características de las Normas y Reglamento	Ver Normas y Reglamento	-3.0
Proveer información falsa en el registro o la solicitud	Proveer información parcialmente errónea o falsa	-5.0 cada vez
	Falsear información en cuanto a edad, división o categoría	Descalificación
Presentarse tarde en el escenario una vez que el atleta es anunciado	Hasta 60 segundos tarde	-1.0
	Tardar más de un minuto en presentarse al escenario	Descalificación
Tiempo de la rutina	Diferencia de hasta menos de 5 segundos del tiempo permitido	-3.0
	Más de 5 segundos respecto al tiempo establecido	-5.0

Interrupciones	Que el atleta sea instruido con indicaciones de cualquier tipo desde fuera del escenario durante su presentación	-1.0
	Atletas y/o entrenadores/representantes que se aproximen a la mesa de jueces y/o al cuarto de jueces obstruyendo u obstaculizando la visión del panel en cualquier momento de la competencia	-3.0
No comenzar o terminar la rutina en el escenario	No comenzar o terminar la rutina en el escenario	-1.0 cada vez
Uso de <i>grips</i> (productos para un mejor agarre)	Aplicar <i>grips</i> directo al tubo	-5.0
	Usar <i>grips</i> prohibidos	Descalificación
Utilización de joyería o “props” infringiendo las Normas y Reglamento	Usar joyería/piercings (excepto aretes pequeños que no cuelguen y en color liso)	-3.0
	Uso de «props» o artículos que no sean parte del vestuario y que son usados para complementar las rutinas	-5.0
Coreografía inapropiada, vestuario, peinado y maquillaje que no estén acorde a las Normas y Reglamento	- Cabello cubriendo la cara - Vestuario que no cumpla con las Normas establecidas	-1.0
	- Textos publicitarios o promocionales, connotaciones ideológicas o antideportivas - Uso de máscaras completas o parciales, body paint en alguna parte del cuerpo como por ejemplo piernas	-3.0
	- Vestuarios provocativos (incluir telas como piel o latex) - Usar body paint (pintura corporal) en varias partes del cuerpo o realizar una coreografía provocativa	-5.0
	- Usar body paint (pintura corporal) en todo el cuerpo - Coreografía altamente provocativa o comportamiento lascivo	Descalificación
Uniforme externo (Tracksuits)	- Uniforme fuera de las normas y reglamento establecidos	-1.0
	- No tener un uniforme externo o tracksuit - No portar el uniforme externo mientras se esperan los resultados en el área asignada o durante la ceremonia de premiación.	-5.0
Infracciones generales al reglamento	- Uso de lenguaje o gesticulaciones obscenas, irrespetuosas o antideportivas en público o privado	-10.0
	- Golpear o intentar golpear a cualquier oficial, competidor, espectador o participante de cualquier tipo en la competencia, de manera intencional, o provocar a otro (s) para iniciar o participar en algún acto violento o abusivo - Usar drogas (excepto por indicación médica comprobable), o alcohol antes o durante la competencia - Exhibirse desnudo o en poca ropa antes, durante o después de la competencia - Infringir repetida o severamente las Normas y Reglamento	Descalificación

Lesiones durante la rutina

Si la opinión del Juez en Jefe, es que es necesaria la atención médica, la rutina será detenida. Si el atleta es capaz de continuar dentro de el minuto siguiente, entonces la rutina se continua a partir del punto en el que se quedo de foma inmediata; si esto no es posible, se dará un plazo de hasta 10 segundos para retomar la continuidad de la misma. Si un atleta no puede continuar con su rutina, no se otorgarán puntos en ningún área de jueceo y se marcará su participación como abandono. Lo mismo aplicará en caso de que se de la oportunidad de continuar desde el punto en que se detuvo la rutina, y nuevamente el atleta es incapaz de continuar. Sólo se permitirá una interrupción.

Bajo ningún caso se reiniciará la rutina completa, excepto por problemas técnicos con la música.

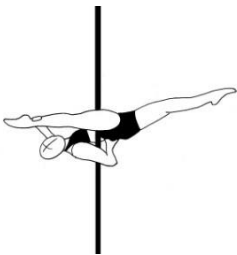


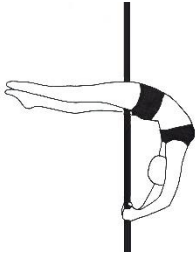
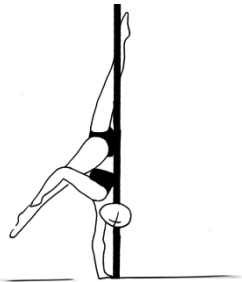
Obligatorios Individual

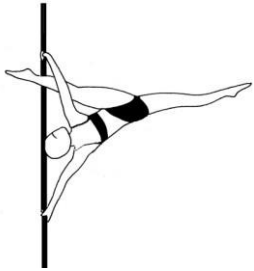
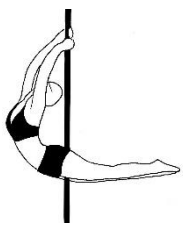
Nota: Las ilustraciones sólo sirven como referencia visual.

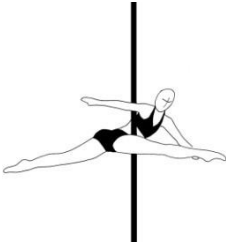
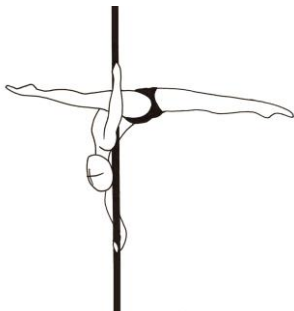
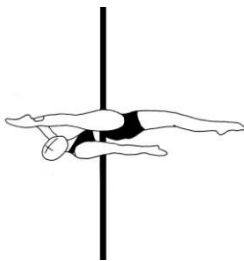
Es importante apegarse a los requerimientos mínimos marcados en los criterios.

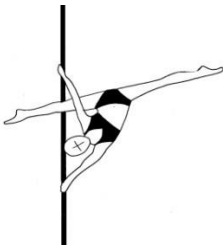
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD				
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
F1	Inside leg hang		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lado del torso, parte de atrás del brazo - Posición de brazos/agarre: brazos en una posición fija, las manos sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, pierna externa en attitude - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F2	Side pole straddle base		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, el arco de ambos pies - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle con el pie de abajo en el piso y el arco del pie de arriba está en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: torso está extendido lejos del tubo - Ángulo del split: mínimo de 160°
F3	Ballerina sit attitude		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, lateral del torso, pierna interna - Posición de brazos/agarre: brazo interno sujeta pie externo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, pierna externa en attitude - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F4	Inside leg hang		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, parte de atrás del brazo - Posición de brazos/agarre: brazos fijos en posición a elección, ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, pierna externa en attitude - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

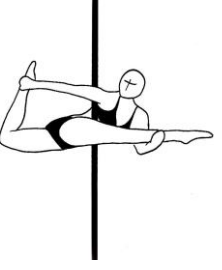
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F5	Side pole straddle base		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle con el pie de abajo en el piso y el arco del pie de arriba está en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: torso extendido lejos del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F6	Hip hold split		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interna, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno - Posición de brazos/agarre: brazo interno en contacto con el tubo, ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: paralelo al piso - Ángulo del split: mínimo de 160°
F7	Pole straddle		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, piernas, tobillos, (no el arco del pie) - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo debe estar a 90° respecto al tubo - Ángulo del split: mínimo de 160°
F8	Front split on pole		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: piernas, manos y antebrazos - Posición de brazos/agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F9	Allegra passé		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de la pierna interna, brazo externo, costado/espalda baja - Posición de brazos/agarre: mano interna agarra el tubo por arriba de la pierna interna, brazo externo extendido y la mano sosteniendo el pie externo - Posición de piernas: posición en split con pierna interna completamente extendida, pierna externa en attitude - Posición del cuerpo: arco en la espalda - Ángulo del split: a mínimo de 160°

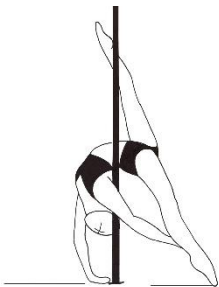
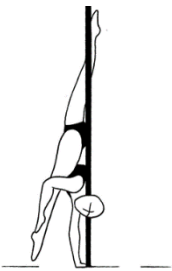
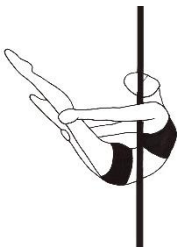
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F10	Bridge		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, entrepierna - Posición de brazos/agarre: agarre básico, brazos completamente extendidos - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: arco en la espalda con cadera y ambas piernas paralelas al piso
F11	Capezio passé		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo de atrás, espalda, muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, misma mano sostiene la pierna de atrás, la cual está completamente extendida, brazo contrario sostiene pierna de adelante - Posición de piernas: posición de split con pierna delantera completamente extendida, pierna de atrás flexionada - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F12	Cross bow elbow hold		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco de los pies), codos, torso - Posición de brazos/agarre: agarre de codos - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo deberá estar a 90° del tubo
F13	Handstand vertical split		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna completa - Posición de brazos/agarre: solo una mano tiene contacto con el piso, la otra mano sostiene el tobillo de la pierna de enfrente, el brazo del piso está completamente extendido - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: parado de cabeza invertido con la espalda
F14	Inverted front split		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

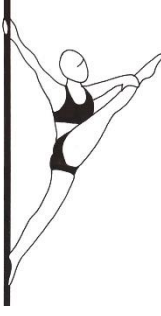
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F15	Pole straddle		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco del pie), piernas y manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo debe estar a 90° del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F16	Split grip leg through split		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un tobillo - Posición de brazos/agarre: agarre a elección, ambos brazos completamente extendidos - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F17	Superman crescent		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, entrepierna - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: arco de espalda con cadera y piernas paralelas al piso
F18	Underarm hold pike		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo y/o mano, torso - Posición de brazos/agarre: parte interna del brazo y/o mano - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al tubo con los pies por arriba de la cabeza - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguido
F19	Yogini		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo lateral del torso - Posición de brazos/agarre: parte interna del brazo, manos sostienen piernas por los tobillos - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas y desde rodilla a cadera están paralelas al piso, los pies deberán estar por encima del nivel de los hombros - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguido, caderas alineadas hacia el piso
F20	Allegra passé		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de pierna interna, brazo externo - Posición de brazos/agarre: mano interna agarra el tubo por arriba de la pierna interna, brazo externo extendido sosteniendo el pie - Posición de piernas: pierna interna completamente extendida, pierna externa en attitude - Posición del cuerpo: arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°

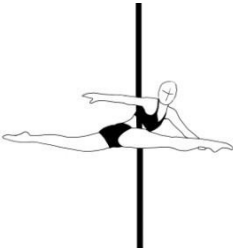
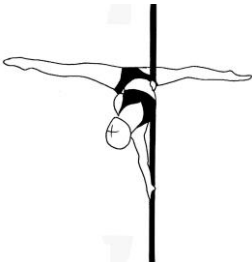
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
F21	Chopstick		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo interno, lateral del torso, muslo pierna interna - Posición de brazos/agarre: parte baja del brazo o biceps del brazo interno tiene contacto con el tubo. Brazo interno completamente extendido. Brazo externo sostiene el tobillo de pierna interna. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F22	Front split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, pies y ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split con ambos pies en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo (torso y cabeza) debe estar a 90° respecto al tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F23	Handspring split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, parte interna del antebrazo del brazo interno, parte de atrás del hombro del brazo interno parte interna del muslo de pierna interna - Posición de brazos: brazos en posición split: Antebrazo interno envuelve la pierna interna y sujeta el tubo. Mano externa sujeta el tubo por encima de la cabeza - Agarre: agarre a elección. - Posición de piernas: piernas completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F24	Hip hold split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de pierna interna, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno - Posición de brazos/agarre: parte interna del brazo o biceps del brazo interno tiene contacto con el tubo. Brazo interno completamente extendido. Brazo externo sostiene el tobillo de la pierna interna. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: paralelo al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°

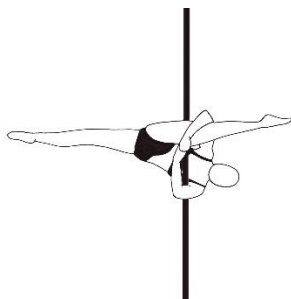
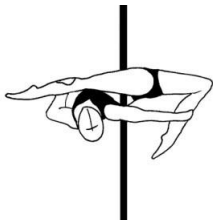
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F25	Inside leg hang back split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, hombro - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza en posición de aro y sujetando el pie de la pierna externa - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, ambas piernas están flexionadas - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F26	Inverted split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, pierna interna y pie de la pierna externa - Posición de brazos: brazo externo en una posición fija a elección. Ninguna mano en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo (elbow grip) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F27	Lux		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pierna interna, cadera - Posición de brazos: brazos en completa extension en split grip - Posición de piernas: ambas piernas están en una posición a elección del mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: cuerpo en arco de espalda y vertical hacia arriba
F28	Split grip leg through split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y una pantorrilla - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F29	Allegra		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de pierna interna, brazo externo - Posición de brazos/agarre: mano interna agarra el tubo por arriba de la pierna interna, brazo externo extendido sosteniendo el pie externo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F30	Brass Monkey Split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo interno y mano, codo del brazo externo - Posición de brazos/agarre: mano externa no tiene contacto con el tubo y sujeta la pierna contraria - Agarre: agarre de bandera (flag grip) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split paralelas al tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F31	Capezio passé		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo de atrás, espalda, muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, el mismo brazo de atrás sostiene la pierna de atrás completamente extendido, brazo contrario sostiene pierna de adelante - Posición de piernas: en posición de split con la pierna de enfrente completamente extendida y la pierna de atrás flexionada - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F32	Chopstick passé		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo interno, lateral del torso, muslo pierna interna - Posición de brazos/agarre: parte baja del brazo interno o el bíceps tiene contacto con el tubo. Brazo interno completamente extendido y sostiene pie de pierna contraria. Brazo externo sostiene tobillo de pierna interna. Ninguna mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: en split con la pierna interna completamente extendida y pierna de atrás flexionada, piernas paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F33	Cocoon		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva de rodilla, muslo, torso - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza en posición de aro y sosteniendo la pierna de atrás - Posición de piernas: en split con pierna de adelante sosteniéndose del tubo por la rodilla, pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 160°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F34	Handstand hip hold split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, talón de pierna externa y parte de atrás del hombro interno - Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos, mano interna sostiene pierna interna por la espinilla (entre rodilla y tobillo). Mano externa en contacto con el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split, pie interno tiene contacto con el piso - Posición del cuerpo: arco de espalda a una mano - Ángulo del split: mínimo de 180°
F35	Handstand vertical split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna (completamente en toda su extensión) - Posición de brazos/agarre: sólo una mano tiene contacto con el piso, la otra mano sostiene el tobillo de la pierna de enfrente, el brazo del piso está completamente extendido - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: parado de manos, invertido con la espalda recta - Ángulo del split: mínimo de 180°
F36	Yogini		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo y lateral del torso - Posición de brazos/agarre: parte interna del brazo, manos sostienen piernas por los tobillos - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas y de rodilla a cadera están paralelas al piso, los pies deberán estar por encima del nivel de los hombros - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguido, caderas alineadas hacia el piso
F37	Inverted front split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split con ambos pies en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo debe estar a 90° respecto al tubo y viendo hacia abajo - Ángulo del split: mínimo de 180°

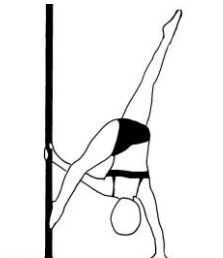
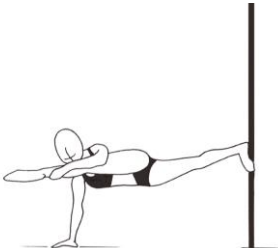
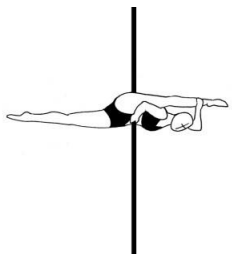
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F38	One hand flying split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pie de la pierna contraria - Posición de brazos: brazo interno completamente extendido y sostiene el tubo. Mano externa sostiene el pie contrario - Posición de piernas: en split o en oversplit (más allá de 180°); pierna de enfrente no tiene contacto con el tubo, ambas piernas están completamente extendidas. - Posición del cuerpo: erguido, viendo hacia el lado contrario del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F39	Back split to pole ring position		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: en posición de split con la pierna de enfrente completamente extendida, la pierna de atrás flexionada, el pie debe tocar cabeza - Posición del cuerpo: arco atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°
F40	Bird of paradise inverted		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, lateral del torso, espalda, brazo externo - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están flexionados por arriba de la cabeza, las manos están sujetándose entre ellas por detrás de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en un split diagonal - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F41	Capezio split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo de atrás, espalda, muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, la mano del brazo interno sostiene el tobillo de la pierna de atrás y está completamente extendido. Brazo externo sostiene pierna de adelante - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°

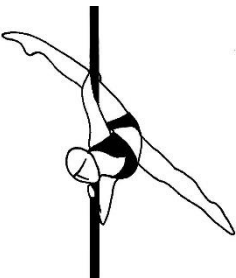
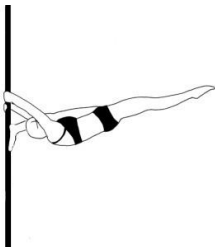
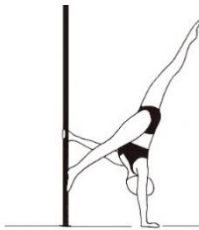
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F42	Chopsticks		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, lateral del torso, muslo superior - Posición de brazos/agarre: parte interna del brazo o biceps del brazo interno tiene contacto con el tubo. Brazo interno está completamente extendido. Brazo externo sostiene tobillo de pierna interna. Ninguna mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de split y paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F43	Dragon tail split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, lateral del torso, muslo superior - Posición de brazos/agarre: brazo interno está completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo sostiene el tubo por detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de split lateral y paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F44	Elbow Bracket Split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva del codo de un brazo, mano del otro brazo - Posición de brazos: brazo de arriba sostiene el tubo con la corva del codo y la mano sostiene la pierna de arriba. Brazo de abajo está completamente extendido y sostiene el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: erguido, viendo hacia el tubo - Ángulo del split: a mínimo de 180°
F45	Elbow hold frontal split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: hombro, cuello, codo - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, agarre de codo mano sostiene tobillo de pierna contraria, el brazo libre en posición fija a elección y no tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de split frontal - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: a mínimo de 180°

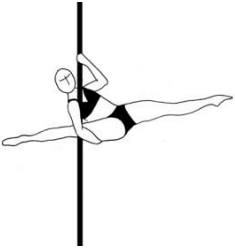
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F46	Hip hold split elbow grip		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: entrepierna interna, torso/espalda, parte interna baja del brazo/codo. El brazo de arriba no tiene contacto con el tubo - Posición de brazos: ambos brazos flexionados, las manos entrelazadas por detrás de la pierna interna y la espalda - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y en posición de split horizontal - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F47	Hip hold split passé		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo interno, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno - Posición de brazos/agarre: parte de atrás del brazo interno o bíceps tiene contacto con el tubo. Brazo interno está completamente extendido y sostiene el tobillo de la pierna contraria. Brazo externo sostiene el tobillo de la pierna interna. Ninguna mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: en posición de split con la pierna de adelante completamente extendida, pierna de atrás flexionada - Posición del cuerpo: paralelo al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F48	Inside leg hang back split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, hombro, un brazo - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos en completa extensión por encima de la cabeza en posición de aro y agarrando el pie de la pierna externa - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas, el pie de atrás por arriba de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F49	Inverted split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, brazo interno - Posición de brazos: brazo externo fijo en posición a elección. Ninguna mano tiene contacto con el tubo. Brazo interno envuelve el tubo y la pierna - Agarre: agarre de codo (elbow grip) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split y alineadas con el tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

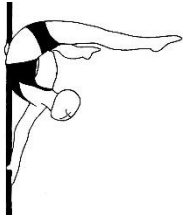
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F50	Oversplit on pole		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pie de la pierna de adelante, glúteos, pierna de atrás, ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: en posición de split con la pierna de adelante flexionada, pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco atrás - Ángulo del split: mínimo de 190°
F51	Pegasus split facing upwards		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: antebrazo del brazo de abajo, mano de abajo, cuello, hombros, codo de arriba - Posición de brazos/agarre: el brazo de arriba que sostiene la pierna esta en agarre de codo, brazo de abajo agarra el tubo con agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en un split diagonal - Posición del cuerpo: cuerpo superior volteado hacia arriba - Ángulo del split: mínimo de 180°
F52	Split grip leg through frontal split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: cuerpo superior (torso y cabeza) paralelos al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F53	Superman V		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, un brazo - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, misma mano sujeta misma pierna al nivel de la espinilla (entre rodilla y tobillo), ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna de atrás completamente extendida, la otra pierna en passé - Posición del cuerpo: erguido en forma de V

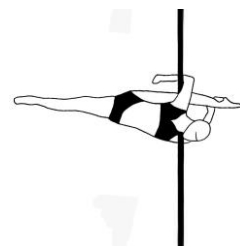
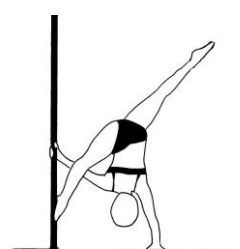
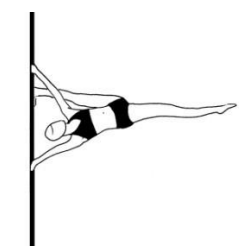
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F54	Underarm hold split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo interno, tobillo de ambas piernas (no el arco del pie) - Posición de brazos: ninguna mano en contacto con el tubo. Ambos brazos deben estar extendidos - Agarre: agarre con la parte interna del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo (torso y cabeza) deberá estar a 90° del tubo, pecho volteado hacia arriba
F55	Bird of paradise vertical		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva del codo externo, muslo de la pierna de enfrente, lateral del torso, espalda, cuello por detrás - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están flexionados, manos están enganchadas entre ellas por detrás de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split diagonal - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F56	Cocoon		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva de rodilla, muslo, torso - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza en posición de aro y sosteniendo la pierna de atrás - Posición de piernas: en split con pierna de adelante sosteniéndose del tubo por la rodilla, pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°
F57	Dragon tail fang		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: brazo interno está completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo sujeta el tubo por detrás de la espalda - Posición de piernas: posición fang con ambas piernas flexionadas hacia atrás, dedos de los pies tocan el hombro o la coronilla (cabeza) - Posición del cuerpo: invertido

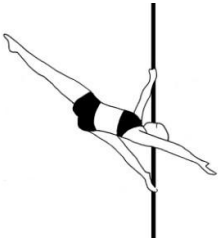
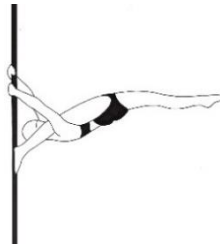
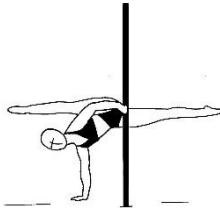
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F58	Eagle		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna de enfrente, lateral del torso, parte de atrás del hombro - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos están completamente extendidos y las manos están sujetando el pie o tobillo de la pierna de atrás - Posición de piernas: pierna de adelante envuelve el tubo, pierna de atrás se extiende por arriba y atrás de la cabeza en postura de aro - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F59	Floor K		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y planta de un pie - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos, mano de brazo interno tiene contacto con el tubo, parte de atrás del brazo interno en contacto con la pierna interna. Mano de brazo externo en el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: parado de manos invertido a una mano - Ángulo del split: mínimo de 160° - Posición inicial: por lo menos un pie en el piso
F60	Floor balance split		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: arco de un pie - Posición de brazos/agarre: mano de abajo está en contacto con el piso, mano del brazo de arriba sujeta la misma pierna - Posición de piernas: ambas piernas están extendidas en posición split, en línea recta, y solo un pie está en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: torso y pierna de adelante a 90° respecto del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F61	Machine gun		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, lateral del torso, un muslo - Posición de brazos: ambos brazos flexionados una mano sujeta el tubo, la otra mano sujeta pierna opuesta extendida y agarra de tobillo o pantorrilla - Agarre: a elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split, en línea recta - Posición del cuerpo: paralelo al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°

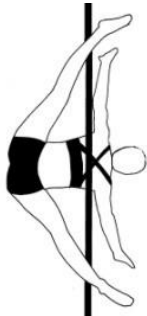
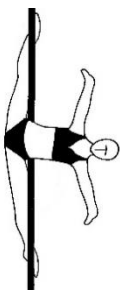
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F62	Pegasus split facing floor		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna de atrás, codo del brazo de atrás, parte de atrás del hombro/cuello, antebrazo y mano del brazo de abajo - Posición de brazos/agarre: el brazo de arriba que sostiene el muslo de la pierna de atrás envolviendo el tubo, brazo de abajo agarra el tubo con agarre de antebrazo - Agarre: brazo de arriba agarre de codo, brazo de abajo en agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en un split frontal - Posición del cuerpo: cuerpo superior volteado hacia el piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F63	Russian split		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split. Pierna en contacto con el tubo está paralela al piso, sin tolerancia. - Posición del cuerpo: horizontal, volteando hacia arriba - Ángulo del split: a mínimo de 160°
F64	Russian split elbow lock		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva del codo y planta del pie - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están flexionados y las manos están enganchadas entre ellas, sólo brazo de arriba está en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, ángulo del split está a 45° respecto del piso - Posición del cuerpo: invertido, todo el cuerpo está a 45° respecto del piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F65	Twisted Floor K		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y planta del pie contrario - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos, una mano tiene contacto con el tubo, la otra mano está en contacto con el piso - Agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: parado de manos invertido a una mano, viendo hacia el tubo - Ángulo del split: mínimo de 180° - Posición inicial: por lo menos un pie en el piso

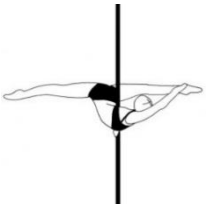
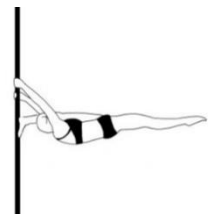
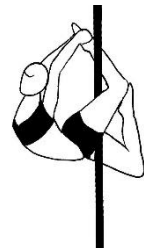
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F66	Underarm split		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo externo, parte interna del brazo interno, muslo de una pierna - Posición de brazos/agarre: mano de brazo externo sujeta el tubo, ambos brazos están flexionados, brazo contrario tiene contacto con el tubo en la parte interna del brazo y envuelve la pierna para mantener la postura del cuerpo hacia el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso con 20° tolerancia - Ángulo del split: mínimo de 180°
F67	Vertical jade		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo externo, parte interna del brazo interno (axila), parte de atrás de una pierna - Posición de brazos: brazo externo sujeta el tubo envolviendo el pie interno, brazo interno rodea al tubo y la pierna con la parte interna del brazo en contacto - Agarre: brazo interno: parte interna del brazo brazo externo: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, pie de abajo por detrás del tubo - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F68	Vertical split Passé		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de ambos brazos, parte de atrás del cuello y hombros - Posición de brazos/agarre: mano de arriba sostiene el pie contrario, mano de abajo sostiene pie de abajo. Ambos brazos envuelven el tubo - Agarre: brazo de arriba en agarre de codo - Posición de piernas: piernas están en posición split. Pierna de arriba está flexionada en passé, la pierna de abajo completamente extendida. - Posición del cuerpo: cuerpo superior está paralelo al piso, pecho viendo hacia abajo. - Ángulo del split: mínimo de 180°
F69	Back elbow vertical split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: cuello, parte superior de la espalda y un codo - Posición de brazos/agarre: agarre de codo por detrás de la espalda, la otra mano sostiene pierna contraria - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split y paralelas al tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F70	Back split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas en su completa extensión - Posición de brazos: ambas manos sostienen el tubo por detrás de las piernas - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split - Posición del cuerpo: cuerpo superior en arco - Ángulo del split: mínimo de 180°
F71	Back split overhead hold on pole		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y las manos sostienen el tubo por encima de la cabeza a la altura del tobillo/pantorrilla - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: erguido con arco - Ángulo del split: mínimo de 180°
F72	Dragon tail back bend		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: brazo interno está completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo sostiene el tubo por detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, abiertas y paralelas al piso y entre ellas - Posición del cuerpo: invertido, cadera paralela al piso
F73	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, espalda superior, parte de atrás de la cabeza - Posición de brazos: brazo de arriba está en agarre con la parte interna del brazo (axila), esa mano sostiene pierna de arriba por detrás, el brazo de abajo está envuelto al tubo con el codo. Manos no tienen contacto con el tubo - Agarre: brazo de arriba en agarre por debajo del brazo (axila) y agarre de codo brazo de abajo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el cuerpo se envuelve alrededor del tubo con la espalda en arco hacia atrás

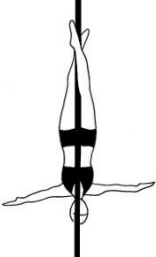
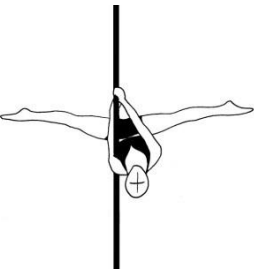
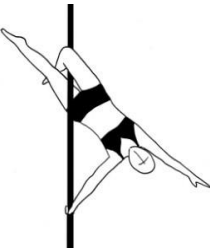
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F74	Elbow hold split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: cuello, espalda superior, codo de arriba - Posición de brazos: brazo de arriba en agarre de codo el otro a pierna contraria por detrás del tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al piso en posición split - Posición del cuerpo: paralelo al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F75	Floor K		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y planta de un pie - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos, mano interna en contacto con el tubo, parte de atrás del brazo en contacto con la pierna interna. Mano del brazo externo al piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: parado de manos invertido a una mano - Ángulo del split: mínimo de 180° - Posición inicial: con mínimo un pie en el piso
F76	Half back split on pole		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pierna de arriba, pelvis, muslo de la pierna inferior - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y sostienen el tubo por arriba de la cabeza a la altura del tobillo - Posición de piernas: pierna de atrás extendida, pierna de abajo en passé - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F77	Handspring split on pole		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, ambas manos - Posición de brazos/agarre: a elección con ambos brazos totalmente extendidos - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split, la línea de las piernas paralela al piso, la planta del pie completamente apoyada en el tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F78	Rainbow Marchenko back bend scissor		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, mano del brazo interno, lateral del torso, muslos - Posición de brazo: interno en agarre de bandera, brazo externo completamente extendido y sosteniendo la pierna interna a la altura del tobillo o pantorrilla - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en el mismo lado del tubo - Posición del cuerpo: invertido, pecho viendo hacia abajo

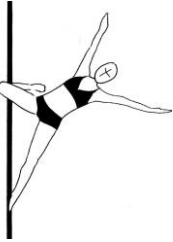
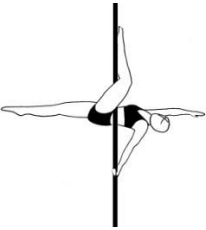
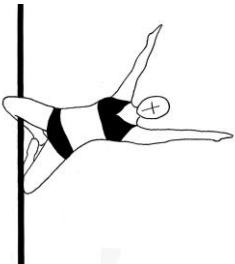
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F79	Flying K		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano interna, pie interno - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, una mano agarra el tubo, la otra está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split - Posición del cuerpo: diagonal hacia abajo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F80	Russian split horizontal		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split. La pierna de atrás está paralela al piso, sin tolerancia - Posición del cuerpo: paralelo al piso, con 20° de tolerancia - Ángulo del split: mínimo de 180°
F81	Wenson split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: una mano en contacto con el piso y el brazo completamente extendido, la otra mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split, la línea del split es paralela al piso - Posición del cuerpo: invertido parado de manos - Ángulo del split: mínimo de 180° - Posición inicial: con mínimo un pie en el piso
F82	Vertical split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo del brazo de abajo, parte externa de la pantorrilla de la pierna de abajo, empeine del pie de abajo, (no el arco) - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba completamente extendido, brazo de abajo envuelve la pierna de abajo por la rodilla y el tubo - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al tubo, la pierna de arriba no tiene contacto con el tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

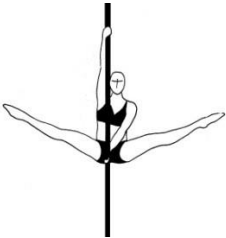
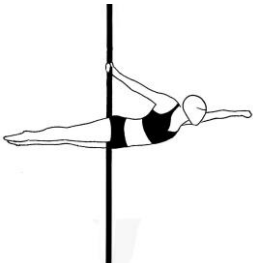
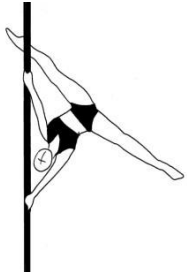
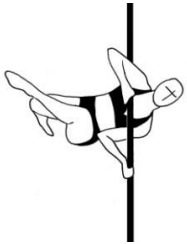
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F83	Floor based Marchenko		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, lateral del torso, parte de atrás del muslo - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, brazo interno en contacto con el piso con agarre de parte interna del brazo, brazo externo sostiene la pierna interna a la altura del tobillo o pantorrilla - Agarre: parte baja del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split - Posición del cuerpo: invertido en parado de manos, pecho viendo hacia el piso - Ángulo del split: mínimo de 180° - Posición inicial: desde el piso
F84	Crossbow		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: dos tobillos, parte de atrás de los hombros (el cuello no tiene contacto) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos ninguna mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle con los tobillos en el tubo (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: torso a 90° en relación al tubo
F85	Low back crossbow		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: arco de ambos pies, espalda baja/zona de glúteos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, ninguna mano en contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: torso a 90° en relación al tubo
F86	Rainbow Marchenko back bent pencil		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo y mano del brazo interno, lateral del torso, muslos - Posición de brazos: brazo interno está en agarre bandera, brazo externo completamente extendidos y sosteniendo la pierna interna a la altura del tobillo o pantorrilla - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido, pecho en dirección al piso

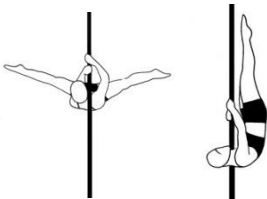
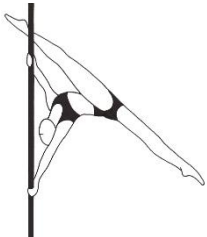
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
F87	RainbowMarchenko split		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna y mano del brazo interno, lateral del torso, parte de atrás del muslo - Posición de brazos: brazo interno está en agarre de bandera, brazo externo completamente extendido y sosteniendo pierna interna a la altura del tobillo o pantorrilla - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split, paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido, pecho en dirección al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°
F88	Russian split horizontal		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: completamente extendidas en posición split, pierna de enfrente (en contacto con el tubo) paralelas al piso, sin tolerancia - Posición del cuerpo: paralelo al piso, sin tolerancia - Ángulo del split: mínimo de 180°
F89	Supermancrescent attitude		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, una pantorrilla - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos por arriba de la cabeza, manos sostienen el pie de arriba - Posición de piernas: ambas piernas flexionadas en posición attitude - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en arco hacia atrás, parte baja del cuerpo y cadera paralelos al piso
F90	VerticalMarchenko Split		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del pie y espinilla de la pierna interna, espalda, glúteos, (opcional), codo del brazo interno - Posición de brazos: brazo externo completamente extendido sosteniendo pierna externa - Agarre: brazo interno en agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: envuelto alrededor del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F91	Vertical split no hands		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, parte interna del pie interno, caderas/glúteo, pie y espinilla de la pierna externa - Posición de brazos: en posición a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: en ángulo de 90° respecto al tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°

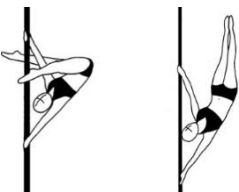
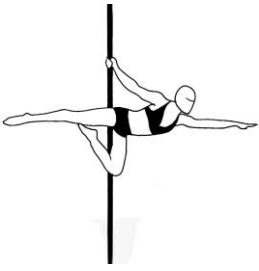
ELEMENTOS DE FUERZA

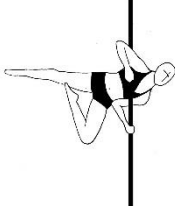
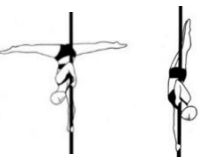
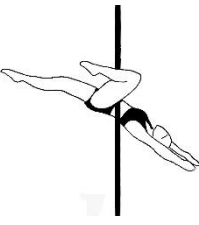
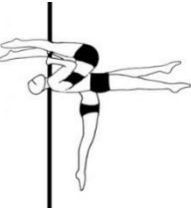
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S1	Basic invert no hands		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas - Posición de brazos/agarre: posición fija a elección, manos sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y sosteniendo el tubo - Posición del cuerpo: invertido
S2	Inverted Straddle		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno, torso, un muslo - Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos, sosteniendo el tubo - Agarre: básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: invertido
S3	Outside knee hook, passé		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo superior, rodilla contraria - Posición de brazos/agarre: Brazo interno extendido, empujando lejos el tubo, brazo externo en posición fija a elección - Posición de piernas: pierna de enfrente envuelve el tubo en posición passé, la pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido y en un ángulo lejos del tubo
S4	Pole hug Pencil		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos codos, torso - Posición de brazos: brazos envuelven el tubo con ambas corvas del codo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: erguido
S5	Split grip craddle Tuck		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cadera, muslos parte superior - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: posición agrupado - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
S6	Basic brass monkey		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo del brazo externo (opcional), parte interna del brazo interno, lateral del torso, rodilla de pierna interna y parte de atrás del muslo - Posición de brazos/agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: posición fang, pierna interna enganchada al tubo - Posición del cuerpo: invertido

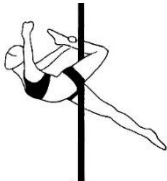
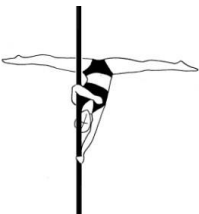
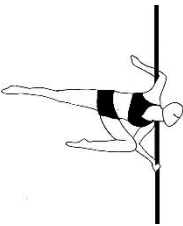
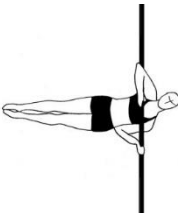
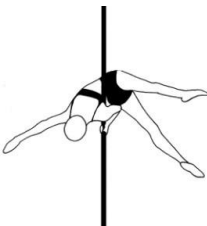
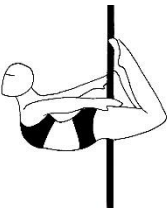
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S7	Butterfly split grip		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, (torso opcional) - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas, una pierna enganchada al tubo - Posición del cuerpo: invertido
S8	Cupid		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: rodilla interna, pie de la pierna externa - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna enganchada al tubo con la corva de la rodilla, pierna externa completamente extendida con la planta del pie en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido, diagonal al tubo
S9	Inside leg hang flatline		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, lateral del torso, pierna interna - Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido, empujando lejos el tubo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna está enganchada al tubo, pierna externa completamente extendida y paralela al piso - Posición del cuerpo: paralelo al piso
S10	Knee hold		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas rodillas - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas, la corva de la rodilla de arriba envuelve el tubo, la rodilla de abajo empuja contra el tubo, los pies pueden tocarse entre ellos - Posición del cuerpo: extendido lejos del tubo
S11	Layback crossed knee release		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, pantorrilla de una pierna - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: una pierna está completamente extendida, la otra está flexionada alrededor del tubo y cruzada por encima de la otra pierna - Posición del cuerpo: invertido layback

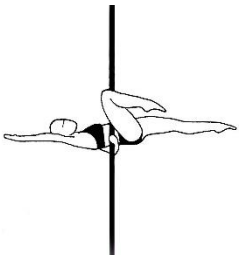
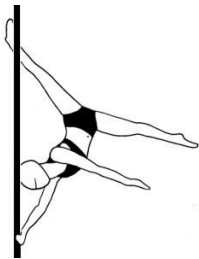
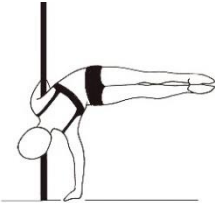
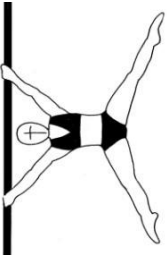
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S12	Outside knee hang back passé		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna externa, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno, hombro - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna externa flexionada y envuelve el tubo, pierna interna completamente extendida y paralela al piso - Posición del cuerpo: invertido
S13	Pole straddle split grip		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: erguido
S14	Basic superman		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de ambos muslos, una mano - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, solo una mano sujeta el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: cadera y piernas paralelas al piso
S15	Butterfly extension		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido
S16	Flag grip side attitude		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos y pecho - Posición de brazos/agarre: agarre bandera - Posición de piernas: ambas piernas están en posición attitude - Posición del cuerpo: paralelo al piso
S17	Layback crossed ankle release		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de ambos muslos - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas con tobillos cruzados - Posición del cuerpo: invertido, layback

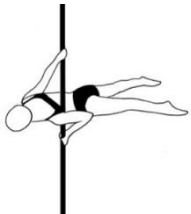
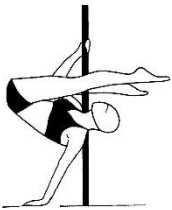
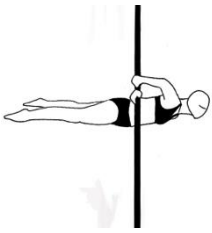
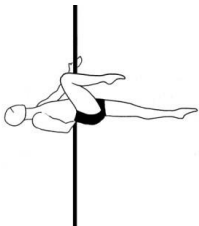
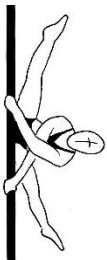
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S18	Remi layback		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva de la rodilla y empeine de la pierna de arriba - Posición de brazos/agarre: ambos brazos en completa extensión - Posición de piernas: ambas piernas están cruzadas envolviendo el tubo: una pierna sujeta el tubo con la corva de la rodilla mientras que el otro pie de la otra pierna tiene contacto con el tubo - Posición del cuerpo: invertido, viendo hacia afuera del tubo
S19	Shoulder mount pencil/straddle		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos: brazos flexionados - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: straddle o pencil - Posición del cuerpo: horizontal si terminan en straddle, vertical e invertido si terminan en pencil
S20	Split grip hang		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: pecho y cadera volteadas en dirección lejos del tubo
S21	Underarm hold hang		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, manos sin contacto con el tubo - Agarre: parte interna del brazo - Posición de piernas: piernas en posición a elección, sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido
S22	Back support tuck		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano y brazo interno, lateral del torso, mano del brazo externo - Posición de brazos/agarre: back support - Posición de piernas: rodillas al pecho - Posición del cuerpo: paralelo al piso
S23	Butterfly Split		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos en posición cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido. Talón de la pierna contraria a la mano de arriba está en el tubo, creando una torsión en la cadera

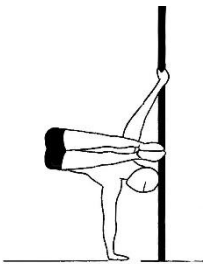
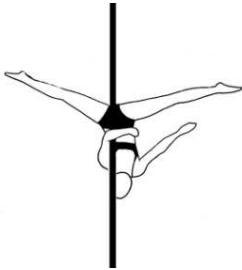
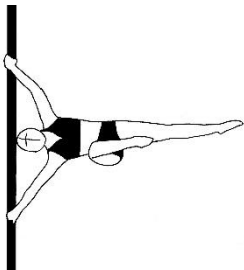
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S24	Butterflytwist one hand		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, una pierna, torso (pero sin contacto de cadera) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos; una mano sujeta el pie contrario, mientras la otra mano sujeta el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas, una enganchada alrededor del tubo con la corva, la otra está flexionada hacia atrás sujeta por la mano contraria - Posición del cuerpo: invertido
S25	Flag grip side straddle		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición de brazos/agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo paralelo al piso
S26	Handspring straddle/pencil (grip a elección)		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: agarre de mano a elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertido
S27	Russian Layback		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, corva de la rodilla y parte de atrás del muslo - Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos y sujetando el tubo por encima de la cabeza - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: una pierna sujeta el tubo con la corva de la rodilla y con la parte de atrás del muslo, la otra pierna está cruzada por encima de la primera - Posición del cuerpo: invertido, en dirección contraria al tubo
S28	Superman one side		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, rodilla interna y parte superior de ambos muslos - Posición de brazos/agarre: una mano sostiene el tubo, el otro brazo completamente extendido - Posición de piernas: pierna interna passé, pierna externa completamente extendida, ambas piernas están en el mismo lado del tubo - Posición del cuerpo: cadera y una pierna paralelas al piso

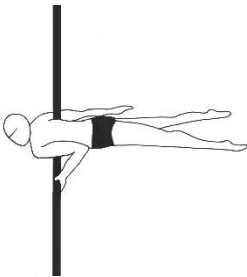
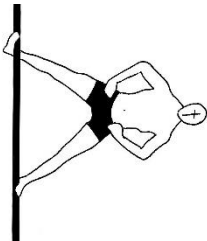
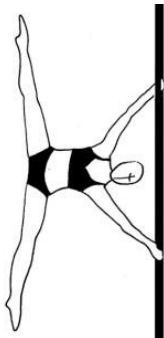
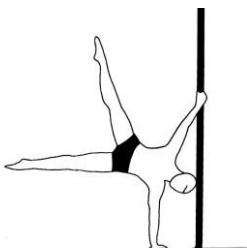
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S29	Back support split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: espalda/lateral (no contacto de caderas), mano externa, brazo interno - Posición de brazos: brazo interno sostiene pierna interna alrededor del tubo - Agarre: soporte de espalda - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas con brazo interno sosteniendo la pantorrilla de la pierna interna - Posición del cuerpo: erguido
S30	Flag grip side passé		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición de brazos/agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: pierna de arriba completamente extendida, pierna de abajo en passé - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo y pierna paralelos al piso
S31	Forearm grip inverted straddle/pencil		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interno, mano externa - Posición de brazos/agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas ya sea en posición straddle o pencil - Posición del cuerpo: invertido
S32	Hiphold half split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: cintura del lado interno, cadera y pierna interna - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna externa completamente extendida, pierna interna en passé, la posición final se logra manteniendo la presión de la pierna interna hacia el tubo, no va enganchada con la rodilla - Posición del cuerpo: angulada, cabeza direccionada hacia abajo ligeramente
S33	Shoulder mount plank straddle lower or lift		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos: brazos están flexionados - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: posición final ambas piernas completamente extendidas - Posición del cuerpo: cuerpo está a 90° respecto del tubo, el cuerpo completa una subida controlada o una bajada controlada a la posición elegida sin impulso

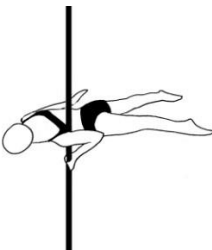
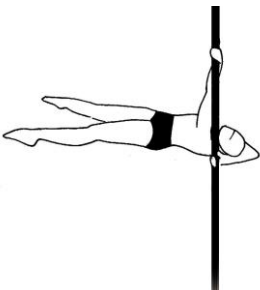
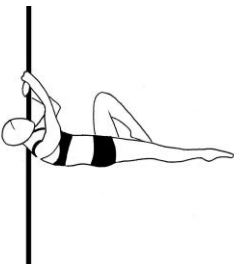
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S34	Superpassé		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de una pierna, entrepierna y pantorrilla de la otra pierna - Posición de brazos/agarre: un brazo se extiende y esa mano sujeta la pierna contraria (la cual está envolviendo el tubo), el otro brazo en posición fija a elección - Posición de piernas: una pierna completamente extendida, la otra pierna flexionada y rodeando el tubo - Posición del cuerpo: cuerpo (de caderas a hombros) paralelo al piso
S35	Elbow grip straddle		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y un codo - Posición de brazos/agarre: un brazo completamente extendido y sujetando el tubo por arriba de la cabeza, el otro brazo en agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: invertido
S36	Elbow hold passé		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: codo de arriba, mano de abajo y parte de atrás del cuello - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba en agarre de codo, el de abajo flexionado y sosteniendo el tubo - Agarre: agarre de codo (brazo de arriba) - Posición de piernas: pierna de arriba completamente extendida y paralela al piso - Posición del cuerpo: cuerpo superior paralelo al piso
S37	Flag grip pencil		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición de brazos/agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto del tubo
S38	Janeiro		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un brazo, espalda - Posición de brazos: mano externa sin contacto con el tubo y en posición fija a elección - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: espalda contra el tubo y la cadera en el codo
S39	No hands superman		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: entre pierna de ambos muslos, pies - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas y sostenidas del tubo por la entrepierna y los pies, las piernas no están cruzadas, cadera y muslos están paralelos al piso - Posición del cuerpo: cuerpo superior en arco hacia atrás

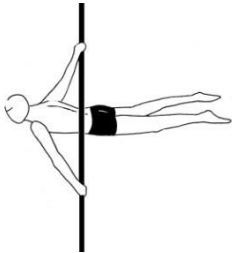
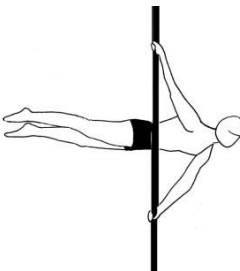
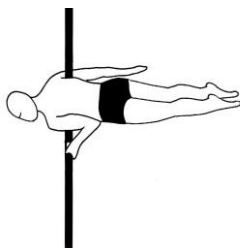
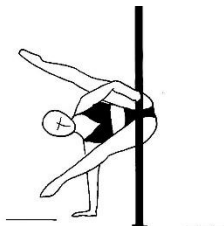
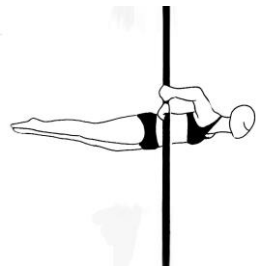
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S40	Back support plank thigh hold		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral de la cintura, una mano - Posición de brazos: brazo externo en agarre de soporte por la espalda, brazo interno está posición fija a elección sin contacto con el tubo - Agarre: agarre por la espalda - Posición de piernas: pierna externa completamente extendida, pierna interna en passé y en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: cuerpo, brazo interno y pierna externa están paralelo al piso
S41	Butterflyextended twist one hand		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano pie contrario - Posición de brazos/agarre: un brazo extendido y sosteniendo el tubo por arriba de la cabeza, el otro brazo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, un pie en contacto con el tubo, pierna contraria extendida lejos del tubo - Posición del cuerpo: invertido
S42	Forearm handstand flag		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: antebrazo interno y mano, y lateral del pecho - Posición de brazos/agarre: brazo externo completamente extendido en contacto con el piso, brazo interno en agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: viendo al piso
S43	Iron X		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre a elección, excepto cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, caderas naturalmente alineadas con el cuerpo, piernas abiertas simétricamente separadas del tubo - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a caderas) esta alineado a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad

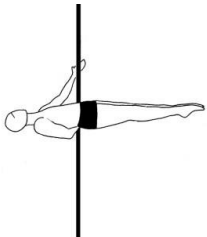
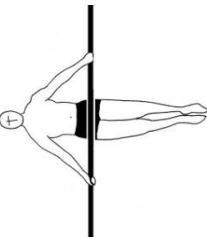
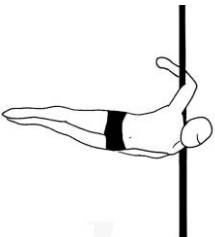
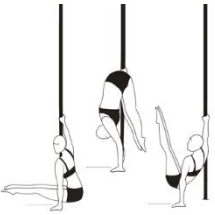
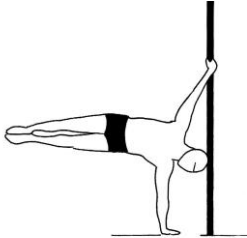
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S44	Janeiro plank		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno, lateral del torso - Posición de brazos: Brazo interno está en agarre de bandera, brazo externo en posición fija a elección en contacto con el tubo por arriba del cuerpo - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo
S45	Shoulder stand floor based straddle		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos: brazo de arriba flexionado y en contacto con el tubo, brazo de abajo completamente extendido y en contacto con el piso - Agarre: mano de arriba en cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido - Posición inicial: con al menos un pie en el piso, subida de peso muerto (sin impulso) una posición de soporte de hombro basado al piso en posición straddle
S46	Back grip plank straddle		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, lateral de la cintura - Posición de brazos: brazos flexionados, agarrando el tubo por detrás de la espalda - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: paralelo al piso
S47	Back support plank outside leg passé		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cintura, el antebrazo no está en contacto alguno con el tubo - Agarre: back support - Posición de piernas: pierna interna completamente extendida, pierna externa en passé - Posición del cuerpo: espalda y todo el cuerpo a 90° en relación al tubo
S48	Cross grip tulip		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos solamente - Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos, y cruzados uno por encima del otro - Agarre: agarre cruzado - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: piernas, pelvis y cuerpo están del mismo lado del tubo, sin contacto con el tubo ni con las manos cuerpo superior a 90° en relación al tubo

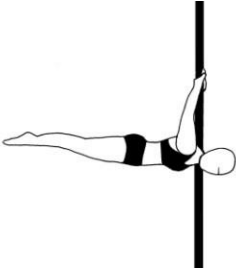
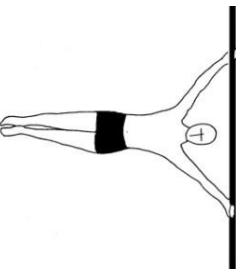
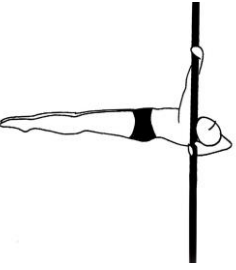
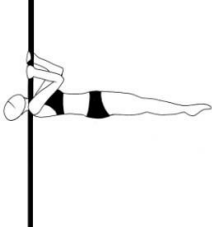
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S49	Elbow/neck hold straddle		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos codos y parte de atrás del cuello - Posición de brazos: ambos codos al rededor del tubo (envuelven por detrás el tubo) a cada lado de la cabeza - Agarre: agarre de codo (ambos brazos) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, caderas naturalmente alineadas con el cuerpo, piernas abiertas simétricamente - Posición del cuerpo: torso a 90° en relación al tubo
S50	Handstand plank jack knife		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, (coronilla opcional) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, brazo de arriba en contacto con el tubo, brazo de abajo en contacto con el piso - Posición de piernas: piernas están en pike y los pies por arriba de la cabeza - Posición del cuerpo: piernas están paralelas al piso - Posición inicial: en el piso
S51	Iguana elbow hold straddle no hands		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, un codo, espalda/hombro - Posición de brazos: un brazo sujeta el tubo por detrás de la espalda con agarre de codo, el otro brazo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, y del mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: invertido
S52	Iron flag bottom leg passé		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: pierna de arriba completamente extendida, pierna de abajo en passé - Posición del cuerpo: cuerpo completo (de cabeza a caderas) y pierna de arriba a 90° en relación al tubo, viendo hacia la misma dirección en su totalidad, con tolerancia no mayor a 20°

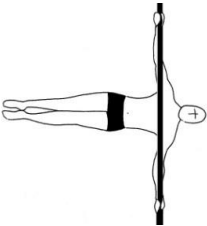
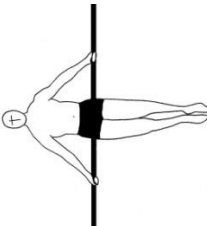
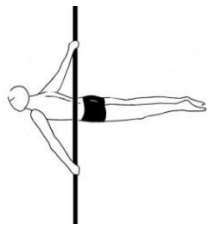
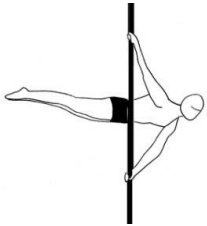
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S53	Underarm flag plank open legs		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, parte baja del brazo contrario - Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido en contacto con el tubo por la parte interna, brazo externo flexionado y mano en contacto con el tubo - Agarre: brazo interno con agarre por la parte baja, brazo externo en agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo y ambas piernas en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo
S54	X pose		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: torso a 90° en relación al tubo
S55	Cupgrip X		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: brazo de abajo completamente extendido; brazo de arriba puede ir extendido o flexionado - Agarre: mano de arriba encup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, caderas naturalmente alineadas con el cuerpo, piernas abiertas simétricamente - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a caderas) esta alineado a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad
S56	Handstand plank side split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, coronilla (opcional) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos; brazo de arriba en contacto con el tubo, brazo de abajo en contacto con el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas en posición split - Posición del cuerpo: el ángulo del cuerpo y la pierna de abajo están paralelos al piso - Posición inicial: en el piso

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S57	Iguana Airwalk		0.9	- Fijar la posición: caminado mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, cuello, hombro - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, sosteniendo el tubo por detrás del tubo en agarre de iguana - Agarre: básico - Posición de piernas: movimiento de caminado - Posición del cuerpo: Posición inicial invertido, posición final paralela al piso - Posición inicial: de una inversión vertical realizar una descenso lento y controlado para llegar a 90° en relación al tubo
S58	Janeiro plank one hand		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, lateral del torso - Posición de brazos: brazo interno flexionado con la parte interna del brazo y la mano en el tubo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Agarre: agarre de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia abajo a 90° en relación al tubo
S59	One shoulder side plank legs open		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, mano del brazo externo, hombro - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo flexionado con la mano sosteniendo el tubo por detrás de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo en dirección hacia arriba a 90° en relación al tubo
S60	Shoulder mount plank passé hold		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición de brazos: brazos flexionados - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: una pierna completamente extendida, la otra está en passé a 90° en relación al tubo - Posición del cuerpo: cuerpo y pierna extendida están a 90° en relación al tubo - Posición inicial: desde una subida de hombro aérea, subida de peso muerto o bajada controlada a plancha horizontal

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S61	Split grip reverse plank legs open		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, lateral de la cintura - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos, brazo interno está hacia abajo, brazo externo arriba - Agarre: split grip (reverso o hacia atrás) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia abajo a 90° en relación al tubo
S62	Split grip side plank legs open		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, lateral de la cintura - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos, brazo interno arriba, brazo externo abajo - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia abajo a 90° en relación al tubo
S63	Underarm flag plank closed legs		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y un brazo en su parte baja interna (axila) - Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido y en contacto con el tubo en la axila, brazo externo flexionado y la mano en contacto con el tubo - Agarre: brazo interno en agarre de axila - Posición de piernas: ambas piernas y cadera están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia abajo a 90° en relación al tubo
S64	Wenson straddle		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba ligeramente flexionado y en contacto con el tubo, brazo de abajo completamente extendido y en contacto con el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle (sin contacto con el tubo o el piso) - Posición del cuerpo: cuerpo superior paralelo al piso - Posición inicial: desde el piso
S65	Back grip plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, lateral de la cintura - Posición de brazos/agarre: brazos están flexionados, sosteniendo el tubo por detrás de la espalda - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso y cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia abajo a 90° en relación al tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S66	Back support plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cintura, el antebrazo no está en contacto alguno con el tubo - Agarre: back support - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas están cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo completo volteado hacia arriba a 90° en relación al tubo
S67	Cup grip plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cadera - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas están cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo completo de perfil a 90° en relación al tubo
S68	Elbow plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: codo externo, cuello - Posición de brazos: brazo de arriba en contacto con el tubo en la corva del codo, brazo de abajo en completa extensión junto al cuerpo sin contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso y cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
S69	Floor based clock		1.0	- Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos; brazo de arriba en contacto con el tubo, brazo de abajo en contacto con el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: rotando - Posición inicial: en una posición fija a elección con una mano en el tubo y la otra en el piso, realizar una rotación del cuerpo de 360° hasta regresar a la posición inicial
S70	Handstand plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, (coronilla opcional) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos; brazo de arriba en contacto con el tubo, el de abajo esta en contacto con el piso - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo - Posición inicial: desde el piso

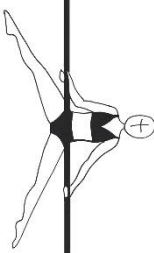
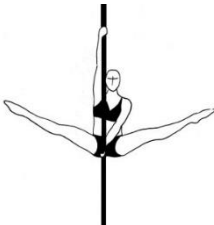
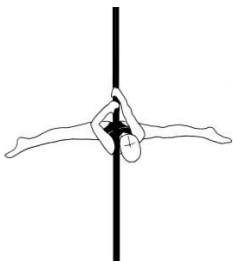
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S71	Iguana horizontal		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos en la posición final - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, sosteniéndose del tubo por detrás de la espalda en posición iguana - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo - Posición inicial: de una posición aérea, una subida o bajada de peso muerto a 90° de la horizontal en relación al tubo, paralelo al piso
S72	Iron pencil		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a pies) esta alineado a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad
S73	One shoulder side plank legs closed		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, mano del brazo externo, hombro (cuello opcional) - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo flexionado con la mano agarrando el tubo por detrás de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo
S74	Shoulder mount horizontal		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos: brazos flexionados - Agarre: cup grip o agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo - Posición inicial: desde una posición aérea de shoulder mount, subida de peso muerto o desde una posición inferior hasta llegar a la plancha

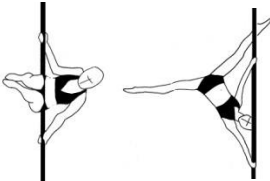
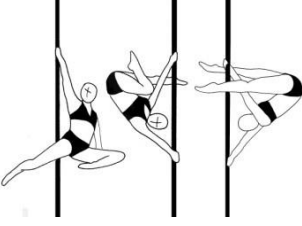
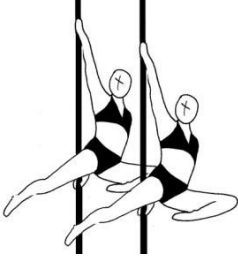
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
S75	Split grip flag		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo
S76	Split grip leg through plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y parte baja de los glúteos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad (cabeza a pies) derecho y a 90° en relación al tubo
S77	Split grip reverse plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna y baja del torso - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos, brazo interno está abajo, brazo externo arriba - Agarre: split grip (reverso o por detrás) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo completo esta en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo
S78	Split grip side plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna y baja del torso - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos, brazo interno arriba, brazo externo abajo - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo completo esta en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo

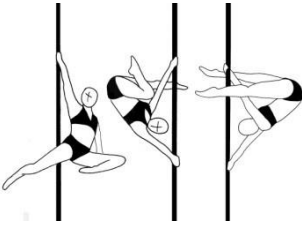
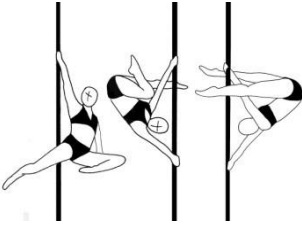
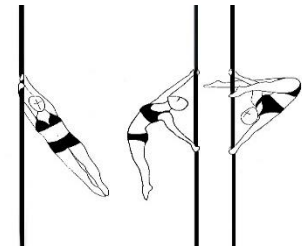
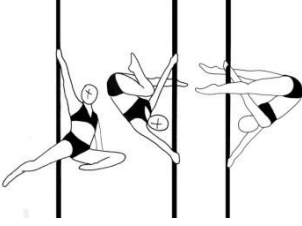
GIROS EN TUBO ESTÁTICO

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
ST1	Back hook spin		0.1	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, pierna interna en la corva y parte de atrás del muslo - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido
ST2	Fireman spin crossed ankle		0.1	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, ambos tobillos - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas y en contacto con el tubo con los tobillos - Posición del cuerpo: erguido
ST3	Front hook spin		0.1	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, pierna interna en la corva y parte de atrás del muslo - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido
ST4	Attitude spin outside heel on pole		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, un talón - Agarre: split grip - Posición de piernas: piernas en posición attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido
ST5	Chair spin		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: posición silla a 90° - Posición del cuerpo: erguido
ST6	Forwards attitude spin		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: piernas en posición attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido

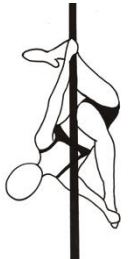
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
ST7	Back spin attitude		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: mano externa, antebrazo y mano del brazo interno - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: piernas en posición attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido
ST8	Body spiral reverse grab attitude		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° en la postura final - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso (brazos por detrás) empezando con un brazo en el tubo en un split grip - Agarre: split grip - Posición de piernas: piernas en posición attitude en la posición final - Posición del cuerpo: erguido y en un ángulo separado del tubo
ST9	Carrousel fang		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido
ST10	Chairspin pike Both legs stretched		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos extendidos - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en posición pike, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido
ST11	Cradle spin split grip tuck		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, cadera y parte de arriba de los muslos - Agarre: split grip - Posición de piernas: agrupadas alrededor del tubo - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
ST12	Knee hook spin Passé		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, corva de rodilla de arriba, un muslo - Posición de brazos: brazo interno extendido y sujetando el tubo por arriba de la rodilla interna, brazo externo en posición fija a elección - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: pierna interna flexionada por enfrente del tubo, pierna externa completamente extendida por detrás del tubo - Posición del cuerpo: erguido

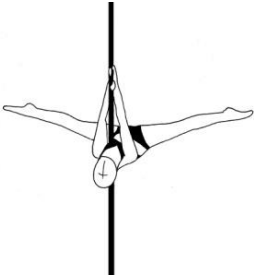
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
ST13	Body spiral attitude one hand		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: brazo interno y mano, espalda - Posición de brazos: mano interna en contacto con el tubo - Agarre: agarre con la parte interna del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están en attitude - Posición del cuerpo: erguido
ST14	Craddle spin split grip straddle		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, cadera - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo paralelo al piso
ST15	Reverse grab pencil		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, ambos brazos, parte de atrás de los hombros - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo para llegar a un agarre twisted en esa mano - Agarre: twisted grip - Posición de piernas: ambas piernas terminan completamente extendidas en posición pencil - Posición del cuerpo: pencil extendido en ángulo separado lejos del tubo
ST16	Split grip straddle		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle por arriba de la cadera - Posición del cuerpo: erguido
ST17	Reverse grab straddle into pencil		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo para llegar a un split grip - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle y luego pencil - Posición del cuerpo: erguido, extendido en
ST18	Spinning into a shoulder mount straddle		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición de brazos: brazos flexionados - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, paralelas al piso - Posición del cuerpo: paralelo al piso

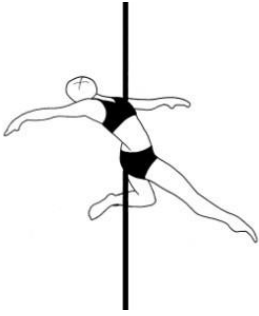
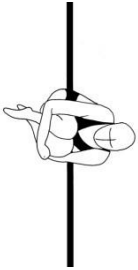
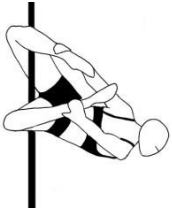
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
ST19	Cup grip spin pencil		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba completamente extendido, brazo de abajo ligeramente flexionado - Agarre: ambas manos en cup grip - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: extendido en posición pencil y en ángulo separado lejos del tubo
ST20	Cradle spin into extended butterfly		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, cadera, parte superior de los muslos, y cambiando a dos manos y un tobillo - Agarre: split grip - Posición de piernas: posición agrupada seguida de posición en split - Posición del cuerpo: aplican los criterios del giro cradle spin y de la posición butterfly extensión
ST21	Double reverse grab body spiral 1		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo, re agarre del tubo y se repite el giro reverso sin tocar el piso - Agarre: split grip (solo la segunda vez) - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: erguido y en ángulo separado lejos del tubo
ST22	Phoenix spin 1		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo para llegar a un handspring en agarre twisted sin tocar el piso - Agarre: twisted grip - Posición de piernas: las piernas terminan en una posición fija a elección - Posición del cuerpo: el cuerpo se mueve a una posición invertida después del handspring
ST23	Double reverse grab body spiral 2		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo, re agarre del tubo y se repite el giro reverso sin tocar el piso - Agarre: split grip (las dos veces) - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: erguido y en ángulo separado lejos del tubo

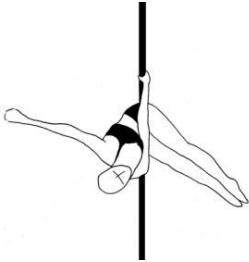
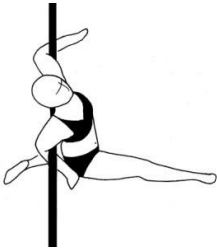
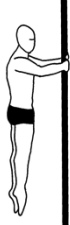
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
ST24	Double reverse grab into phoenix		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: aplican criterios del giro grab body spiral 1, terminando en una subida de peso muerto de handspring en twisted grip sin hacer contacto con el piso - Agarre: twisted grip - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: inicia erguido y pasa a una inversión
ST25	Phoenix spin 2		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° con la espalda siempre hacia el tubo y el cuerpo en dirección hacia arriba - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: giro reverso iniciando con un brazo en el tubo para llegar a un handspring en agarre twisted sin tocar el piso - Agarre: twisted grip - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: la espalda esta hacia el tubo en el giro reverso, el cuerpo cambia a una posición invertida para el handspring sin cambiar la dirección (sin voltear abajo por ejemplo), la cadera debe ver hacia arriba
ST26	Chinese grip phoenix		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: empieza con ambas manos en cup grip, la mano de abajo re agarra el tubo mientras continua en cup grip la otra mano, hace una subida de peso muerto sin hacer contacto con el piso - Agarre: cup grip - Posición de piernas: el giro comienza en pencil y termina en posición de piernas fija a elección - Posición del cuerpo: giro en pencil, después invertido para posición final
ST27	Double reverse grab into phoenix		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: aplican criterios del giro double reverse grab spiral 2, terminando en una subida de peso muerto de handspring en twisted grip sin hacer contacto con el piso - Agarre: twisted grip - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: inicia erguido y pasa a una inversión

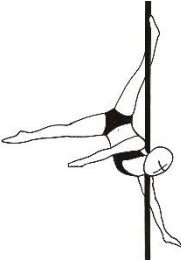
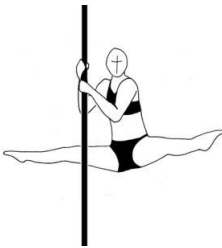
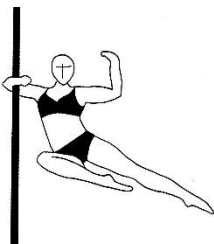
GIROS EN TUBO GIRATORIO

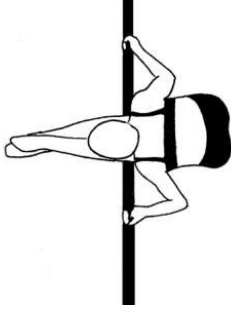
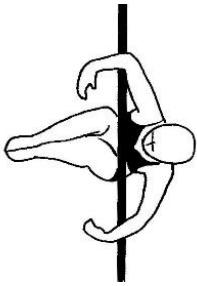
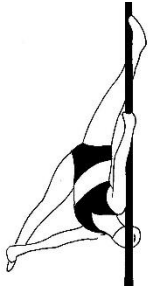
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP1	Fireman spin chair		0.1	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, ambas rodillas - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: muslos están paralelos al piso y piernas cerradas - Posición del cuerpo: erguido
SP2	Helix Spin		0.2	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: corva de la rodilla externa, brazo interno, cintura - Posición de brazos: mano interna agarra el tubo por detrás de la rodilla externa, mano externa agarra el pie interno - Posición de piernas: corva de la rodilla externa, pierna interna flexionada - Posición del cuerpo: invertido
SP3	Outside knee hang closed fang		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva de una rodilla y muslo de la otra pierna - Posición de brazos/agarre: ambas manos sujetan ambos pies - Posición de piernas: posición fang - Posición del cuerpo: invertido - Posición inicial: con por lo menos un pie en el piso
SP4	Pencil forearm grip		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, un antebrazo - Posición de brazos: un brazo en agarre de antebrazo y el otro completamente extendido, en contacto con el tubo por encima de la otra mano - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pencil - Posición del cuerpo: erguido
SP5	Ballerina passé		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: entrepierna, una mano, brazo interno, lateral del torso, espalda - Posición de brazos/agarre: brazo interno envuelto alrededor del tubo por detrás del cuerpo, brazo externo flexionado sujetando el tubo al nivel de la cabeza o mas arriba - Posición de piernas: sentado, con piernas flexionadas y agrupadas hacia un lado del tubo - Posición del cuerpo: erguido

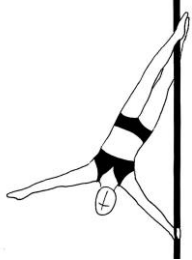
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP6	Carrousel spin elbow grip		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva del codo y una mano - Posición de brazos: codo de arriba agarra el tubo, brazo de abajo completamente extendido y en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido
SP7	Inverted straddle		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, lateral del torso - Posición de brazos/agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido
SP8	Seated side tuck		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: entrepiernas - Posición de brazos/agarre: brazos abrazan piernas agrupadas - Posición de piernas: agrupadas, con el tubo en la entrepierna en posición de sentado - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
SP9	Underarm hold		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, parte superior del muslo y corva de la pierna interna, pie externo - Posición de brazos: brazos en posición fija a elección ninguna mano en contacto con el tubo. Solo parte interna del brazo interno tiene contacto con el tubo - Agarre: agarre con parte interna del brazo - Posición de piernas: pierna externa completamente extendida a lo largo del tubo, la interna flexionada hacia el tubo - Posición del cuerpo: erguido
SP10	Vortex spin		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva del codo interno, muslo interno, pantorrilla de la pierna externa - Posición de brazos: manos entrelazadas por arriba y por atrás de la cabeza. Corva del codo interno en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: erguido

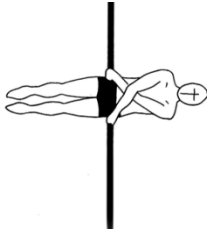
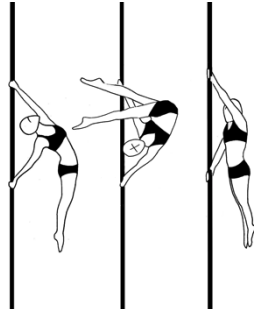
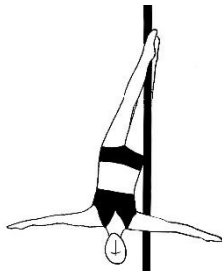
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP11	Body spiral no hands		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, corva y parte de atrás del muslo de la pierna interna - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección ninguna mano en contacto con el tubo. Solo el brazo interno tiene contacto con el tubo - Agarre: parte interna del brazo - Posición de piernas: pierna externa completamente extendida, pierna interna se envuelve al tubo por la rodilla - Posición del cuerpo: erguido con la espalda reclinada hacia atrás
SP12	Craddle spin tuck no hands		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: cadera, torso, parte superior de los muslos - Posición de brazos/agarre: brazos se abrazan alrededor de las piernas - Posición de piernas: agrupado - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
SP13	Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole.		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: brazo interno y mano, codo externo, lateral del torso, espalda - Posición de brazos/agarre: brazo interno agarra el tubo, codo del brazo externo en contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna en passé rodeando el tubo, pierna externa completamente extendida por detrás del tubo - Posición del cuerpo: invertido
SP14	Inverted thigh hold tuck		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: entrepierna, parte frontal del torso - Posición de brazos/agarre: brazos abrazan las piernas sin tocar el tubo - Posición de piernas: invertido agrupado - Posición del cuerpo: invertido con la espalda en dirección al piso
SP15	Outside knee hang closed fang		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una rodilla y un muslo - Posición de brazos/agarre: ambas manos sujetan ambos pies - Posición de piernas: posición fang - Posición del cuerpo: invertido - Posición inicial: en el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP16	Craddle spin pike no hands legs fully stretched		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: cadera, torso, muslos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos abrazan las piernas sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pike - Posición del cuerpo: envuelve el tubo y paralelo al piso
SP17	Craddle spin one handed pike		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una mano y un brazo, cadera, torso - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y agarrando el tubo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pike - Posición del cuerpo: envuelve el tubo
SP18	Elbow spin attitude		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva de los codos, homoplatos - Posición de brazos: ambos codos sujetan el tubo, ninguna mano en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas en attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: la espalda está hacia el tubo, cuerpo horizontal
SP19	Iguana fang		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, muslos/ glúteos opcional - Posición de brazos: agarre de iguana - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas en posición fang - Posición del cuerpo: invertido, arco de espalda
SP20	Pencil spin basic grip		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pencil - Posición del cuerpo: erguido

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP21	Butterfly extended twist no hands		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: un pie, hombro contrario y cuello (espalda opcional) - Posición de brazos/agarre: brazo del hombro que esta en contacto con el tubo, completamente extendido. El otro brazo esta en una posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, un pie tiene contacto con el tubo, la pierna contraria está extendida lejos del tubo - Posición del cuerpo: invertido
SP22	Icarus spin		0.6	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: corva de la rodilla interna, parte de atrás del hombro interno, cuello - Posición de brazos: parte de atrás del hombro interno. Brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo. - Posición de piernas: corva de rodilla interna, pierna externa en posición fija a elección - Posición del cuerpo: erguido
SP23	Straddle spin 2 hands up		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, paralelo al piso o mas arriba de la cadera - Posición del cuerpo: erguido
SP24	Elbow attitude spin		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: codo interno - Posición de brazos: codo interno en agarre de codo, el otro brazo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: pierna de enfrente en attitude, pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: erguido en ángulo separado lejos del tubo
SP25	Hand based split spin		0.7	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: ambos brazos y manos, un pie, espalda alta - Posición de brazos: brazo de arriba completamente extendido y sujeta el tubo, brazo de abajo se envuelve en el tubo - Posición de piernas: pie de abajo pisa la mano de abajo, la pierna de arriba en posición fija a elección - Posición del cuerpo: 90° en relación al tubo, torso en dirección hacia afuera del tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
SP26	Paralel split spin		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split, paralelas al tubo - Posición del cuerpo: erguido
SP27	Tuck through spin pike		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, parte de atrás de ambas piernas - Posición de brazos: brazos no tienen contacto con las piernas - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición cerrada pike - Posición del cuerpo: cuerpo y piernas están enfrente del tubo a 90° en relación al tubo
SP28	Craddle spin no hands		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: cadera y parte de arriba de los muslos - Posición de brazos/agarre: brazos no tienen contacto con el cuerpo o con el tubo - Posición de piernas: agrupado (piernas cerradas) - Posición del cuerpo: cuerpo está a 90° en relación al tubo
SP29	Cupgrip pencil		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: brazo de arriba completamente extendido, brazo de abajo ligeramente flexionado - Agarre: ambas manos están en cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en pencil - Posición del cuerpo: erguido en ángulo separado lejos del tubo
SP30	Reverse butterfly extension		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: brazo interno, hombro y tobillo interno - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos, con el brazo interno sujetando el tubo y el brazo externo sosteniendo la pierna externa - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP31	Titanic support		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una pierna, un hombro/lateral del cuello (opcional) glúteos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos hacia atrás y sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en arco hacia atrás
SP32	Cross bow 2 hands on pole		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: 90° en relación al tubo
SP33	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: ambas pantorrillas (rodilla y muslo opcionales), tobillo de arriba y pie de abajo, codo interno - Posición de piernas: brazo interno envuelve el tubo por el codo, brazo externo en posición a elección sin contacto con el tubo. - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido
SP34	Inverted split spin		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, una pierna, un pie, espalda baja - Posición de brazos: ambos brazos están sujetando el tobillo de la pierna de enfrente - Agarre: parte interna del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido
SP35	One handed spin		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido y en contacto con el tubo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pencil - Posición del cuerpo: erguido, lejos del tubo, paralelo al tubo
SP36	Supported sailor		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambos tobillos, una espinilla, una pantorrilla, una mano - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: invertido y extendido

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SP37	Crossed hands plank		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: flexores de la cadera y ambas manos - Posición de brazos/agarre: agarre cruzado - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas, paralelas al piso - Posición del cuerpo: 90° en relación al tubo
SP38	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: solo una mano - Posición de brazos: brazo interno en completa extensión y en contacto con el tubo solo con la mano, brazo externo flexionado, sosteniendo la pierna contraria por encima de la cabeza - Agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en split, paralelas al tubo - Posición del cuerpo: erguido, separado del tubo y paralelo al mismo
SP39	Pole based clock		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: inicio en posición erguido, piernas y cadera hacen una rotación circular (fan kick) pasando a una inversión con la cadera arriba de la cabeza, terminando en una posición pike (jack knife) por arriba de la cabeza dos veces - Posición del cuerpo: erguido/invertido
SP40	Sailor		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: triceps, ambos tobillos, una espinilla, una pantorrilla - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con el tubo a la altura del triceps, brazo externo en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: invertido y extendido
SP41	Split grip contortion spin		1.0	- Fijar la posición: a mínimo de 720 - Puntos de contacto: ambas manos, espinilla de la pierna de arriba, corva de la pierna de abajo - Posición de brazos: mano de arriba agarra el tubo por arriba de la espinilla de la pierna de arriba, mano de abajo agarra el tubo por debajo del muslo - Agarre: split grip. - Posición de piernas: pierna de abajo extendida, espinilla de arriba en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido, con el torso en dirección contraria al tubo

DEADLIFTS (SUBIDAS DE PESO MUERTO) - CRITERIOS:

DEAD LIFT (subida de peso muerto)

Esta se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deben de tocar el piso antes de ir a una subida de peso muerto. El cuerpo deberá extenderse lejos del tubo antes de iniciar la subida de peso muerto.

El tubo no deberá ser usado para apoyar la subida y las piernas no podrán crear impulso o balance/pateo para subir. La posición deberá terminar completamente en inversión. Esta subida de peso muerto puede realizarse en el tubo fijo o en el giratorio.

Puntaje más bajo es para una subida (desde el piso) con piernas flexionadas

Segundo puntaje es para una subida (desde el piso) con piernas extendidas

Tercer puntaje es para una subida (desde el piso) con ambas piernas extendidas y cerradas

AERIAL DEAD LIFT (subida aérea de peso muerto)

Esta subida se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo deberá tener contacto con el piso. El cuerpo deberá estar fijo y suspenderse lejos del tubo antes de empezar la subida aérea.

El tubo no deberá ser usado para apoyar la subida y las piernas no podrán crear impulso o balance para subir. La posición deberá terminar completamente en inversión. Esta subida aérea de peso muerto puede realizarse en el tubo fijo o en el giratorio.

Cuarto puntaje es para una subida aérea con piernas flexionadas

Quinto puntaje es para una subida aérea con piernas extendidas

Sexto puntaje es para una subida aérea con ambas piernas extendidas y cerradas

DEAD LIFTS (SUBIDAS DE PESO MUERTO)

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
DL1	Dead lift from shoulder mount grip		0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.8	- Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición de brazos/agarre: ambas manos agarre a elección
DL2	Dead lift from twisted grip		0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.8	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: twisted grip
DL3	Dead lift from flag grip		0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.8	- Puntos de contacto: brazo interno, mano externa - Posición de brazos/agarre: flag grip - Posición del cuerpo: el cuerpo en dirección hacia abajo
DL4	Dead lift from forearm handspring		0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.8	- Puntos de contacto: antebrazo del brazo de abajo, mano de arriba - Posición de brazos/agarre: agarre de antebrazo - Posición inicial: erguido
DL5	Dead lift from iguana grip		0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.8	- Puntos de contacto: ambas manos, espalda - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos y sujetando el tubo en una posición invertida por detrás de la espalda - Agarre: agarre básico
DL6	Dead lift from neck hold		0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.9	- Puntos de contacto: cuello, ambos brazos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: twisted grip
DL7	Dead lift from cup grip		0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 1.0	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: cup grip
DL8	Dead lift from elbow hold		0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 1.0	- Puntos de contacto: un codo, parte superior de la espalda, cuello, hombro - Posición de brazos: brazo de arriba está en agarre de codo, brazo de abajo esta en posición fija a elección sin contacto con el tubo. - Agarre: elbow grip



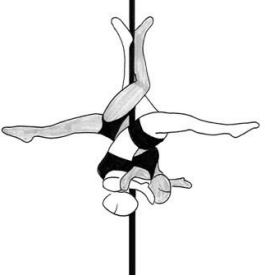
OBLIGATORIOS DOBLES

Nota: Las ilustraciones sólo sirven como referencia visual.

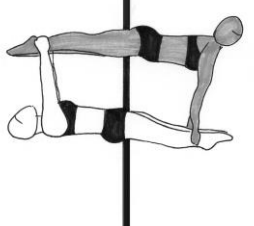
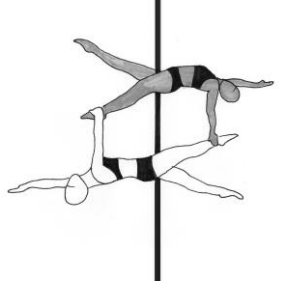
Es importante apegarse a los requerimientos mínimos marcados en los criterios.

<i>ELEMENTOS SINCRONIZADOS EN PARALELO</i>				
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
SYN1	Different direction to the pole (diferente dirección) O Horizontal position (posición horizontal) O Vertical to the pole (posición vertical) O Mirror Image (Imagen Espejeada)		0.1/ 1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Este deberá ser un elemento de flexibilidad o de fuerza ejecutado en paralelo seleccionado de los elementos Obligatorios Individuales. Deberá utilizarse el mismo elemento para todos los ejemplos, excepto en el caso de imagen en espejo - Ambos compañeros deberán estar paralelos uno con respecto al otro - Si el elemento SYN1 se realizara en espejo, cuando la composición en la que las figuras elegidas sean diferentes (pero en espejo) se tomará en cuenta el elemento de menor Valor Técnico.

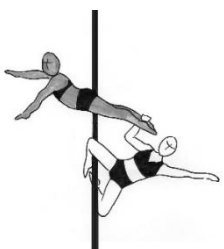
ELEMENTOS SINCRONIZADOS ENTRELAZADOS

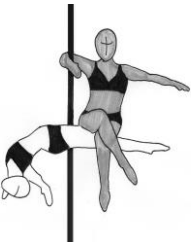
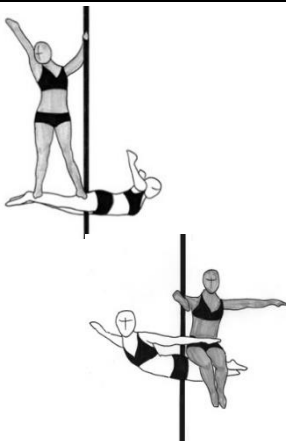
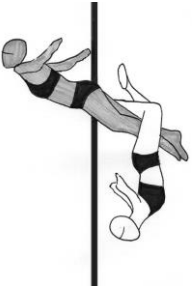
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SYN2	Floor based position		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura invertida basada en el piso - Las piernas deberán estar en una posición fija a elección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada
SYN3	Inverted aerial position		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura aérea invertida en el tubo - Piernas, brazos y cuerpo deberán estar en una posición fija a elección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada
SYN4	Vertical aerial position		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura sincronizada aérea erguida en el tubo - Piernas, brazos y cuerpo deberán estar en una posición fija a elección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada

ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE BALANCE EN PAREJA

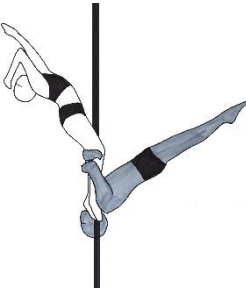
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
SYN5	Balance in upright position		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un elemento vertical erguido en el que los atletas queden frente a frente basado en balance y que no pueda ser ejecutado sin uno de los dos compañeros - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada uno del otro
SYN6	Balance facing each other		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un elemento en el que los atletas queden frente a frente basado en balance y que no pueda ser ejecutado sin uno de los dos compañeros
SYN7	Balance in same direction		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un elemento en el que la dirección del cuerpo de los atletas queden viendo hacia la misma dirección (ej. ambos boca arriba/ambos boca abajo) basado en balance y que no pueda ser ejecutado sin uno de los dos compañeros
SYN8	Balance facing away from each other		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un elemento en el que los atletas queden de espaldas uno al otro basado en balance y que no pueda ser ejecutado sin uno de los dos compañeros

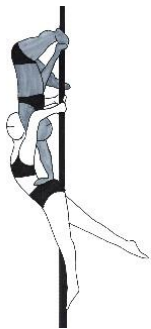
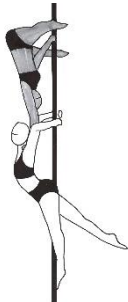
ELEMENTOS DE BALANCE EN PAREJA

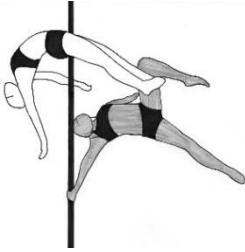
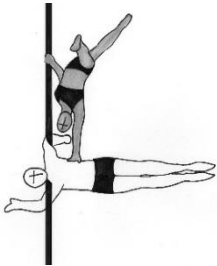
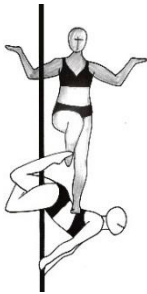
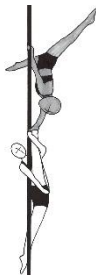
No. Código	Nombre	Elemento	Val Téc.	Criterios
BLN1	Seated Balance		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en una posición de sentado erguido - El compañero de abajo está en una posición invertida espejeando al compañero de arriba - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN2	Standing Balance		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo está en una posición erguida a elección sin contacto con el piso - El compañero de arriba está en una posición de parado de manos invertido apoyándose en balance en el otro compañero - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN3	Superman and knee hold position		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en una posición de <i>superman</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo sólo con las piernas, cadera y piernas están paralelas al piso - El compañero de abajo está en una posición de <i>knee hold</i> (ver requerimientos mínimos) y le da soporte al de arriba con una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN4	Layback position 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en posición <i>layback</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo solo con las piernas - El compañero de abajo está en una posición vertical fija a elección sostenido del tubo con una mano y sostiene al compañero de arriba con la otra mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN5	Shoulder mount position		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo soporta al de arriba empujándolo de la cadera con sus piernas - Ambos compañeros deberán estar completamente extendidos. - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo

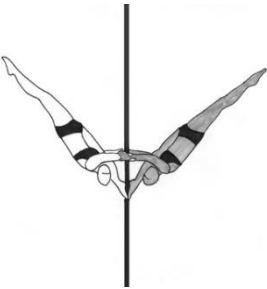
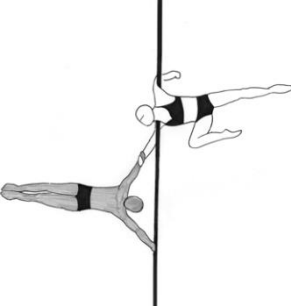
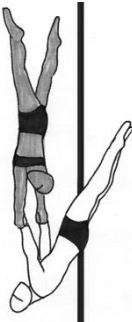
No. Código	Nombre	Elemento	Val Téc.	Criterios
BLN6	Layback position 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo está en posición <i>layback</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo solo con las piernas - El compañero de arriba esta parado o sentado en el otro solo sosteniendo el tubo con el codo o una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN7	Russian Split Balance		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de base esta en un underarm hold (ver SP9 para requerimientos mínimos, no es necesario girar) - El otro compañero está en una posición de Russian Split, con ángulo de split mínimo de 180° (el cuerpo no tiene que estar paralelo al piso y el Russian Split se realiza teniendo como base sólo el cuerpo del compañero) - Solo el compañero de base tiene contacto con el tubo
BLN8	Superman position 1		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en una posición de <i>superman</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo solo con las piernas, cadera y piernas están paralelas al piso - El compañero de arriba esta parado o sentado en el otro solo sosteniendo el tubo con el codo o una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN9	Superman position 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de balance con el compañero posicionado en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en una posición de <i>superman</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo solo con las piernas, cadera y piernas están paralelas al piso - El compañero de abajo está en una posición invertida sostenido del otro solo con las piernas y no tiene contacto con el tubo - Sólo el compañero de arriba tiene contacto con el tubo

ELEMENTOS DE FUERZA EN PAREJA

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
BLN10	Handstand position		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo está en una posición horizontal viendo hacia arriba, sosteniéndose del tubo sólo con la entrepierna y con un ángulo de tolerancia máximo de 40° - El compañero de arriba está en un parado de mano con el cuerpo recargado en el tubo - Ninguna mano o brazo está en contacto con el tubo
BLN11	Hanging balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba sujeta al otro por los hombros - El compañero de abajo tiene contacto con el tubo solo con los pies - Ambos compañeros deben estar completamente extendidos - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN12	Pencil hug balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba esta erguido con la espalda en arco. Solo las piernas tienen contacto con el tubo (no la cadera). - El compañero de abajo realiza un Pole Hug Pencil (S4, ver requerimientos mínimos), el compañero de abajo soporta y sostiene al de arriba al nivel de las rodillas con codos/brazos - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN13	Shoulder mount plank balance		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba esta erguido con la espalda en arco. Solo las piernas tienen contacto con el tubo (no la cadera). - El compañero de abajo realiza un Shoulder mount plank (con sus brazos rodeando al compañero) en un ángulo de 45° respecto al tubo - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo

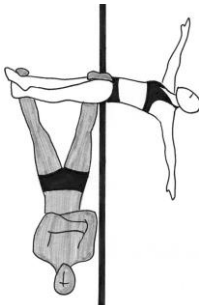
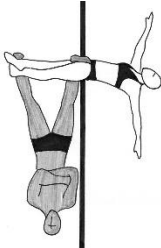
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
BLN14	Titanic balance 1		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un Titanic con contacto de manos, en la que una pierna, glúteos, un pie y las manos están en contacto con el tubo - El compañero de arriba está invertido en posición de parado de manos en balance sobre el compañero de abajo y solo tiene una mano en contacto con el tubo - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN15	Handstand plank position		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo está en una posición de plancha horizontal viendo hacia arriba, sosteniéndose del tubo sólo con la entrepierna - El compañero de arriba está en una parado de mano con el cuerpo recargado en el tubo - Ninguna mano o brazo está en contacto con el tubo
BLN16	Titanic balance 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un Titanic en el que una pierna, glúteos, un pie están en contacto con el tubo; manos y/o cuello/hombro pueden estar o no en contacto con el tubo - El compañero de arriba está invertido en posición de parado de manos en balance sobre el hombro del compañero de abajo y solo tiene una mano en contacto con el tubo (con contacto opcional de antebrazo/codo) - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN17	Iron X position 1		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un Iron X (ver requerimientos mínimos), con la parte de arriba del cuerpo paralela al piso, el compañero de arriba está erguido en una posición fija a elección - Ambos deberán tener contacto con el tubo sólo con las manos

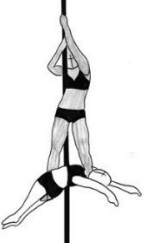
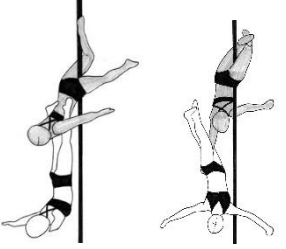
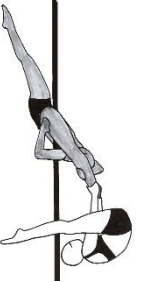
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
BLN18	Layback arch balance		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en posición <i>layback</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo sólo con las piernas - El compañero de abajo realiza un elemento de fuerza y tiene solo un punto de contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN19	Strength hold balance		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza cualquier elemento de fuerza, en los que el cuerpo esté paralelo al piso - El otro compañero está en balance en posición de parado de manos invertido sobre el compañero de abajo con una mano/brazo en contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN20	Thigh/outside knee hang support		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un agarre de muslo/gancho externo con ambas manos en el tubo y brazos extendidos - El compañero de arriba está en posición erguida fija a elección sin contacto alguno con el tubo y solo esta en balance sobre el compañero de abajo - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el tubo
BLN21	Vertical Jade balance		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un Vertical Jade (ver requerimientos mínimos) - El compañero de arriba está en posición de handstand o parado de manos invertido y solo esta en balance sobre el pie de arriba del compañero de abajo y solo tiene contacto con una mano en el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN22	Chest balance		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de arriba está en posición de apoyo en el pecho, en balance sobre el compañero y solo tiene contacto con el tubo con sus manos - El compañero de abajo está en posición erguida sin contacto de manos o pies en el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

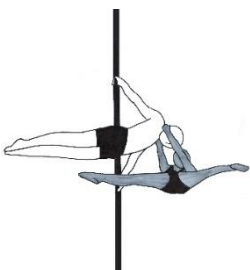
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
BLN23	Double Russian split		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - Ambos compañeros ejecutan un <i>Russian Split</i> - Solo un pie de cada uno tiene contacto con el tubo - Ambos compañeros están sujetándose de las manos, no del tubo
BLN24	Elbow grip/Iron Pencil		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - Ambos compañeros se balancean mutuamente sosteniéndose de las manos - El compañero de arriba realiza un <i>elbow grip flag</i> (ver requerimientos mínimos) - El compañero de abajo ejecuta un <i>iron pencil</i> (ver requerimientos mínimos, en los que la mano de arriba se sostiene del compañero de arriba en lugar del tubo) - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN25	Iron X position 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de abajo ejecuta un <i>iron X</i> (ver requerimientos mínimos) - El compañero de arriba está en una posición erguida y fija a elección sin contacto con el tubo - Sólo el compañero de abajo debe tener contacto con el tubo
BLN26	Layback balance element, partner vertical position		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - Un compañero está en posición <i>layback</i> (ver requerimientos mínimos) sostenido del tubo solo con las piernas - El otro está en posición invertida de parado de manos sin contacto con el tubo - Ambos atletas tienen completamente extendidos brazos y piernas

ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA –

SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL TUBO

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY1	Seated position 1		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo - El compañero que vuela deberá estar en una posición erguida y fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY2	Horizontal inverted position		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición horizontal con el cuerpo en dirección hacia arriba sosteniéndose con la entrepierna solamente y con una tolerancia de 40° para el cuerpo - El compañero que vuela está en posición invertida de vuelo a elección sosteniéndose del otro compañero solo con uno o los dos pies - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY3	Seated position 2		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición sentado - El compañero que vuela está en posición invertida a elección - Sólo el atleta que carga tiene contacto con el tubo
FLY4	Seated position 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo - El compañero que vuela deberá estar en posición invertida fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY5	Horizontal plank inverted position		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero que carga está en posición horizontal con el cuerpo en dirección hacia arriba sosteniéndose con la entrepierna solamente - El compañero que vuela está en posición invertida de vuelo a elección sosteniéndose del otro compañero solo con uno o dos pies - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo

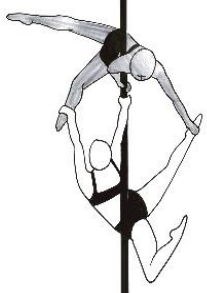
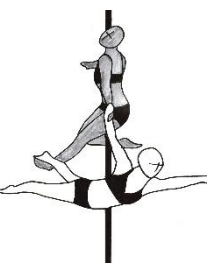
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY6	Thigh/outside knee hang 1		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en inversión sostenido con el muslo o en <i>outside knee hold position</i> - El compañero que vuela estará en una posición erguida y fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY7	Inside knee hang 1		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertida <i>inside knee hang</i> - El que vuela se sostiene de la pierna externa del otro compañero en una posición de inversión fija a elección o deberá tener por lo menos los pies por arriba del nivel de la cabeza - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY8	Seated position 4		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo - El compañero que vuela deberá estar en posición horizontal fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY9	Only hands holding		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - El compañero que carga se sostiene del tubo con manos y parte interna del brazo - El compañero que vuela deberá estar en una posición fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY10	Thigh/outside knee hang 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga esta invertido con agarre de muslo o invertido con gancho externo - El compañero que vuela deberá estar en una posición invertida a elección o por lo menos con los pies por arriba del nivel de la cabeza - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY11	Split hang		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga esta en posición de split a elección - Angulo mínimo del split 180° - El compañero que vuela deberá sostenerse de la pierna del compañero de arriba en una posición invertida fija a elección o por lo menos con los pies sobre el nivel de la cabeza - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo

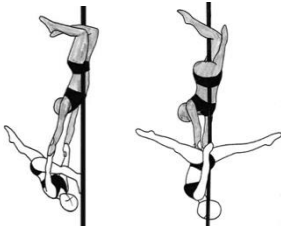
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY12	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga esta en posición de Split grip Reverse plank (ver requerimientos mínimos) - El compañero que vuela deberá estar en posición erguida fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY13	Split grip reverse plank hang 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga esta en posición de Split grip Reverse plank (ver requerimientos mínimos) - El compañero que vuela deberá estar en posición horizontal de split fija a elección - Angulo mínimo del split 180° - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo

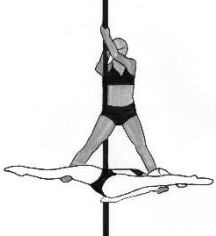
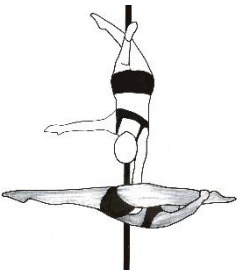
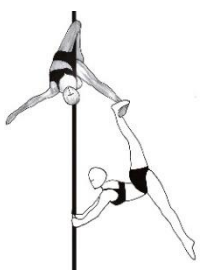
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA –

AMBOS COMPAÑEROS DEBERÁN TENER CONTACTO CON EL TUBO

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY14	Seated position		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición sentado - El compañero que vuela está en posición invertida fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY15	Inverted thigh hold		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela está en <i>layback</i> con una pierna extendida y la otra en <i>passé</i> - El compañero que vuela no puede cruzar las piernas - Ninguno de los compañeros tiene ninguna mano en contacto con el tubo
FLY16	Allegra hang 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra - Angulo mínimo del split para el Allegra es de 160° - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con una mano - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY17	Remi hang		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Remi Layback sosteniendo las piernas del otro compañero - El compañero que vuela deberá estar en una posición fija a elección y tiene contacto con el tubo por lo menos con las manos - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

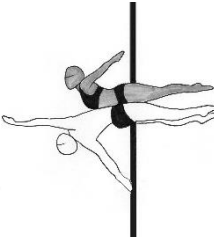
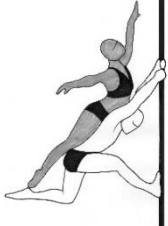
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY18	Allegra hang 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra - Angulo mínimo del split para el Allegra es de 180° - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con una mano - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
FLY19	Janeiro hang		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Janeiro, sosteniendo la pierna del otro compañero - El compañero que vuela se sostiene de la pierna de abajo del compañero que carga en una posición fija a elección con tan solo una mano en contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY20	Janeiro Superman hang		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Janeiro - El compañero que vuela realiza un Superman Crescent sin que sus manos estén en contacto con el tubo, sostenido de la pierna de abajo del compañero que carga - Ver requisitos mínimos de Janeiro y Superman Crescent - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY21	Thigh/outside knee hang 3		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> sujetando la pierna del otro compañero - El compañero que vuela está una posición erguida a elección sin que ninguna mano toque el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY22	Seated position		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición sentado - Y tiene una mano o codo en contacto con el tubo - El compañero que vuela está en posición horizontal fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

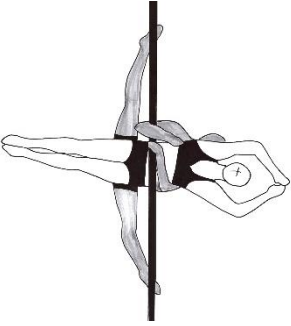
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY23	Allegra hang		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra - Angulo mínimo del split para el Allegra es de 180° - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
FLY24	Outside knee hang		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido en <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela está una posición invertida a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY25	Seated position 3		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición sentado - El compañero que vuela deberá estar en una posición fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY26	Thigh/outsideknee hang 4		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela deberá estar en una posición invertida con split fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY27	Titanic hang 1		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición Titanic, en la que piernas, y glúteos pueden estar en contacto con el tubo. Manos, brazos y pies NO tienen contacto con el tubo - El compañero que vuela se sostiene de los pies o piernas del otro compañero en una posición invertida fija a elección o por lo menos con los pies por encima del nivel de la cabeza - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY28	Layback position		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición <i>layback</i> - El compañero que vuela deberá estar en posición fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY29	Only hands holding split		.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo - El compañero que carga se sostiene con manos y parte interna del brazo - El compañero que vuela debe estar en posición split horizontal fija a elección - Ángulo del split: a mínimo de 180°
FLY30	Thigh/outside knee hang 5		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela deberá estar en una posición horizontal con split fija a elección - Ángulo mínimo del split 180° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo y entre ellos
FLY31	Thigh/outside knee hang 6		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con las manos - Los compañeros deberán tener contacto entre ellos solo con un pie cada uno - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY32	Titanic hang 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición Titanic, en la que piernas, glúteos y manos pueden estar en contacto con el tubo. - Pies NO tienen contacto con el tubo - El compañero que vuela se sostiene de los pies o piernas del otro compañero en una posición horizontal fija a elección y con el cuerpo a 90° en relación al tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY33	Inside knee hang 2		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en inversión con gancho interno - El compañero que vuela debe estar en posición fija a elección con solo un pie en contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

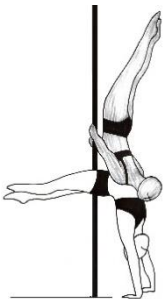
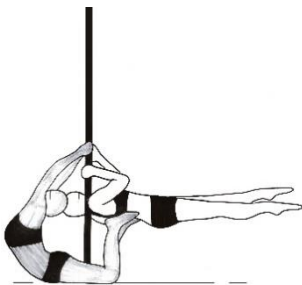
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLY34	Thigh/outside knee hang 7		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertido con el muslo / <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con el hombro (cuello es opcional) - Los compañeros deberán tener contacto entre ellos solo con un pie cada uno - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo

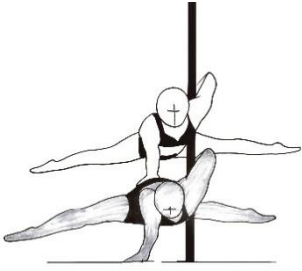
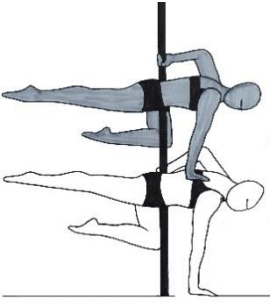
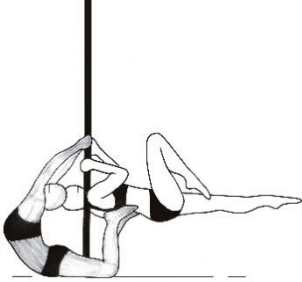
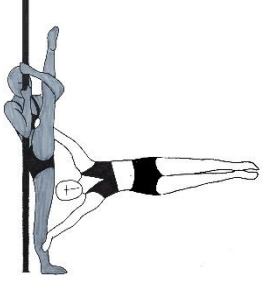
ELEMENTOS DE SOPORTE EN PAREJA

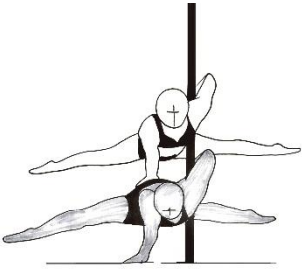
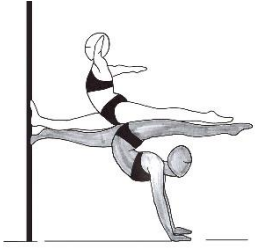
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
PSE1	Upright hanging support		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Uno de los compañeros agarra el tubo en una posición erguida con la planta de los pies en el tubo y piernas extendidas - El compañero que es cargado tiene contacto con el tubo solo con una mano y está soportado en el otro compañero - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
PSE2	Seated support		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros en posición erguida - Un compañero sentado en el tubo cargando al otro compañero - Solo el compañero que está sentado tiene contacto con el tubo
PSE3	Vertical styling support		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que es cargado está en posición invertida - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
PSE4	Ballerina support		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga es en posición ballerina - El compañero que es cargado estará en posición fija a elección - Solo un compañero tiene contacto con el tubo
PSE5	Horizontal support		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros sujetan el tubo en posición recostado - El compañero que carga tiene una mano en contacto con el tubo, el compañero de arriba no tiene manos en contacto con el tubo
PSE6	Vertical hanging support		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Uno de los compañeros agarra el tubo en una posición erguida - El compañero que es cargado no tiene contacto con el tubo y está sostenido en el otro compañero - Solo un compañero tiene contacto con el

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
PSE7	Hanging on two hands support 1		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero agarra el tubo solo con las manos en posición erguida - El otro compañero está con el cuerpo en dirección al tubo y no se sostiene del tubo ni con manos ni con piernas, solo mediante la presión del compañero que carga
PSE8	Hanging on two hands support 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero agarra el tubo solo con las manos en posición erguida - El otro compañero está de espaldas al tubo y no se sostiene del tubo ni con manos ni con piernas, solo mediante la presión del compañero que carga
PSE9	Hanging from one hand support		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero agarra el tubo solo con una mano en posición erguida - El otro compañero está con el cuerpo en dirección al tubo y no se sostiene del tubo ni con manos ni con piernas, solo mediante la presión del compañero
PSE10	Straddle support		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero agarra el tubo en posición straddle con el codo de arriba, la mano de abajo, el antebrazo y la planta de los pies. Su cuerpo de la cintura a la cabeza deberá estar a 90° en relación al tubo y en completa extension - El otro compañero está con el cuerpo en dirección al tubo, piernas y cuerpo a 90° en relación al tubo y en completa extension, y no se sostiene del tubo ni con manos ni con piernas, solo mediante la presión del compañero

ELEMENTOS EN PAREJA EN EL TUBO CON APOYO DEL PISO

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterios
FLR1	Upright handstand balance		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza una posición erguida a elección en contacto con el piso - El otro compañero de arriba está invertido en parado de manos en balance en el otro compañero - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR2	Bridge balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un Puente o arco en el piso (ver requerimientos mínimos), en el que las piernas estén paralelas al piso - El otro compañero está invertido en soporte de pecho y parado en balance en el otro compañero y solo sus manos tienen contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo - El compañero de abajo solo tiene contacto con el tubo con la entrepierna y con el piso solo con las manos
FLR3	Floor arch plank balance 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un superman crescent (ver requerimientos mínimos), en el piso con rodillas dobladas, mientras el otro compañero realiza un Shoulder mount straddle (ver requerimientos mínimos) en balance sobre los pies del compañero de abajo - El compañero de abajo tiene contacto con el piso con la entrepierna y cadera
FLR4	Standing inverted balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento entrelazados de fuerza con un compañero en contacto con el piso y el tubo - El compañero que realiza el balance puede estar en una posición invertida fija a elección, sin contacto con el piso - El compañero que está de pie deberá estar en una posición erguida fija a elección y en contacto con el tubo y con el piso - Angulo del split mínimo 160°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
FLR5	Straddle plank balance 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros realizan el mismo elemento de fuerza - El compañero de abajo realiza un elemento de balance al piso, con solo mano y lateral del torso en contacto con el tubo y solo un punto de apoyo al piso - El compañero de arriba deberá realizar el mismo elemento de balance soportado en el compañero de abajo, con solo mano y lateral del torso en contacto con el tubo y solo un punto de apoyo con el compañero de abajo - Los dos deberán estar paralelos al piso y entre ellos con una tolerancia de hasta 20°, y viendo en la misma dirección
FLR6	Passé plank balance		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros realizan el mismo elemento de fuerza - El compañero de abajo realiza un elemento de balance al piso, con solo mano, pierna interna y lateral del torso en contacto con el tubo - El compañero de arriba deberá realizar el mismo elemento de balance soportado en el compañero de abajo, con solo mano y lateral del torso en contacto con el tubo - Los dos deberán estar paralelos al piso y entre ellos y viendo en la misma dirección
FLR7	Floor arch plank balance 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un superman crescent (ver requerimientos mínimos), en el piso con rodillas dobladas, mientras el otro compañero realiza un Shoulder Mount Plank Passe u horizontal (ver requerimientos mínimos) en balance sobre los pies del compañero de abajo - El compañero de abajo tiene contacto con el piso con la entrepierna y cadera
FLR8	Standing horizontal balance		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento entrelazados de fuerza con un compañero en contacto con el piso y el tubo - El compañero que realiza el balance puede estar en una posición invertida fija a elección, sin contacto con el piso - El compañero que está de pie deberá estar en una posición de split vertical fija a elección y en contacto con el tubo y con el piso - Angulo del split mínimo 180°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técn.	Criterios
FLR9	Straddle plank balance 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros realizan el mismo elemento de fuerza - El compañero de abajo realiza un elemento de balance al piso, con solo mano y lateral del torso en contacto con el tubo y solo un punto de apoyo al piso - El compañero de arriba deberá realizar el mismo elemento de balance soportado en el compañero de abajo, con solo mano y lateral del torso en contacto con el tubo y solo un punto de apoyo con el compañero de abajo - Los dos deberán estar paralelos al piso y entre ellos, y viendo en la misma dirección
FLR10	Split balance		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento de parado de manos basado en balance y que no puede ser ejecutado sin algunos de los dos compañeros - El compañero de abajo realiza un parado de manos con split a 180°, su unico punto de contacto con el tubo es un pie - El compañero de arriba está en posición de split encima del otro compañero. Su único punto de contacto con el tubo es un pie

**COMBINACIONES DE ELEMENTOS QUE NO SE PERMITIRÁN
PARA BONIFICACIONES DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS**

No. Código	No se puede combinar con:	No. Código	No se puede combinar con:	No. Código	No se puede combinar con:	No. Código	No se puede combinar con:
F1	F4 F25 F48	F41	F11 F31	S7	S15 S23 S24	S44	S38 S58
F2	F5 F7 F15	F42	F21 F32	S11	S17 F10	S46	S65
F4	F1 F25 F48	F43	F57 F72	S14	S39	S47	S22 S29 S40 S66
F5	F2 F7 F15	F47	F6 F24	S15	S7 S23 S24	S52	S26 S43 S55 S72
F6	F24 F47	F48	F1 F4 F25	S16	S25 S30 S37	S52	S63
F7	F5 F2 F15	F49	F26	S17	S11 F10	S55	S26 S43 S52 S72
F8	F22	F53	F89 S34	S19	S33 S60 S74	S57	S71
F9	F20 F29	F56	F33	S22	S29 S40 S47 S66	S58	S38 S44
F10	S11 S17	F57	F43 F72	S23	S7 S15 S24	S59	S73
F11	F31 F41	F63	F80 F88	S24	S7 S15 S23	S60	S19 S33 S74
F15	F2 F5 F7	F71	F76	S25	S16 S30 S37	S61	S77
F19	F36	F72	F43 F57	S26	S43 S52 S55 S72 F77	S62	S78
F20	F9 F29	F76	F71	S29	S22 S40 S47 S66	S63	S52
F21	F32 F42	F77	S26	S30	S16 S25 S37	S65	S46
F22	F8	F78	F86 F87	S33	S19 S60 S74	S66	S22 S29 S40 S47
F24	F6 F47	F80	F63 F88	S34	F53 F89	S68	S36
F25	F1 F4 F48	F84	F85	S36	S68	S71	S57
F26	F49	F85	F84	S37	S16 S25 S30	S72	S26 S43 S52 S55
F29	F9 F20	F86	F78 F87	S38	S44 S58	S73	S59
F31	F11 F41	F87	F78 F86	S39	S14	S74	S19 S33 S60
F32	F21 F42	F88	F63 F80	S40	S22 S29 S47 S66	S77	S61
F33	F56	F89	F53 S34	S43	S26 S52 S55 S72	S78	S62
F36	F19						

Formato de Elementos Obligatorios

Instrucciones para el llenado del Formato de Obligatorios: se aplicará una deducción de -1 por cada formato llenado incorrectamente. Nota: el formato deberá ser llenado con letras en color negro y en Word.

Nombre completo y federación. División:

Anota la división correspondiente de las siguientes opciones: Amateur, Profesional o Elite.

Categoría:

Anota la categoría correspondiente de las siguientes opciones: Senior (adulto), Masters (40+ / 50+), Dobles, Junior (juvenil) o Novice (infantil) o Pre-Novice (pre infantil), y Varonil, Femenil, Mixto, Varonil/varonil, Femenil/femenil o Femenil/varonil.

Fecha:

Anota la fecha de envío del formato. Si envían otro formato con diferente fecha, la nueva fecha deberá ser ajustada.

Federación:

Anota la Federación Nacional avalada por la IPSF a la que el atleta representa. En caso de que no haya aun una Federación avalada en su país, deje este espacio en blanco.

Orden de los elementos:

Esto se refiere a los Elementos Obligatorios que el atleta realizará en su rutina y el orden de ejecución.

Elemento No. 1 = primer Obligatorio que será ejecutado. Elemento No. 2 = segundo Obligatorio que será ejecutado, etc.

Código del elemento:

Es importante enlistar los elementos y su código correspondiente, en el orden en el que serán ejecutados. Si un atleta elige combinar dos Obligatorios, ambos elementos deberán escribirse en el mismo recuadro. El que se ejecute primero, será el primero en anotarse. En este caso, es necesario dejar en blanco la casilla (renglón) inmediato siguiente, esto para que el número total de elementos corresponda a los elementos requeridos. (Ver referencia en el ejemplo de formato).

Dobles: El elemento del Código No. SYN1 deberá ser anotado en el mismo recuadro con el elemento elegido de la lista de Obligatorios Individual, ejem. SYN1/F45

Los jueces siempre buscarán el elemento acorde al código del mismo. Esto aplica por igual si el nombre anotado es incorrecto o no corresponde al código especificado.

Nombre del elemento:

Es importante anotar en el Nombre del Elemento tal como aparece en el Código de Puntos. Este, deberá corresponder al Código Numérico del elemento seleccionado. Si el nombre no corresponde con el código enlistado, el valor que se tomará en cuenta es el Código Numérico del Elemento, y el atleta recibirá una penalización por llenado incorrecto del formato.

Código de Bonificaciones para Elementos Obligatorios (sólo si aplica):

El atleta deberá llenar esta sección sólo si decide realizar alguna de las Bonificaciones para Elementos Obligatorios.

Ejemplo de llenado con 3 (tres) Elementos Obligatorios en Bonificación:

Código Numérico de los Elementos: F55 + F28 + F50

Nombre del Elemento: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole

Código descriptivo de la Bonificación: CB71

Valor Técnico de los Elementos: 0.8 + 0.5 + 0.7

Valor Técnico de la Bonificación (V.T.B.): +1 +1

Los elementos a bonificar deberán ser anotados en el mismo renglón o recuadro. Un renglón correspondiente a elementos, deberá quedar en blanco cuando se incluye una Bonificación de este tipo (ver los elementos número 8/9 del siguiente ejemplo de Formato de Obligatorios).

Valor Técnico:

El atleta deberá anotar en esta columna el valor técnico del elemento acorde al que aparece en el Código de Puntos. Es importante que el valor sea correcto y correspondiente al elemento seleccionado. Si un atleta decide combinar dos Obligatorios, el valor técnico de ambos deberá anotarse en el mismo recuadro. El elemento que se ejecute primero, será el primero en ser enlistado. *Dobles: El Valor Técnico del elemento No. SYN1, deberá tomarse del elemento seleccionado de los Obligatorios Individuales del Código de Puntos ej. SYN1/F44 = Valor Técnico de +0.7

Valor Técnico de Bonificaciones (V.T.B.):

El atleta deberá llenar en esta columna el valor determinado acorde al tipo de Bonificación para Elementos Obligatorios seleccionada. Es importante que el atleta llene correctamente y en concordancia al Código de Puntos este valor.

Firma del Atleta/Entrenador: El formato deberá estar firmado sin falta por el atleta. En caso de que se cuente con un entrenador avalado y registrado en la IPSF, su firma puede aparecer también. En el caso de los atletas Pre-Infantil, Infantil y Juvenil, si éste no contara con un entrenador registrado, deberá aparecer la firma del padre o tutor sin falta.

EJEMPLO DEL LLENADO EL FORMATO DE OBLIGATORIOS EN INDIVIDUAL



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athletes: Name						Date: 32 December 2049		
Country/Region: Mexico					Federation: FMPS			
Division: Elite			Category: Senior Women			Judge Name :		
Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value		Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	F28	Split grip leg through split		0.5				
2	ST25	Phoenix spin 2		0.9				
3	F21	Chopsticks		0.5				
4	F46	Inside leg hang back split		0.6				
5	SP31	Titanic support		0.8				
6	S74	Shoulder mount horizontal	CBS3	1	+0.5			
7	F76	Rainbow marchenko back bend scissor		0.9				
8	S41 + S52 + S57	Butterfly extended twist one hand + Iron flag bottom leg passe + Iguana airwalk	CBS1	0.7 + 0.8 + 0.9	+1 +1			
9								
10								
11	DL2	Dead lift from twist grip		0.6				
Compulsory form not filled in correctly								
Wrong order of sequence								
TOTAL SCORE								
Athletes' signature :				Coaches signature :				

EJEMPLO DEL LLENADO EL FORMATO DE OBLIGATORIOS EN DOBLES



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athletes: Name + Name

Date: 32 December 2049

Country/Region: Japan

Federation: JPSA

Division: Elite

**Category: Double Senior
(Women/Men)**

Judge Name :

Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value		Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	SYN1/ S38	Janeiro		0.6				
2	SYN8 + FLY9	Balance facing away from each other + Only hands holding	CBD1	0.7 + 0.8	+1			
3								
4	FLY26	Thigh/Outside Knee Hang 4	CBD2	0.7	+1			
5	PSE4	Ballerina Support		0.6				
6	FLR6	Passé plank balance		0.6				
7	BLN26	Layback Balance element, partner upright position		1.0				
8	SYN4	Upright aerial position		0.6				
9	FLY4	Seated Position 3		0.6				
10	BLN8	Superman Position 1		0.7				
11	DL5	Dead lift from iguana grip		0.8				

Compulsory form not filled in correctly

Wrong order of sequence

TOTAL SCORE

Athletes' signature :

Coaches signature :

Formato de Bonificaciones Técnicas

Instrucciones para el llenado del Formato de Obligatorios: se aplicará una deducción de -1 por cada formato llenado incorrectamente. Nota: el formato deberá ser llenado con letras en color negro y en Word.

División:

Anota la división correspondiente de las siguientes opciones: Amateur, Profesional o Elite.

Categoría:

Anota la categoría correspondiente de las siguientes opciones: Senior (adulto), Masters (40+ / 50+), Dobles, Junior (juvenil) o Novice (infantil) o Pre-Novice (pre infantil), y Varonil, Femenil, Mixto, Varonil/varonil, Femenil/femenil o Femenil/varonil.

Fecha:

Anota la fecha de envío del formato. Si envían otro formato con diferente fecha, la nueva fecha deberá ser ajustada.

Federación:

Anota la Federación Nacional avalada por la IPSF a la que el atleta representa. En caso de que no haya aun una Federación avalada en su país, deje este espacio en blanco.

Orden de los elementos:

Esto se refiere a las Bonificaciones Técnicas que el atleta realizará en su rutina y el orden de ejecución.

Elemento No. 1 = primera Bonificación Técnica que será ejecutada.

Elemento No. 2 = segunda Bonificación Técnica que será ejecutada, etc.

Código de la bonificación:

Los atletas deberán llenar la clave del código de la Bonificación Técnica correspondiente con la que quieren ejecutar, tal como se encuentra en el Código de Puntos. Es importante enlistarlas en el orden correcto en el que serán presentadas en la rutina. Si un atleta decide combinar dos o más bonificaciones, estas deberán ser anotadas en la misma casilla. Combinaciones de 2 o 3 Bonificaciones Técnicas se pueden anotar en el mismo renglón, secuencias más largas de bonificaciones pueden ser anotadas en varios renglones. La primera bonificación presentada en la combinación, es la que deberá anotarse primero. (Ver ejemplo del formato).

* Las bonificaciones y sus códigos correspondientes se encuentran en la sección de Bonificaciones Técnicas, en Bonificaciones Individuales.

Valor Técnico:

El atleta deberá anotar el Valor Técnico de las bonificaciones. Es importante que el atleta llene correctamente el Valor Técnico correspondiente a la bonificación seleccionada. Si un atleta elige combinar dos o más bonificaciones, el Valor Técnico de cada una deberá ser anotada en la misma casilla. La primera bonificación en ser presentada, es la que deberá ser anotada primero.

* Las bonificaciones y sus Valor Técnico correspondiente se encuentran en la sección de Bonificaciones Técnicas, en Bonificaciones Individuales.

Firma del Atleta/Entrenador: El formato deberá estar firmado sin falta por el atleta. En caso de que se cuente con un entrenador avalado y registrado en la IPSF, su firma puede aparecer también. En el caso de los atletas Pre-Infantil, Infantil y Juvenil, si éste no contara con un entrenador registrado, deberá aparecer la firma del padre o tutor sin falta.

EJEMPLO DEL FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS INDIVIDUAL



SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Use additional sheets if necessary. Please use black print.

Athlete: Name			Date: 32 December 2049	
Country/Region: Canada			Federation: CPSF	
Division: Amateur		Category: Master 40+ Women		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	SP/E/ST	0.5		
2	SP/SP	0.5		
3	JO	0.2		
4	FO	1		
5	FO	1		
6	SP/SP + SP/SP	0.5 + 0.5		
7	D	0.2		
8	DC + DC	0.5 + 0.5		
9	F	1.5		
10	SP/E/ST	0.5		
11	RG + RG	0.2 + 0.2		
12	D	0.2		
13				
14				
15				
Singles bonus total (Maximum +15)		+		
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Flexibility elements	Max +2			
Strength elements	Max +2			
Spins	Max +2			
Pole transitions	Max +2			
Climbs	Max +2			
Overall bonus total (Maximum +10)		+		
Form filled in incorrectly	-1	-		
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature :			Coaches signature :	

EJEMPLO DEL FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS DOBLES



DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Use additional sheets if necessary. Please use black print.

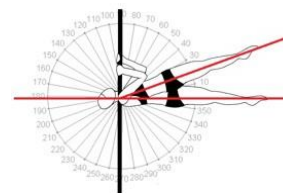
Athlete: Name + Name			Date: 32 December 2049	
Country/Region: UK			Federation: PSUK	
Division: Professional		Category: Doubles Mixed		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	D/SYN	0.2		
2	RG/SYN + RG/SYN	0.2 + 0.2		
3	JO/SYN	0.2		
4	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 (0.5)		
5	SP/SYN	0.5		
6	SP/SYN	0.5		
7	PCT	0.4		
8	D/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
9	SP/E/ST	0.5		
10	DC/SYN	0.5		
11				
12				
13				
14				
15				
Singles bonus total (Maximum +15)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
			Score (judge only)	Notes (judge only)
Synchronized parallel/ interlocking and balance elements		Max +2		
Flying partner elements		Max +2		
Floor based partner elements		Max +2		
Flexibility elements		Max +2		
Strength elements		Max +2		
Climbs		Max +2		
Pole transitions		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +10)			+	
Both partners catch and fly equally in the routine		+1	-	
Form filled in incorrectly		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature :		Coaches signature :		

Glosario:

20° (grados) de tolerancia

Los 20° de tolerancia se aplican sólo cuando es mencionado en la columna de Criterios en el Código de Puntos en requerimientos mínimos. El elemento será válido cuando este ángulo tenga una variación no mayor a 20° al requerido. Ej. Si un elemento que requiere 90° del cuerpo en relación al tubo, se ejecuta a 70°, y en los criterios menciona que tiene tolerancia de 20°, este será otorgado siempre y cuando cumpla con todos los otros criterios mínimos requeridos.

*Nota: la categoría Master 50+ tienen permitida esta variación de 20° en TODOS los ángulos del cuerpo y ángulos de split en los elementos de fuerza y de flexibilidad a menos que ya esté mencionado en los criterios mínimos.



Subida aérea de peso muerto (Aerial Dead Lift) (DL)

Una subida aérea de peso muerto se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo deberá tener contacto con el piso. El cuerpo debe estar suspendido lejos del tubo y las piernas paralelas al tubo antes de comenzar la subida aérea. El tubo no deberá usarse como apoyo para esta subida y las piernas no deberán ser usadas para crear impulso alguno o un movimiento de balanceo. Esta subida de peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. Este elemento puede realizarse en tubo estático o en giratorio, y puede presentarse en posición estática o girando. En el caso de dobles esta subida deberá ser en completa sincronía por ambos compañeros.

Elementos de balance basados en el compañero (Dobles BLN 1-9)

Estos se refieren a los elementos que no pueden ser ejecutados sin los dos compañeros, y en los que ambos están en diferente posición (excepto BLN1). Ambos compañeros deberán estar en el mismo tubo y en contacto uno con el otro.

Elemento de balance basado en la fuerza del compañero (Dobles BLN 10-26)

Estos se refieren a los elementos que no pueden ser ejecutados sin los dos compañeros, en los que ambos están en diferentes posiciones, y en los que uno de ellos está en una posición de fuerza. Ambos compañeros deberán estar en el mismo tubo y en contacto uno con el otro.

Cambio de posición (Dobles)

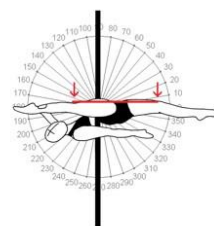
Esto se refiere a un cambio completo de la posición del cuerpo de un atleta en relación al tubo. Ej. De estar en posición erguida, cambiar a una inversión, de una lado del tubo a quedar del otro lado, cambiar de estar viendo o en dirección al tubo a ver hacia afuera o de estar vertical a quedar horizontal.

Categorías

Estas son las categorías por edad definidas en Normas y Reglamento.

Ángulo correcto del split

Este será medido por las líneas formadas por la parte interna de los muslos y la alineación que se forma desde una rodilla hasta la otra pasando por la cadera.



Subida de peso muerto (Dead Lift) (DL)

Este se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deberán tocar el piso antes de ir al movimiento de subida de peso muerto. El cuerpo deberá extenderse lejos del tubo antes de moverse a la subida. El tubo no deberá usarse como apoyo para esta subida y las piernas no deberán ser usadas para crear impulso alguno o un movimiento de balanceo. Esta subida de peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. Este elemento puede realizarse en tubo estático o en giratorio, y puede presentarse en posición estática o girando. En el caso de dobles esta subida deberá ser en completa sincronía por ambos compañeros.

División

Estas son las divisiones bajo las que los atletas pueden competir en los Campeonatos Nacionales de Pole Sports avalados por la IPSF. Estos dependen de las habilidades, nivel y experiencia.

Movimiento dinámico

Es un movimiento en el tubo o en el piso en el que el cuerpo realiza un movimiento con potencia y control de la inercia. El atleta deberá demostrar un alto nivel de control en el uso de la fuerza centrífuga en el que por lo menos hay una parte del cuerpo sin contacto con el tubo. Ej. Caídas controladas, agarres acrobáticos, saltos desde el tubo, rueda de carro, saltos mortals, flips en piso, etc.

Fijar la posición:

Fijar la posición es cuando un elemento se sostiene sin movimiento alguno, tambaleo, vibración o deslizamiento de ninguna parte del cuerpo (por ejemplo: que la muñeca se rote en un elemento). El elemento deberá fijarse completamente, sin que exista movimiento alguno del cuerpo, para ser evaluado por los jueces.

Trabajo de piso

Este se define como cualquier movimiento realizado en el piso. Puede incluir movimientos en los que el atleta está en contacto con el tubo. El trabajo de piso será solamente utilizado como transición de un tubo al otro, para representar y expresar la música y para recuperarse de las evoluciones en el tubo. El tiempo en el piso puede contener elementos de danza o elementos básicos de gimnasia, y no podrá ser una presentación gimnástica como tal.

Elementos de vuelo en pareja (Dobles FLY 1-34)

Esto incluye levantamientos de la pareja en los que un compañero está en contacto con el tubo y el otro puede o no tocar el tubo. Para poder demostrar un alto Nivel De Dificultad (NDD) a los jueces, los atletas deberán mostrar dificultad como elementos de flexibilidad o de fuerza.

Todo el cuerpo completo

Esta definición incluye cabeza, torso, piernas y pies.

Mantener la posición por 2 (dos) segundos

Un elemento obligatorio será tomado como tal en el momento en que el atleta se coloca en la posición requerida. La posición final deberá fijarse por 2 segundos mínimo. La transición para llegar y salir del elemento no se tomará en cuenta como parte del elemento ni del tiempo mencionado.

Nota: con este requerimiento se pretende que la forma de evaluar a los atletas sea justa, permitiendo que los atletas muestren la posición correcta de los elementos, sin que esto no reste fluidez a los movimientos de la rutina.

Layback (recostado)

Un layback es cuando los muslos (la entrepierna) sujetan el tubo y la espalda queda en dirección hacia el tubo. La parte del torso deberá estar en una posición más baja que la cadera y las piernas. No deberá estar ninguna mano en contacto con el tubo.

Nivel De Creatividad (NDC)

Esto se refiere al Nivel De Creatividad en una rutina. Un atleta muestra creatividad al producir o utilizar ideas nuevas o innovadoras al crear su rutina. Mientras más alto sea el NDC, más puntos serán otorgados a este componente.

(0 = Pobre, 0.5= Ligero, 1.0 = Bueno, 1.5 = Muy bueno y 2.0 = Extremo)

Esto se refiere a la duración o cantidad de un criterio o componente que se haga presente en la rutina.

- 0 = Pobre, casi inexistente
- 0.5 = Ligero, una pequeña cantidad, menos de la mitad de la rutina
- 1.0 = Bueno, una cantidad suficiente, aproximadamente la mitad de la rutina
- 1.5 = Muy bueno, una cantidad alta, más de la mitad de la rutina
- 2.0 = Extremo, casi durante toda la rutina

NDD

Se refiere al Nivel De Dificultad de un elemento. A un mayor NDD, más puntos serán otorgados en este componente.

NDD para Bonificaciones Generales

(0 = Simple, 0.5= Moderado, 1 = Difícil, 1.5= Muy difícil y 2 = Extremadamente difícil):

Esto se refiere al nivel general del Valor Técnico (VT) de los elementos presentados durante la rutina.

- 0 = Simple, se refiere a elementos con un VT de 0.1 - 0.2
- 0.5 = Moderado, se refiere a elementos con un VT de 0.3 - 0.4
- 1.0 = Difícil, se refiere a elementos con un VT de 0.5 - 0.6
- 1.5 = Muy difícil, se refiere a elementos con un VT de 0.7 - 0.8
- 2.0 = Extremadamente difícil, se refiere a elementos con un VT de 0.9 - 1.0

Mayoría

Se refiere a que un atleta muestre cierta cualidad o condición en un 70% o más en su rutina completa

En posición espejo (espejeado) Dobles

Se refiere a que el compañero haga un movimiento idéntico al de su pareja como si fuera su reflejo en un espejo.

Esto también puede referirse a que el otro compañero realice un elemento diferente, pero resulte espejeado uno con el otro (especialmente hablando de los SYN1).

Impulso en un giro

El impulso o inercia generados se refiere a la velocidad adquirida cuando se realiza un giro. Buen impulso en un giro significa que la rotación es ejecutada a alta velocidad, lo que hace que el cuerpo se separe del tubo. Falta de inercia o impulso en el giro significa que la rotación se hace a baja velocidad, dejando el cuerpo cerca del tubo. Dobles se considera el impulso suficiente para que roten 720° sin que la velocidad disminuya para que sea considerado impulso en giratorio.

Elementos soportados en el compañero (Dobles PSE 1-10)

Estos se refieren a los elementos en los que un compañero está soportando totalmente al compañero cargándolo.

Ambos pueden tener o no contacto con el tubo, sin embargo, solo uno es el que usa el tubo para soportarse.

Elementos en pareja en el tubo con apoyo en el piso (Dobles FLR1-10)

Estos se refieren a los elementos en los que un compañero está soportando totalmente al compañero cargándolo.

Ambos pueden tener o no contacto con el tubo, sin embargo, solo uno es el que usa el tubo para soportarse.

Pobre presentación del elemento

Se refiere a un elemento que se coloca en una posición no ideal o en un mal ángulo en referencia a los jueces y que no puede ser apreciado completamente o no pueden ser apreciados los criterios mínimos de forma adecuada.

También se refiere a que queden en un ángulo tal, en que se muestren partes desfavorables del cuerpo en primer plano.

Posicionados en diferentes direcciones (Dobles)

Los compañeros deberán colocarse en lados opuestos del tubo viendo en diferentes direcciones.

Giro

La posición final de un giro en tubo estático deberá fijarse durante una rotación completa de 360°. La posición final de un giro en tubo giratorio deberá fijarse durante una rotación completa de 720°. La transición para entrar o salir de un giro no cuenta en la rotación mínima requerida. Estos pueden ser ejecutados en el sentido de las manecillas del reloj o en sentido contrario. Es importante también notar que para una combinación de giros en la sección de Bonificaciones Técnicas, cada giro deberá completarse para lograr la bonificación.

Trabajo en el escenario – Uso del escenario

Se refiere a todos los movimientos ejecutados sin contacto alguno con el tubo. Los jueces buscan un uso más completo del escenario, con movimientos en el lado derecho, izquierdo, centro, delante y atrás o en las esquinas del escenario.

Sincronización (Dobles)

Esto se refiere a la sincronización o sincronía de toda la presentación. Esto incluye en el tubo y fuera de este; alrededor del tubo o en el escenario, así como que tan bien trabajan en conjunto en toda la rutina. También se refiere al nivel de ejecución de los trucos y combinaciones. Estos pueden ser con los dos atletas en un tubo o uno en cada tubo realizando un movimiento en espejo. Para mostrar un mayor NDD a los jueces, los atletas deberán hacer todo al unísono en cuanto a ejecución, tempo y rango de movimientos.

Elementos de balance sincronizados (Dobles SYN 5-8)

Se refiere a los elementos que no pueden ser ejecutados sin los dos compañeros, en los que ambos están en la misma posición sincronizada.

Elementos entrelazados sincronizados (Dobles SYN 2-4)

Se refiere a los elementos en los que ambos compañeros están conectados por un gancho o entrelazados para formar una figura sincronizada en el tubo. (Ver definición de sincronización).

Elementos paralelos sincronizados (Dobles SYN 1)

Estos pueden ser elegidos de la sección de elementos de Flexibilidad o de Fuerza del Código de Puntos en la sección Individual. Un elemento sincronizado en paralelo se refiere a que ambos compañeros realicen el mismo elemento en la misma dirección, en dirección opuesta o en espejo en el tubo. Puede ser en el mismo tubo o en tubos diferentes cada atleta. (Ver definición de sincronización).

Lanzada hacia el tubo (Dobles)

Ambos compañeros deberán estar en el piso. La base deberá lanzar al compañero al tubo con fuerza, deberá notarse claramente un momento en el que el compañero que vuela no está en contacto con el piso, con el compañero, ni con el tubo, antes de hacer contacto con el tubo.

Transición

Una transición es un movimiento que vincula elementos como giros, trabajo de piso, inversiones y elevaciones.

Para más detalles o aclaraciones del presente documento, favor de contactar a tech@polesports.org.

Competencias Nacionales/Regionales Normas y Reglamento



www.polesports.org



DERECHOS RESERVADOS© IPSF Julio 2017

El presente es un documento de trabajo sujeto a cambios y modificaciones.

Definiciones

Atleta se refiere a la persona invitada a participar en la competencia.

Categoría se refiere al grupo por edad y género de cada división.

Competencia se refiere a todas las competencias avaladas por la IPSF.

División se refiere a los niveles de dificultad propios de la competencia.

Documento se refiere a todo el presente documento.

IPSF se refiere a la Federación Internacional de Pole Sports por sus siglas en inglés.

Organizador se refiere a quien organiza una competencia avalada por la IPSF.

Rutina se refiere al programa que presenta un atleta desde el inicio hasta el final, y que incluye giros, transiciones, inversiones, agarres, postura, subida, trucos, elevaciones, acrobacias, caídas controladas, vuelos, splits y trabajo en piso, entre otros elementos.

WPSC se refiere al Campeonato Mundial de Pole Sports por sus siglas en inglés.

Elegibilidad

1. DIVISIÓN

- Elite
- Profesional
- Amateur

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías deberá abrirse a nivel nacional para calificar al WPSC.

- Adulto Femenil
- Adulto Varonil
- Master 40+
- Master 50+
- Dobles Infantil
- Dobles Juvenil
- Dobles Adulto (varonil/varonil)
- Dobles Adulto (femenil/varonil)
- Dobles Adulto (femenil/femenil)
- Dobles Mixto
- Juvenil
- Infantil*
- Pre-infantil*

**La categoría Pre-infantil e Infantil: Los atletas de entre 6 y 9 años de edad deberán competir en nivel amateur como Pre-infantil. Los atletas que tengan entre 10 y 14 años podrán competir en amateur o en nivel elite como Infantil. Un atleta de 9 años de edad podrá competir en Infantil elite en campeonatos regionales o nacionales siempre y cuando para la fecha del primer día del WPSC tenga 10 años cumplidos.*

Las siguientes divisiones pueden ser incluidas en todos los campeonatos regionales y nacionales:

2.1. Amateur

Atletas con experiencia básica y que pueden seleccionar elementos con el VT más bajo, son los que pueden aplicar para participar en División Amateur. Ningún participante podrá participar en Amateur si:

- Han competido en una división profesional o elite anteriormente en cualquier competencia de IPSF a nivel nacional y/o
- Haya ganado alguno de los primeros 3 lugares en amateur anteriormente en cualquier competencia de IPSF y/o
- Sea o haya sido instructor/maestro/entrenador o suplente en pole sports, pole dance, pole fitness o trabajo en tubo y cualquier variante y/o
- Haya recibido remuneración económica por presentaciones o promociones en el tubo.

NOTA IMPORTANTE: si hubiera 3 o menos atletas en la división Amateur, estos atletas pueden volver a competir en la misma división dos años de forma consecutiva.

2.2. Profesional

Atletas con mayor experiencia y que son capaces de elegir elementos con un VT más alto pueden competir en profesional si son:

- Alumnos de nivel intermedio o avanzado y/o
- Son o han sido instructores/ maestros o entrenadores y/o
- Atletas que hayan competido en profesional anteriormente en una competencia nacional de la IPSF y/o
- Atletas que hayan ocupado un de los 3 primeros lugares en amateur anteriormente en una competencia nacional de la IPSF y/o
- Atletas que hayan recibido remuneración económica por presentaciones o promociones en el tubo.

No se admiten aspirantes en profesional que:

- Hayan competido en elite anteriormente en una competencia nacional de la IPSF y/o
- Que se hayan colocado entre los 3 primeros lugares en profesional dos veces anteriormente en una competencia nacional de la IPSF.

*Nota: los atletas de profesional que hayan ganado alguno de los 3 primeros lugares, pueden competir una vez más en esta misma división.

2.3. Elite

La división elite es para atletas de alto nivel capaces de ejecutar elementos con el más alto VT, que puedan competir contra otros atletas de alto nivel y convertirse en parte del equipo representativo nacional de su país. Normalmente estos atletas son:

- Alumnos avanzados y/o
- Son o fueron instructores/maestros/entrenadores y/o
- Atletas que hayan competido en elite anteriormente en una competencia nacional de la IPSF y/o
- Atletas que hayan quedado entre los 3 primeros lugares en profesional anteriormente en una competencia nacional de la IPSF.

Las competencias llamadas Campeonatos Abiertos (Open) ofrecerán todas las categorías para competidores de división elite. Profesional y amateur no podrán aspirar a competir en Campeonatos Abiertos.

3. EDAD

La elegibilidad del atleta por su edad en cada categoría, se determina por la edad del atleta al final del año competitivo, para el primer día del Campeonato Mundial de Pole Sports.

- Pre-infantil - entre 6-9 años para el primer día del WPSC
- Infantil - entre 10-14 años para el primer día del WPSC
- Juvenil - entre 15-17 años para el primer día del WPSC
- Adulto - entre 18-39 años para el primer día del WPSC
- Master 40+ - desde 40 o más años para el primer día del WPSC
- Master 50+ - desde 50 o más años para el primer día del WPSC
- Dobles – Infantil, Juvenil y Adulto aplica la misma regla. Para duplas mixtas de edad, la edad mínima aplica para los atletas de división Elite.

**Ejemplo: un atleta juvenil tiene 17 años para el regional y el nacional correspondientes, pero para el primer día del WPSC tiene ya 18 años; este atleta deberá competir en el regional y nacional en categoría de Adultos para ser elegible a competir en esa categoría en el WPSC. Un atleta juvenil que compite como Elite, puede elegir competir en división Profesional cuando cumple 18 años, y si lo decide así, esto deberá ser por un año completo.*

4. PROCESO DE SELECCIÓN DE LOS ATLETAS

- 4.1. Todos los aspirantes a participar en un Campeonato Nacional deberá contar con ciudadanía o permiso de residencia en el país en el que compiten excepto cuando se trata de un Campeonato Abierto.
- 4.2. Las fechas límite deben ser cumplidas estrictamente. Si un atleta envía de manera extemporánea su solicitud para competir, no se le permitirá competir. Todos los atletas serán penalizados por el envío tardío de formatos y música.
- 4.3. La participación de los atletas será mediante un proceso de calificación. Ej. Preliminares, regionales, etc. El proceso de selección será especificado por el Organizador del Campeonato Nacional.
- 4.4. Los atletas deberán estar en su categoría correcta en concordancia a su edad.
- 4.5. El orden de presentación de los atletas en competencia será por sorteo aleatorio. Este sorteo será grabado en video por el organizador.
- 4.6. Todos los atletas que califiquen a la competencia deberán competir en preliminares si esto es requerido para lograr su lugar en la final, en la final competirán una vez.
- 4.7. Un atleta solo podrá reiniciar su rutina en caso de:
 - Un fallo técnico de la música.
 - Una razón médica o de seguridad. Ej. Un fallo con equipo que pueda representar un peligro para los participantes, como un tubo mal colocado o liquido en el piso. Este punto no incluye tubos resbalosos ya que esto es subjetivo para cada atleta.
 - A discreción del Juez en Jefe.

**Nota: Si un atleta decide continuar su rutina sin importar el fallo o la razón (ej. Música) no se les permitirá reiniciar, continuarán en el punto exacto donde fue interrumpida.*

- 4.8. A los atletas les estará permitido presentar una rutina en preliminares para acceder a un lugar en la final.
- 4.9. Los atletas con los más altos puntajes en cada categoría tendrán su lugar para las finales.
- 4.10. Número de finalistas para todas las categorías*:
 - 10 finalistas para todas las categorías (10 en cada categoría).
 - Un máximo de 13 atletas es permitido, ya que así se elimina la necesidad de una preliminar en esa categoría.

**el número exacto de participantes serán anunciados después del cierre de recepción de solicitudes. Todas las categorías elite deberán abrirse para que los atletas puedan contender por un lugar en el WPSC; aun si sólo hay un atleta registrado.*

- 4.11. Los ganadores serán los atletas con el puntaje más alto dentro de su categoría. Si dos o más atletas terminan con el mismo puntaje, el ganador será el que tenga mayor puntaje en Deducciones Técnicas. En caso de que el mismo puntaje persista, el atleta con mayor puntaje en Bonificaciones Técnicas será declarado el ganador.
- 4.12. El título de Campeón Nacional de Pole Sports 20xx o del Campeonato Abierto de Pole Sports 20xx (si aplica) en todas las categorías será un título de por vida, a menos que alguna sanción sea aplicada a ese atleta.
- 4.13. Los atletas que hayan logrado el 1er y 2º lugar en categoría elite en una competencia de nivel nacional o abierto avalada por la IPSF, califican de forma automática al WPSC. El 3er y 4to lugar serán aceptados como atletas en reserva para el WPSC.
- 4.14. Los atletas de países que no cuentan aún con competencias de nivel nacional, tienen permitido buscar su calificación al WPSC. Los atletas con los puntajes más altos de cada país (no de cada competencia), son los que calificarán al WPSC.

Proceso de solicitud

5. SOLICITUD INICIAL

Fallar en completar el siguiente proceso, puede conllevar a la negativa a la participación en la competencia (Ver también penalizaciones del Juez en Jefe en el Código de Puntos).

- 5.1. Todos los atletas calificados deberán:
- Bajar la aplicación de la página web del organizador, llenarla completamente, firmarla y regresarla al organizador por correo electrónico dentro de la fecha límite señalada. Si esto no está disponible en la página web, por favor contactar al organizador para solicitar el formato de registro. Esto aplica por igual a los atletas que quieren participar en un campeonato abierto.
 - Realizar el pago de la cuota de inscripción, la cual no es reembolsable. Las cuotas y pagos requeridos aparecerán en el formato de registro.
 - Enviar la música en formato MP3 al correo electrónico asignado dentro de la fecha límite (Ver también penalizaciones del Juez en Jefe en el Código de Puntos).
 - Enviar el Formato de Obligatorios dentro de la fecha límite determinada por el organizador. (Ver también penalizaciones del Juez en Jefe en el Código de Puntos). El atleta podrá cambiar su Formato de Obligatorios entre las preliminares y la final. Los nuevos formatos deberán ser enviados en la hora siguiente al final de las preliminares o en el tiempo determinado por el organizador.
*Nota: formatos llenados a mano no serán aceptados a menos que sea especificado por el organizador para los cambios de formato de preliminares a finales. La firma puede ser escrita en computadora.
 - Los atletas pueden solicitar una revisión de sus formatos por el Jefe de Jueces a cargo, esto conlleva un costo extra. La fecha para envío de estos formatos sujetos a revisión será siempre de dos (2) semanas antes de la fecha final de recepción de formatos para la competencia.
 - Proveer información en relación a su género legal. Una copia del acta de nacimiento o documento oficial de nacimiento deberá ser enviado si se requiere.
- 5.2. Todas las aplicaciones (solicitudes) deberán ser llenadas en el idioma nacional del país anfitrión (o en el idioma que el organizador determine que es mas relevante o utilizado). Las aplicaciones de campeonatos abiertos deberán ser llenadas en inglés.
- 5.3. Todos los atletas deberán estar en buena forma, saludables y nosaber que no están embarazadas las atletas de rama femenil. Si se requiere, puede ser solicitado al atleta un certificado de buena salud y nivel atlético. La información será confidencial en todo momento.
- 5.4. Los atletas que soliciten usar guantes en su presentación deberán enviar por escrito la solicitud con el diagnóstico clínico/médico de que el atleta padece hiperhidrosis (sudoración excesiva de manos) o similar.
- 5.5. Los atletas deberán deslindarse de haber sido descalificados previamente de cualquier competencia avalada por la IPSF.
- 5.6. Los atletas sólo podrán competir en un campeonato nacional si cuentan con ciudadanía o residencia permanente en ese país. En caso de doble nacionalidad, el atleta solo podrá representar a un país en el WSPC. Los atletas que deseen cambiar el país a quien representan, deberán dejar pasar un año competitivo antes de aplicar con el cambio de representación. En el caso de dobles, ambos atletas deberán representar al mismo país, y a ambos se les solicitará prueba de cumplir con este requisito. También deberán tomar en cuenta, que si uno de los dos atletas ha competido por un país en particular durante ese año competitivo (o el año anterior), ambos atletas deberán competir por ese mismo país.
- 5.7. Atletas menores de 18 años sólo podrán solicitar su registro a la competencia con un permiso por escrito de un padre, tutor o responsable legal. La documentación deberá ser enviada si se solicita.
- 5.8. Las aplicaciones no serán procesadas si no cumplen con todos los requisitos mencionados anteriormente.

6. ELECCIÓN DE MÚSICA

- 6.1. Los atletas seleccionaran de forma personal su música, esta puede ser una mezcla de canciones y de artistas.
- 6.2. La música debe ser solo instrumental. Letra/Palabras en cualquier idioma o dialecto no están permitidos, ni tampoco ningún tipo de connotación religiosa. Voces serán permitidas como acompañamiento de la música si no forman palabras concretas.
- 6.3. La misma música podrá usarse en preliminares y final.
- 6.4. La música debe enviarse dentro de los plazos marcados para ello o causarán penalizaciones. Si la música no se ha recibido dentro las 48 hrs. Previas a la competencia, el atleta será descalificado.
- 6.5. La música deberá enviarse en formato MP3 o en el formato determinado por el organizador hasta antes de la fecha límite marcada por el organizador, deberá estar renombrada con los datos del competidor, que son nombre y categoría.
- 6.6. Una copia en CD o USB deberá entregarse al momento del registro del atleta y debe estar claramente rotulada con el nombre y la categoría del atleta. Fallar en la entrega de esto, puede resultar en la descalificación del competidor.

7. FORMATOS DE CALIFICACIÓN

- 7.1. Los atletas deberán cumplir con las siguientes reglas:
 - Deberán completar y enviar los formatos de Elementos Obligatorios y Bonificaciones Técnicas en las fechas determinadas por el organizador.
 - Estos deberán llenarse en computadora con tipografía en color negro, formatos escritos a mano no serán aceptados a menos que el organizador así lo especifique.
 - Los atletas deberán firmar cada formato; el entrenador podrá también incluir su firma.
 - La penalización por entregar tarde los formatos será de -1 por día de retraso en cada uno de los formatos, máximo se podrán descontar -5 puntos; después de esto, el atleta estará descalificado.
 - Los formatos deberán llenarse con tipografía en color negro, en el archivo Microsoft Word que se provea. Cualquier otro tipo de formato será penalizado con deducciones. Las firmas pueden ser adjuntadas digitalmente o escritas en la computadora también.
 - Los formatos deberán enviarse al organizador dentro de las fechas límites establecidos.

Proceso de Registro

8. REGISTRO DEL ATLETA

En caso de que un atleta no se presente al registro sin una razón válida, este será vetado de todas las competencias avaladas por la IPSF en cualquier parte del mundo por un año. Los nombres de estos atletas serán publicados en la página www.polesports.org. Los atletas sólo podrán cancelar su participación 21 días antes de la competencia sin recibir penalización. Las excepciones se aplicarán solo por razones médicas y emergencias que sean comprobables mediante documentos oficiales y/o con pruebas de viaje que deberán ser enviadas al organizador por lo menos un día antes de la competencia. Los atletas que no se presenten el día del registro por alguna emergencia, tendrán máximo 7 días después de la competencia para enviar las pruebas necesarias para justificar su ausencia. No habrá excepciones. Ver *Políticas de Ausencia IPSF (adjuntadas abajo)*.

- 8.1. Todos los atletas deberán presentarse el día, hora y lugar establecidos por el organizador para el registro, a menos que hay permiso por escrito por parte del organizador.
- 8.2. Si en el país de origen del atleta se utilizan pasaporte e identificación oficial, ambos deberán ser presentados.
- 8.3. Todos los atletas, incluidos dobles, deberán presentar comprobante de ciudadanía permanente o residencia o visa de trabajo del país en el que compiten (o al que representan en el caso de un Campeonato Abierto) Este documento será el que sea válido acorde a las leyes del país correspondiente: ej. Green Card, comprobante de residencia, número de seguridad social, Identificación Oficial, etc. con fotografía.

- 8.4. Todos los atletas deberán firmar de enterados una copia de los siguientes documentos al momento del registro:
- Normas y reglamento fueron leídos y aceptados.
 - El Código de Ética fue leído, aceptado y que el atleta acuerda comportarse bajo los estándares de conducta de un atleta profesional.
 - Todos los gastos en los que incurran los atletas son responsabilidad del atleta, no del organizador.
 - Ceder los derechos de uso de imagen y acceder a que las imágenes puedan ser usadas para la promoción de Pole Sports alrededor del mundo por la IPSF y/o a nivel Nacional por cada federación perteneciente a la IPSF. Los atletas no recibirán compensación alguna por las fotos o los videos obtenidos durante el evento.
 - Saber que pueden ser entrevistados, grabados o fotografiados por los medios aprobados por el organizador.
 - Que podrían tener que tomar parte en las pruebas de antidoping acorde al código de la WADA.
 - Que participan en el Campeonato Nacional o Abierto por voluntad propia. Cualquier lesión o accidente que pudiera ocurrir es responsabilidad enteramente del atleta, no del organizador o de la IPSF.
 - Que respetarán y acatarán los tiempos de pruebas, ensayos y presentaciones.
 - Portarán su uniforme del club/estado al que representen en todo momento excepto durante la presentación.
 - Que estará presente en la ceremonia de premiación excepto en caso de que una emergencia médica lo impida.
- 8.5. En caso de causar interrupciones en la competencia, el atleta se hará acreedor a sanciones o podría ser incluso descalificado acorde a lo publicado en las Normas y Reglamentos de la IPSF.

Competencia

Estas reglas aplican a los regionales, preliminares y finales.

9. TIEMPO DE LA RUTINA

Los atletas deberán apegarse a las siguientes Normas:

- 9.1. En categorías Adulto/Dobles/Master/Juvenil, las rutinas deberán durar un mínimo de 3:50 minutos (tres minutos cincuenta segundos) a un máximo de 4:00 minutos (cuatro minutos).
- 9.2. En la categoría Pre-Infantil e Infantil serán de mínimo 3:20 minutos (tres minutos veinte segundos) a máximo 3:30 minutos (tres minutos treinta segundos).
- 9.3. La primer nota musical indica el comienzo.
- 9.4. La última nota indica el final. Esta última nota no deberá exceder el tiempo máximo permitido en cada categoría.
- 9.5. Fallar en lograr el tiempo mínimo o exceder el tiempo máximo será penalizado con una deducción.

10. VESTUARIO

El vestuario debe ser apropiado para una competencia de tipo deportiva. Deberá cubrir completamente la pelvis y el área de los glúteos para todos los atletas y el área del pecho para las atletas femeniles. El atleta será penalizado si no se apeg a los siguientes requerimientos del vestuario:

- 10.1. Vestuario de naturaleza deportiva.
- 10.2. Deberá estar ajustado a la piel para que los jueces puedan apreciar claramente la alineación del cuerpo.
- 10.3. Este podrá ser de dos piezas o con un corte intermedio para todos los atletas; los vestuarios de una sola pieza de la cintura hacia abajo será solo permitido para atletas de rama varonil.
- 10.4. La parte superior en el caso de mujeres, deberá cubrir en su totalidad la zona del pecho y no mostrar escotes innecesarios. No deberá ser menor al tamaño de un top corto y con tirante de no menos de 10 mm. La parte superior no podrá ser más baja a 80 milímetros desde la parte inferior de la clavícula.
- 10.5. Rama varonil deberá portar chaleco, top, leotardo con corte intermedio o podrá llevar el torso desnudo.

- 10.6. El corte de la prenda inferior no debe ser más alto que el pliegue de la cadera al frente. Deberá cubrir toda la zona de los glúteos. No deberá haber cortes de tela o espacios calados, como espacios de tela “faltante” en la parte baja del vestuario.
- 10.7. Shorts o pantaloncillo corto no deberá ser más pequeño que un short deportivo, leotardo o calzoncillo deportivo, del tipo adecuado para la práctica de deportes. Este deberá cubrir toda el área de la cadera por el frente y atrás incluido el pliegue de los glúteos.



Short varonil

Short femenil

- 10.8. Shorts más largos o leggings pueden ser usados, siempre y cuando estén ajustados al cuerpo y que el tipo de tela no provea de un mayor agarre al tubo.
- 10.9. Una falda es permitida para mujeres si esta no excede los 3 cm de largo por debajo de la pelvis y que impida o comprometa el agarre al tubo. Esta deberá caer en la cadera y no sobresalir del cuerpo. Tutus de ballet o faldas similares están prohibidas.
- 10.10. Ropa o accesorios para una mayor agarre en el tubo con el cuerpo, manos o pies están prohibidos, excepto por prescripción médica comprobable.
- 10.11. Todas las decoraciones deberán estar fijadas al vestuario (no despegables) y no se permiten accesorios extras o props. Cualquier otro accesorio que ponga en riesgo la seguridad o distraiga de la presentación del atleta están prohibidos. Esto incluye piercings, cabello total o parcialmente suelto, aretes, brazaletes, collares o gargantillas y cualquier otro tipo de joyería. No se permiten accesorios en el cuello ni en las muñecas o dedos. (anillos)
- 10.12. Cintas terapéuticas autoadheribles no serán permitidas excepto las de color piel. Cualquier soporte articular deberá ser pre aprobado con comprobantes médicos de por medio.
- 10.13. Calzado: el atleta deberá presentarse con pies descalzos o con protectores de danza o gimnásticos color piel. Zapatillas de tacón, zapatillas de ballet/protectores de ballet o zapatilla antiderrapantes o similares no están permitidos.
- 10.14. El vestuario no deberá incluir o ser:
- Ropa interior.
 - Traje de baño o bikinis.
 - Ropa transparente que no cubra el pecho, pelvis o la zona de los glúteos.
 - Ropa con piel, látex, PVC o plastificados.
 - Joyería y piercings de cualquier tipo; aretes pequeños, discretos y que no cuelguen, si están permitidos.
 - Cualquier cosa que interfiera con la presentación o que pueda considerarse que pone en riesgo al atleta.
 - Pintura corporal o aceites en cualquier parte del cuerpo. (Maquillaje o cualquier adorno podrá usarse sólo en el rostro).
 - Accesorios como sombreros, bastones y cualquier cosa que no se considere vestuario.
 - Capuchas no deberán adjuntarse al vestuario.
- 10.15. Requisitos adicionales:
- El vestuario pueden incluir lentejuelas y cristalería, las borlas o flecos deberán usarse al mínimo, no ser más largas a 3 cm., y usarse sobre el material del vestuario.
 - Las decoraciones para las categoría juveniles (pre-infantil, infantil y juvenil) deben ser apropiadas a la edad y al vestuario.
- 10.16. Está expresamente prohibido presentarse en cualquier atuendo diferente a vestuario deportivo, o que alguna parte del vestuario no lo sea. No deberá ser removido intencionalmente. Fallar en estas reglas resultará en descalificación.
- 10.17. Los vestuarios no deberán contener textos/letreros y/o marcas de ningún tipo (incluidos patrocinios e imágenes de estudios), etc.

10.18. Todos los atletas deberán de portar uniforme deportivo externo acorde a los siguientes lineamientos establecidos por las federaciones nacionales correspondientes:

- El uniforme deberá ser un uniforme deportivo e incluir: Pantalones, playera manga corta o sin manga y chamarra, todo deberá hacer juego y ser de tipo deportivo.
- Solo en climas muy cálidos es permitido portar la playera con o sin mangas en lugar de la chamarra, excepto durante la ceremonia de premiación.
- Los uniformes nacionales para usarse en el WPSC deberán apegarse a los lineamientos de Normas y Reglamento para el WPSC establecidos en el Apéndice 2
- Los entrenadores deben portar los uniformes. Es una opción válida el estar con los pies descalzos.



11. PEINADO Y MAQUILLAJE

**Nota: Fallar en alguna de las reglas siguientes resultará en una deducción.*

- 11.1. El cabello deberá estar peinado hacia atrás y arriba lejos de la cara y cuello, de modo tal que sean claramente visibles para los jueces los gestos, expresiones faciales y alineación del cuello. No deberá haber distracción alguna por la necesidad de retirar el cabello de la cara o cuello durante la presentación.
- 11.2. El maquillaje de las categorías juveniles solo se utilizará para enfatizar los rasgos naturales del atleta y deberá usarse con moderación. La única excepción a esta regla es cuando la rutina requiera una caracterización.
- 11.3. El maquillaje de adultos podrá ser reflejo de su presentación. Esto puede incluir aunque no se limita a pestañas postizas, adornos y pedrería. De cualquier modo está prohibido usar máscaras o pintura corporal de cualquier tipo.

12. GRIPS (ENTIÉNDASE PRODUCTOS QUE FAVORECEN UN MEJOR AGARRE)

- 12.1. Cualquier *grip* puede utilizarse excepto los que se mencionan como prohibidos en la página oficial de la IPSF. Ningún producto podrá ser aplicado al tubo directamente, solo se podrá utilizar en el cuerpo del atleta. Ver la referencia completa en la página oficial de la IPSF.
- 12.2. Guantes serán permitidos solamente con justificante médico (ver especificaciones arriba en el apartado 10 de vestuario).

13. ESCENARIO

El escenario tiene un mínimo de 3 mts., hacia adelante, laterales y detrás de los tubos. Habrá de 2.90 a 3.10 mts., entre tubos.

14. TUBOS

- 14.1. Los tubos de competencia son de 45mm en material *brass* (latón), con cuatro (4) metros de altura libre y hechos de una sola pieza.
- 14.2. El tubo giratorio está situado al lado derecho y el estático al lado izquierdo desde el punto de vista del espectador. Todos los atletas utilizarán la misma configuración.
- 14.3. Limpieza de los tubos:
 - Todos los tubos serán limpiados antes de la presentación de cada atleta por un mínimo de 2 pole cleaners (uno o dos por tubo). Estos serán limpiados completamente y en su totalidad; primero con un removedor de grasa, y después con un paño/toalla seco.
 - Los atletas podrán revisar los tubos antes de su rutina y podrán solicitar nuevamente la limpieza de los mismos de ser necesario.
 - Los atletas tiene permitido limpiar los tubos ellos mismos si así lo prefieren pero solo podrán utilizar los productos que el organizador designe.
 - Los atletas no tiene permitido limpiar los tubos con sus propios productos de limpieza. La única excepción es en caso de alergias severas, en donde justificante y documentación médica serán solicitados.

15. GRABACIONES

- 15.1. Todos los atletas confirman con su participación en el Campeonato Nacional o Abierto, que ceden todos los derechos de video grabación y fotografía y que no recibirán compensación por material en video o fotografías tomados durante el evento. Todos los atletas deberán acceder a la utilización de sus imágenes en publicidad, entrenamiento, promoción y fines comerciales de la IPSF y/o Federaciones Nacionales pertenecientes a la IPSF.
- 15.2. Todos los atletas acuerdan ser entrevistados, grabados y/o fotografiados por los medios oficiales de la IPSF.
- 15.3. Todos los atletas deberán acceder a ser grabados/fotografiados en cualquier evento antes, durante o después de la competencia como talleres, entrevistas, presentaciones, etc.).
- 15.4. Grabar y fotografiar en las áreas de vestidores está prohibido excepto bajo permiso y supervisión del Organizador.
- 15.5. Todo el material fílmico y fotográfico son propiedad del Organizador.

Jueceo

16. JUECES Y EL SISTEMA DE JUECEO

- 16.1. Una vez terminado el jueceo y hayan sido procesadas todas las apelaciones y quejas, ningún otro ajuste será hecho en los resultados.
**Ver: sistema de quejas y apelaciones.*
- 16.2. Los resultados de las competencias preliminares y las finales no serán promediadas.
- 16.3. Los jueces estarán separados de atletas y público en todo momento.
- 16.4. Jueces y atletas serán descalificados si son encontrados discutiendo cualquier asunto durante la competencia.

17. PENALIZACIONES

Una atleta puede ser penalizado por el Juez en Jefe durante la competencia por:

**Ver también: Penalizaciones de Juez en Jefe*

- 17.1. Violar las Normas y Reglamento o el Código de Ética. La penalización dependerán de la infracción.
- 17.2. Proveer información falsa o inadecuada la solicitud. La penalización dependerán de la infracción.
- 17.3. Comportamiento inapropiado o prácticas antideportivas.
- 17.4. Fallar en el tiempo mínimo o máximo requerido para su rutina.
- 17.5. Tocar el rigging o estructura de soporte durante su rutina. Esto incluye tocar el fondo del escenario. (Backdrop).

- 17.6. Contactar directamente al público desde el escenario (por medio de gestos o hablando con ellos, entre otros.)
- 17.7. Coreografía, vestuario, peinado o maquillaje inapropiado (acorde a lo especificado anteriormente). La penalización dependerá de la gravedad de la infracción.
- 17.8. Presencia de joyería y props (acorde a lo especificado anteriormente).
- 17.9. No presentarse con el uniforme requerido o usar uno inapropiado (acorde a lo especificado anteriormente).
- 17.10. Llegar tarde al registro y/o prácticas de prueba sin previa autorización.
- 17.11. Llegar tarde al escenario antes de competir.
- 17.12. Llegar tarde al escenario cuando ya fue llamado o anunciado a participar.
- 17.13. Que el atleta reciba indicaciones desde fuera del escenario durante su rutina (esto incluye recibir indicaciones de cualquier tipo desde el público).
- 17.14. Atletas/entrenadores/representantes o acompañantes de cualquier tipo que obstruyan la visibilidad de los jueces durante la competencia.
- 17.15. El Juez en Jefe se reserve el derecho de aplicar penalizaciones en cualquier momento de la competencia o incluso después, si así lo considera necesario. Si esto resultara en la afectación de lugares de los medallistas, el organizador hará los cambios y ajustes pertinentes y entregará las medallas de forma correcta como sea necesario.

18. RESULTADOS

- 18.1. Todos los resultados se colectan en una computadora.
- 18.2. Los resultados serán colectados y manejados acorde a la información del Sistema de Puntaje Nacional.
- 18.3. Los resultados preliminares serán dados a los atletas cuando el puntaje sea anunciado.
- 18.4. Los atletas deberán esperar por su resultado en el lugar asignado por el Organizador. Solo entrenadores registrados y avalados por la IPSF tendrán permitido acompañar al atleta. Atletas y entrenador deberán portar el uniforme exterior requerido al esperar las calificaciones.
- 18.5. Los resultados serán publicados en el sitio oficial de la Competencia/Organizador dentro de las siguientes 24 hrs., a partir de la entrega de medallas.
- 18.6. Todos los atletas que califiquen para el WPSC serán publicados en la página oficial de la IPSF dentro de las siguientes 24 hrs.

19. PREMIOS

- 19.1. En los Campeonatos Nacionales, cada atleta compite por el título de Campeón Nacional de Pole Sports 20XX. En los Campeonatos Abiertos compiten por el título de Campeón del Abierto 20XX.
- 19.2. Sólo se permitirá presentarse en la ceremonia de premiación con calzado deportivo tipo tenis o con los pies descalzos.
- 19.3. El ganador de cada categoría en cada división recibirá una medalla dorada.
- 19.4. El segundo y tercer lugar recibirán una medalla plateada y de bronce respectivamente.
- 19.5. Todos los demás atletas recibirán un certificado de participación.
- 19.6. No se entregará dinero en efectivo o regalos que no sean sino los otorgados por patrocinadores. Cualquier arreglo de premios que algún patrocinador proponga para los ganadores, será anunciado por el Organizador antes de la competencia, y tan pronto como sea acordado y antes de que comiencen las finales.

20. DESCALIFICACIÓN

Un atleta podrá ser descalificado automáticamente antes, durante o después de la competencia. La IPSF también se reserva el derecho de revocar el título a algún atleta bajo las siguientes infracciones:

- 20.1. Violar las Normas y Reglamento o el Código de Ética. La penalización dependerán de la infracción.
- 20.2. Proveer información falsa o inadecuada la solicitud. La penalización dependerán de la infracción.
- 20.3. Comportamiento inapropiado, prácticas antideportivas o daños a la reputación del Organizador o de la IPSF.
- 20.4. Atentar contra la vida o salud e integridad de un atleta, organizador, juez o espectador.
- 20.5. No presentarse al escenario.
- 20.6. Uso de *grips* prohibidos.

- 20.7. Coreografía, vestuario, peinado o maquillaje inapropiado (Acorde a lo especificado anteriormente). La penalización dependerán de la gravedad de la infracción.
- 20.8. Intencionalmente desprenderse de alguna parte del vestuario.
- 20.9. Intencionalmente utilizar el *rigging* o estructura como parte de su presentación.
- 20.10. Estar acompañado al escenario por cualquier persona no autorizada.
- 20.11. Confrontar directamente al panel de jueces para discutir la competencia, o directa o indirectamente influenciar la decisión del panel antes o durante la competencia.
- 20.12. Usar lenguaje o gestos vulgares o altisonantes hacia cualquier oficial de la IPSF.
- 20.13. Dar positivo en las pruebas de dopaje o sustancias controladas (Ver regulaciones médicas y de dopaje).
- 20.14. Rehusarse a participar en las pruebas de dopaje cuando se le solicite.

Regulaciones Médicas y de Dopaje

21. SANCIONES REFERENTES A DOPAJE

En caso de resultar positivo o rehusarse a las pruebas de antidoping, se aplicarán las siguientes sanciones:

- 21.1. Una atleta que dé positivo en la prueba, será suspendido automáticamente por el resto del campeonato y no se permitirá ningún reemplazo.
- 21.2. Los puntos que un juez otorgue a la participación de un atleta que dé positivo, no serán contados.
- 21.3. Un atleta que dé positivo será suspendido de todas las competencias avaladas por la IPSF por el tiempo que marque el código de sanciones de la WADA.
- 21.4. Un resultado positivo en esteroides anabólicos resultará en la suspensión del atleta de todas las competencias avaladas por la IPSF por un periodo de 4 (cuatro) años. Así mismo, no se otorgará ni medalla ni título alguno.
- 21.5. En todos los casos de dopaje positivo, las recomendaciones de la WADA serán priorizadas ante cualquier acción disciplinaria dictada por la IPSF.
- 21.6. Los títulos obtenidos por un atleta que dé positivo, podrían ser removidos.

22. REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE

La IPSF ha adoptado los lineamientos, recomendaciones y normas de la Comisión Médica del COI de Reasignación de Sexo en el Deporte 2003:

- 22.1. Cualquier individuo que someta a una reasignación de sexo de masculino a femenino antes de la pubertad será referido como niña o mujer (femenino). También esto aplica para el caso de femenino a masculino, quienes serán referidos como niños u hombres (masculino).
- 22.2. Individuos con reasignación de sexo de masculino a femenino (y viceversa) después de la pubertad, pueden ser candidatos a participar en competencias varonil o femeniles respectivamente, bajo las siguientes condiciones:
 - Que los cambios quirúrgicos anatómicos se hayan completado, incluidos cambios genitales externos y gonadectomía.
 - Reconocimiento legal y oficial por parte de la autoridad respecto de la reasignación del nuevo sexo del individuo.
 - Que el tratamiento hormonal correspondiente haya sido suministrado de manera comprobable y por el tiempo suficiente para minimizar ventajas correspondientes al género en justas deportivas.
 - En opinión del grupo, la elegibilidad podrá ocurrir no antes de los 2 años de haber realizado la gonadectomía.

Queda comprendido que una evaluación y trato confidencial de cada caso serán absolutos. En caso de que el género de un atleta sea cuestionado, el médico de la delegación (o su equivalente) deberá tomar las medidas correspondientes para la verificación del género del atleta en cuestión.

Derechos y Responsabilidades

23. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ATLETAS

- 23.1. Todos los atletas deberán leer las Normas y Reglamento así como cualquier actualización.
- 23.2. Todos los atletas deberán comportarse acorde a las Normas y Reglamento, así como al Código de Ética de la IPSF.
- 23.3. Todos los atletas deberán firmar el Código de Ética y el acuerdo de conducta de la IPSF.
- 23.4. Los atletas menores de 18 años deberán contar con un acompañante autorizado (padres/tutor/entrenador) con poder de decisión.
- 23.5. Todos los atletas están obligados a portar su identificación en la competencia.
- 23.6. Todos los atletas son responsables de su salud y capacidades para competir. Para evitar lesiones, todos los atletas deberán presentar solo elementos que sepan podrán ejecutar de forma segura.
- 23.7. Los atletas acuerdan competir en los Campeonatos Nacionales o Abiertos bajo su propio riesgo y en el entendido que cualquier lesión o accidente es responsabilidad propia.
- 23.8. Todos los atletas deberán participar en la ceremonia de apertura, en la entrega de resultados de las competencias preliminares (si aplica) excepto en caso de alguna emergencia médica, o si son de los 2 primeros atletas en competir (apertura). Todos los finalistas deberán presentarse a la ceremonia de premiación, excepto en caso de alguna emergencia médica.
- 23.9. El uso de alcohol o sustancias controladas antes o durante la competencia queda estrictamente prohibido.
- 23.10. Todos los atletas acuerdan participar en las pruebas de antidoping acorde a las regulaciones del Código de la WADA. Para ver la lista de sustancias prohibidas, favor de consultar <https://www.wada-ama.org>. No presentarse a la obtención de las muestras, resultará en la descalificación inmediata del atleta de la competencia, la revocación de cualquier título obtenido y la posibilidad de suspensión para futuras competencias.
- 23.11. Todos los gastos en los que incurra el atleta, son responsabilidad del atleta, no del Organizador. La confirmación de aceptación requiere ser firmada el día del registro.
- 23.12. Los atletas que participan en un Campeonato Abierto y requieran visa para entrar al país sede, pueden contactar al Organizador para resolver estas dudas directamente.
- 23.13. Los atletas tienen derecho de recibir todas las publicaciones e información disponible respecto al sistema de puntaje o de la competencia en general que puede ser encontrado en la página oficial de IPSF: www.polesports.org.
- 23.14. Durante las preliminares y las finales:
 - Los atletas deberán competir con el mismo género y la misma categoría excepto en el caso de Dobles o si la categoría es mixta.
 - Los atletas deberán estar preparados en la antesala por lo menos dos atletas antes de su participación.
 - Los competidores deberán esperar fuera del escenario a ser llamados antes de caminar hacia el mismo.

24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR

La IPSF y/o el Organizador se reserva el derecho a:

- 24.1. Cambiar o ajustar las Normas y Reglamento de la competencia en cualquier momento. Cualquier cambio se anunciará inmediatamente en www.polesports.org.
- 24.2. Referir a cualquier atleta que incumpla las Normas y Reglamento o el Código de Ética al Juez en Jefe para la aplicación de las posibles sanciones.
- 24.3. Referir a cualquier atleta que incumpla las Normas y Reglamento o el Código de Ética al Juez en Jefe para la aplicación de una posible descalificación.
- 24.4. Tomar decisiones sobre cualquier situación que no haya sido contemplada en las Normas y Reglamento antes o durante la competencia.
- 24.5. El Organizador proveerá el servicio de primeros auxilios básicos en caso de incidentes o accidentes y servicio médico en caso de que la eventualidad fuera una lesión mas seria. El representante médico tiene la decisión final sobre si el atleta puede continuar con la lesión o si seguir pondría en riesgo su integridad.

- 24.6. La IPSF y el Organizador no podrán ser responsables por pérdida o daños en los objetos personales de los atletas u oficiales.

El Organizador se obliga a:

- 24.7. Publicar todos los criterios empleados en la competencia como se menciona arriba.
- 24.8. Anunciar cualquier cambio que tenga que ver con la competencia en los medios oficiales de la misma.
- 24.9. Proveer de vestidores y área de calentamiento con sanitarios, y que estén separados de las áreas de los jueces y público en general.
- 24.10. Proveer un área separada para que los atletas juveniles se cambien, ya sea fija o provisional para su uso exclusivo.
- 24.11. Revisar la instalación de los tubos y hacer pruebas pertinentes.
- 24.12. Dar a los atletas la oportunidad de practicar en los tubos antes de la competencia.
- 24.13. Limpiar los tubos antes de cada atleta durante la competencia.
- 24.14. Proveer a los jueces con toda la información necesaria relativa a la competencia.
- 24.15. Proveer primeros auxilios provisionales en caso de incidentes o accidentes.
- 24.16. Realizar los exámenes de antidoping acorde a los códigos de la WADA (www.wada-ama.org).

Quejas y apelaciones

25. SISTEMA DE PUNTAJE

- 25.1. Para quejas respecto del puntaje, el atleta deberá presentar la apelación referente al puntaje obtenido dentro de los siguientes 30 min., de que su puntaje personal fuera anunciado acorde al sistema de apelaciones de la IPSF. Después de este tiempo, los puntajes no serán reevaluados o cambiados. Hay un costo para ello, que será devuelto en caso de que el fallo sea a favor del atleta.
- *Ver: Información del Sistema de Puntaje de la IPSF.*
- 25.2. Quejas posteriores deberán hacerse por escrito y dirigirse al Organizador dentro de los siguientes 7 días hábiles.
- 25.3. Para mayor información favor de contactar al Organizador.
- 25.4. El proceso para apelaciones es el siguiente:
- 25.4.1 Indicar la intención de apelación dentro de los siguientes 10 minutos después de conocer su calificación.
- 25.4.2 Se permitirá la revisión del video oficial de la competencia por parte del organizador para determinar si persiste la intención de apelación. La revisión del video será de 5 minutos.
- 25.4.3 Un depósito no reembolsable será requerido para la revisión del video. El costo será determinado por el organizador en colaboración con la IPSF.
- 25.4.4 Una vez tomada la decisión de contender o apelar la calificación, se requiere el pago de un depósito que el organizador en conjunto con la IPSF establecerán. El organizador en ese momento explicará el procedimiento concreto del pago.
- 25.4.5 Nota importante, esta cuota del punto anterior es requerida por cada sección que el atleta desee revisar. Por ejemplo, si deciden apelar en la sección de Obligatorios y en la de Bonificaciones Técnicas, será requerido el pago separado por cada una de las secciones.
- 25.4.6 Una vez que el pago sea recibido, el Juez en Jefe de la competencia llevará al cabo el proceso. Esto solo y hasta que el pago sea registrado como válido.
- 25.4.7 En caso de que la apelación/queja se a favor del atleta, el dinero del depósito será reembolsado. Si el resultado fuera en contra del atleta bajando el resultado del puntaje o manteniéndolo igual, el dinero no será reembolsado.
- 25.4.8 El cambio de puntaje será actualizado en la primera oportunidad que convenga a la logística del organizador, pero sin falta será actualizado antes de la ceremonia final de premiación.
- 25.4.9 La decisión del juez de apelaciones es final y no es negociable o debatible de ninguna manera.

Sistema de Puntaje de la IPSF

Esta es información para los atletas y los entrenadores acerca del sistema de puntaje y la forma en que se anuncian las calificaciones en los Campeonatos Nacionales, desde cómo se dan los resultados, cuándo se dan los resultados, cuándo son anunciados los puntajes finales e información extra que deberán conocer.

Puntaje Personal

El puntaje total será anunciado dentro de los siguientes 10 min., de haber finalizado su rutina. Después de haber terminado, se le solicitará al atleta esperar con su entrenador o tutor y con su uniforme deportivo (no el vestuario de competencia) para escuchar su puntaje. Se mencionará el puntaje de cada sección.

Finalistas (en caso de preliminares)

Los finalistas de cada categoría en las preliminares serán anunciados al final de la categoría, aproximadamente entre 5 y 10 minutos después de la rutina del último atleta. Todos los atletas de la categoría deberán estar esperando a ser llamados al escenario con su uniforme. Todos los atletas pasarán al escenario y cada uno de los finalistas será llamado a dar un paso al frente, sin un orden en particular. Después los atletas dejarán el escenario y a los finalistas se les pedirá permanecer juntos para las indicaciones pertinentes. Una copia de los puntajes de todos los participantes será publicada en los vestidores.

Finales

El resultado de todas las categorías el día de las finales será anunciado al final de la competencia en la ceremonia de premiación. Se pide que los atletas estén uniformados listos para salir al escenario en cuanto les sea requerido, aproximadamente 15 min., después de que el último atleta termine su presentación. Cada categoría será invitada al escenario y los ganadores serán anunciados con su puntaje total. Todos los puntajes totales serán además publicados en la página oficial de la competencia y los atletas que califiquen al WPSC se publicarán en el listado del Ranking Mundial de la IPSF.

Retroalimentación

No habrá retroalimentación alguna acerca de las rutinas individuales, todos los videos se subirán en línea lo antes posible después de finalizada la competencia para que tanto atletas como entrenadores puedan revisar sus rutinas.

Guía de Puntaje

Obligatorios – Un bajo puntaje en esta sección indica que los requerimientos mínimos de los elementos no fueron alcanzados o logrados, que un elemento no se presentó o que no fueron presentados en el orden adecuado. No se otorgarán puntos por elementos que cumplan apenas con los requerimientos mínimos (que estén apenas logrados). Los elementos necesitan estar ejecutados correctamente acorde con los requerimientos mínimos del apartado de Criterios.

Bonificaciones Técnicas– Un bajo puntaje indica que las bonificaciones esperadas no fueron ejecutadas dentro de los requerimientos para hacerlas válidas acorde al Código de Puntos; un bajo Nivel De Dificultad en los movimientos elegidos para la rutina o ambas cosas.

Deducciones Técnicas– Un puntaje bajo mayormente indica una ejecución pobre en los movimientos y/o líneas además de requerimientos específicos que, o no se lograron o nunca se vieron acorde al Código de Puntos.

Artístico y Coreográfico– Un puntaje bajo indica una mala nota en aspectos como fluidez, confianza, vestuario, etc.

Tu puntaje

En caso de haber alguna queja referente al puntaje en una sección en particular, el atleta podrá apelar la calificación dada, registrando la apelación dentro de los siguientes 30 min. Por favor, completa el procedimiento de manera adecuada acorde al Formato del Sistema de Apelaciones si existe la voluntad de llevarlo a cabo.

Cuota – será determinada por la Federación Nacional en conjunto con la IPSF

Hay una cuota para registrar una apelación o queja referente a los puntajes, en caso de que el puntaje deba ser modificado y suba a favor del atleta, esta cuota será devuelta inmediatamente al mismo. Esta cuota deberá ser pagada en efectivo, o con tarjeta de crédito /débito únicamente a la IPSF. El Organizador proveerá las facilidades de pago necesarias. La cuota es por cada sección que se busque apelar.

POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN EN COMPETENCIAS DE LA IPSF

Propósito

Esta política remarca la importancia del contacto entre la IPSF y los atletas que en competencias Nacionales e Internacionales no se presentan a los eventos sin previo aviso.

Contexto

Esta política fue creada a raíz de las numerosas ocasiones en las que los atletas no se presentaban a las competencias sin previo aviso a los Organizadores. Esta política pretende eliminar los siguientes problemas:

- Tomar el lugar de otros atletas que si participarían.
- Provocar retraso en los Organizadores.
- Decepción en los seguidores y espectadores.
- Afectación en la agenda de competencia.
- Problemas con patrocinadores.

Expectativa de Informar a los Organizadores

Los atletas que no puedan participar en la competencia en la que ya tengan un lugar registrado, deberán justificar su inasistencia con al menos **una** de las siguientes causas de justificación para cancelar su participación y con cuanto tiempo de anticipación lo exponen:

1. Se espera que los atletas informen a los Organizadores de competencias Nacionales o Internacionales que no podrán participar. La fecha límite para esto será **3 (tres) semanas** antes de la fecha de la competencia. Es responsabilidad del atleta conocer la fecha límite para este efecto.
2. Los atletas que tengan que cancelar su participación después de esta fecha límite deberán informar a los Organizadores lo antes posible (es válido si alguien lo hace en lugar del atleta directamente) un certificado médico (y una copia traducida al inglés si el original no está en este idioma) deberá ser enviado al Organizador de la competencia.
3. Los atletas que no tengan una razón médica para no participar en la competencia, deberán entonces de enviar sus razones para ser evaluadas por el Comité Ejecutivo de la IPSF para decidir si la razón es válida y aceptada. De no ser así, las sanciones contempladas para estos casos serán aplicadas.

Notificación de los Procedimientos de la IPSF

1. Los atletas tienen **hasta 7 (siete) días** después de la competencia para enviar los casos anteriormente mencionados.
2. Si el formato correspondiente no es recibido dentro de los siguientes **7 (siete) días**, la IPSF escribirá una notificación de que ese atleta se encuentra registrado como **no-show (ausencia)**.
3. Si no hubiera respuesta por parte del atleta, la IPSF registrará al mismo como un **no-show** más la sanción aplicable correspondiente (ver aquí abajo).
4. Para registrar una apelación, el atleta deberá solicitarla dentro de los siguientes **7 (siete) días** de haber recibido la notificación de estar en la lista de **no-show**. La apelación será revisada por el Comité Ejecutivo de la IPSF.

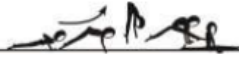
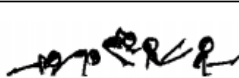
Sanciones

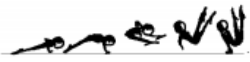
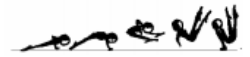
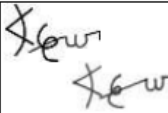
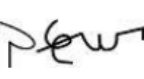
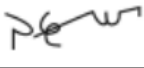
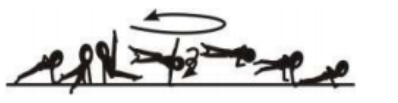
Los atletas que no presenten una justificación que satisfaga los criterios necesarios para aceptar su incumplimiento en presentarse como atletas en una Competencia Nacional o Internacional, serán registrados como atletas **no-show** y serán suspendidos de cualquier competencia regional, nacional o internacional por un periodo de un año a partir de la fecha de la competencia. Todos los detalles (nombre y competencia) serán publicados en los sitios oficiales nacionales e internacionales de la IPSF.

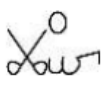
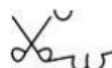
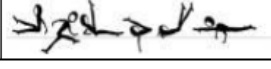
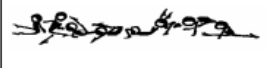
APENDICE 1

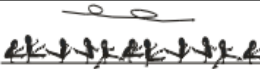
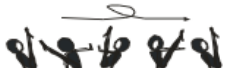
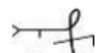
ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

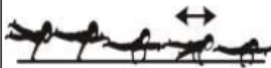
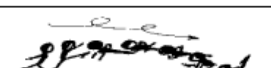
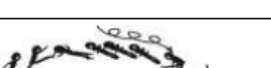
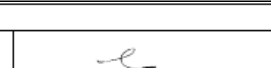
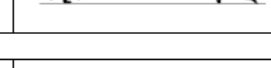
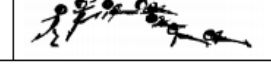
Estos elementos y movimientos están completamente prohibidos, y son un anexo a los ya prohibidos y especificados en la lista del Código de Puntos. Esta prohibición responde a los acuerdos con la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) en relación a la coexistencia de los dos organismos, y va directamente especificado desde el Código de Puntos Aeróbicos y Gimnásticos de la FIG (en conjunto con las especificaciones de otros códigos de gimnasia ya enlistados en este documento). Es importante señalar que se sancionará cada vez que se incumpla la prohibición.

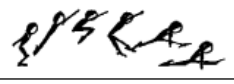
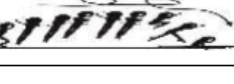
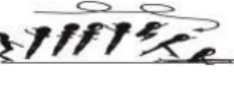
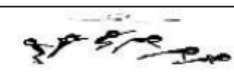
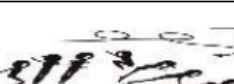
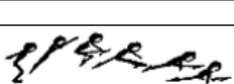
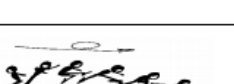
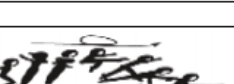
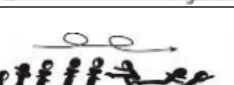
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 184	0.4	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest. 4. Land in Push up		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN		
A 186	0.6	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Push up.		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A194	0.4	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 196	0.6	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor.		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT		
A 198	0.8	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a 1/2 twist to back support when both hands make contact with the floor.		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON		
A 205	0.5	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON		
A 206	0.6	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest. 4. Show a Lifted Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON		
A 207	0.7	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor.		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON		
A 208	0.8	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Lifted Wenson PU when both hands make contact with the floor.		
No.	Value	STRADDLE CUT		
A 215	0.5	1. Front Support. 2. After the arms bend, both arms and legs push the body upwards into airborne. 3. While airborne, the legs straddle sideways and cut forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill. 4. Back support (or rear support).		
No.	Value	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT		
A 216	0.6	1. Front Support. 2. Perform a straddle cut, legs without touching the floor. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. L-support.		

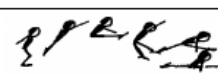
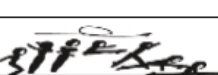
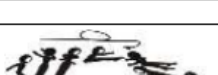
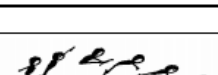
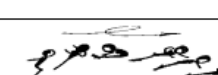
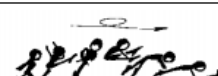
No.	Value	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT		
A 217	0.7	Front support. Perform a Straddle Cut. Airborne phase must be shown before the cut. During the straddle-cut, the legs do not touch the floor. Straddle V-support.		
No.	Value	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT		
A 218	0.8	Front support. Perform a Straddle Cut. Airborne phase must be shown before the cut. During the straddle-cut, the legs do not touch the floor. V-support.		
No.	Value	STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP		
A 219	0.9	1. Front Support. 2. Perform a Straddle-Cut. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees 5. Push up.		
No.	Value	STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON		
A 220	1.0	1. Front Support. 2. Perform a Straddle-Cut. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees. 5. Wenson or Lifted Wenson support.		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT		
A 225	0.5	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase. 3. Simultaneously, open the legs in the frontal plane. 4. Frontal Split.		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT		
A 226	0.6	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase. 3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane. 4. Sagittal Split.		
No.	Value	HIGH V SUPPORT 1/2 TURN TO FRONTAL SPLIT		
A 227	0.7	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and perform a straddle-cut with flight phase to a front support while turning 180°. 3. Simultaneously, open the legs in frontal plane. 4. Frontal Split		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT		
A 228	0.8	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor for raising the top of the body upward and forward while turning 180°. 3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane. 4. Sagittal Split.		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP		
A 237	0.7	1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist, straight body, legs together. 3. Push up.		
No.	Value	HIGH V- SUPPORT 1/2 TWIST TO WENSON		
A 239	0.9	1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist 3. While twisting, the body extends. 4. Wenson.		
No.	Value	HIGH V- SUPPORT 1/2 TWIST TO LIFTED WENSON		
A 240	1.0	1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist 3. While twisting, the body extends. 4. Lifted Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 309	0.9	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/1 twist in airborne position. 3. Front support.		
No.	Value	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 309	0.9	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/1 twist in airborne position. 3. Front support.		
No.	Value	FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON		
A 310	1.0	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/2 turn and 1/1 twist in airborne position 3. Front support or to Wenson.		

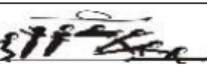
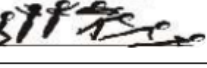
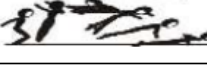
No.	Value	FLAIR TO WENSON		
A 326	0.6	1. Straddle front support. 2. Perform Flair. 3. Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/2 TURN TO WENSON		
A 327	0.7	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 180°. 4. Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON		
A 328	0.8	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360°. 4. Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON		
A 329	0.9	1. From straddle Front Support, on one arm to initiate the rotation 2. Swing straddle legs up to back support on hands, 1/2 turn on one arm to arrive in back support, straddle legs, then 1/2 twist. 3. Wenson.		
No.	Value	FLAIR TO LIFTED WENSON		
A 337	0.7	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair to Lifted Wenson. 3. Lifted Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 338	0.8	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 180° 4. Wenson.		
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 339	0.9	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Lifted Wenson.		
No.	Value	HELICOPTER		
A 364	0.4	1. Straddle Sit. 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and replaced by the upper back. Perform a 180° twist, both legs circle over the body while rotating. 3. Push up, facing the same direction as the starting seated.		
No.	Value	HELICOPTER TO WENSON		
A 365	0.5	- Straddle Sit. - Perform a Helicopter. - Wenson.		
No.	Value	HELICOPTER TO LIFTED WENSON		
A 366	0.6	1. Straddle Sit. 2. Perform a Helicopter. 3. Lifted Wenson.		
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU		
A 368	0.8	1. Straddle Sit 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation. One arm is on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and push the whole body into the airborne phase. Perform a 360° twist airborne. 3. Push up facing the same direction as the starting seated.		
No.	Value	HELICOPTER TO SPLIT		
A 374	0.4	1. Straddle Sit. 2. Perform Helicopter. 3. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor.		
No.	Value	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT		
A 375	0.5	1. Straddle Sit. 2. Perform Helicopter. Turn 180° while performing a Helicopter 3. Land in a Split when both hands and foot make contact with the floor, facing opposite direction from the starting.		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
B 104	0.4	1. Straddle support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times.		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS OR MORE		
B 106	0.6	1. Straddle support. 2. The body turns 720°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns. 3. Changing hands on the floor up to 8 times.		

No.	Value	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
B 114	0.4	1. The body is supported by one arm with only the hand in contact with the floor. 2. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor. 3. Hold for 2 seconds. 4. The placement of the free arm is optional.		
No.	Value	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT		
B 115	0.5	1. 1 arm Straddle Support. 2. The body turns 180° on 1 arm. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot.		
No.	Value	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)		
B 116	0.6	1. 1 arm Straddle support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot.		
No.	Value	1 ARM 1 ½ TURN STRADDLE SUPPORT		
B 117	0.7	1. 1 arm Straddle support. 2. The body turns 540°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot.		
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN		
B 124	0.4	1. Straddle Support. 2. The body turns 360°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn. 3. Straddle Support		
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS (MOLDOVAN)		
B 126	0.6	1. Straddle Support. 2. The body turns 720°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn. 3. Straddle Support		
No.	Value	L-SUPPORT 1/1 TURN		
B 134	0.4	1. L-support. 2. The body turns 360°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 3. Changing hands on the floor up to 4 times. 4. L-support.		
No.	Value	L-SUPPORT 2/1 TURNS OR MORE		
B 136	0.6	1. L-support. 2. The body turns 720°. Changing hands on the floor up to 8 times. 3. L-support.		
No.	Value	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 145	0.5	1. Straddle V-support. 2. The body turns 360°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 3. Changing hands on the floor up to 4 times. 4. Straddle V-support.		
No.	Value	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURNS		
B 147	0.7	1. Straddle V-support. 2. The body turns 720°. Changing hands on the floor up to 8 times. 3. Straddle V-support		
No.	Value	V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 157	0.7	1. V-support. 2. The body turns 360°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 3. Changing hands on the floor up to 4 times. 4. V-support.		
No.	Value	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
B 159	0.9	1. V-support. 2. The body turns 720°. Changing hands on the floor up to 8 times. 3. V-support.		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 170	1.0	1. High V-support. 2. The body turns 360°. Changing hands on the floor up to 4 times. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. High V-support.		
No.	Value	STRADDLE PLANCHE		
B 186	0.6	1. A support in which the body is supported on both hands with straight arms. 2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet. 3. Legs are in straddle. 4. Hold for 2 seconds. 5. The body line must not exceed 20° above parallel.		
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP		
B 187	0.7	1. Straddle Planche. Hold for 2 seconds. 2. Perform a push up, the body keeping the alignment. 3. Straddle Planche.		
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
B 198	0.8	1. Straddle Planche. Hold for 2 seconds. 2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards 3. Lifted Wenson.		

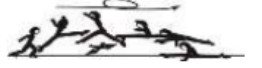
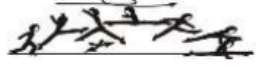
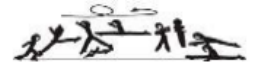
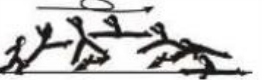
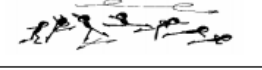
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	
B 200	1.0	1. Straddle Planche. Hold for 2 seconds. 2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the Lifted Wenson. 3. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds.	
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	
B 208	0.8	1. Straddle Planche. 2. Hold 2 seconds during the skill. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson. 4. Change the front leg with rear leg without touching the floor.	
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	
B 210	1.0	1. Straddle Planche. Hold 2 seconds during the skill. 2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson. 3. Change the front leg with rear leg without touching the floor. 4. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds.	
No.	Value	PLANCHE	
B 218	0.8	1. Planche, legs together. 2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet, the body line must not exceed 20° above parallel. 3. Hold for 2 seconds.	
No.	Value	PLANCHE TO PUSH-UP	
B 219	0.9	1. Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Perform a push up, the body maintaining alignment.	
No.	Value	PLANCHE TO LIFTED WENSON	
B 220	1.0	1. Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to a Lifted Wenson, the body maintaining alignment.	
No.	Value	3/1 AIR TURNS	
C 108	0.8	1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 1080°. Position of arms is optional. 3. Landing with feet together.	
No.	Value	2 1/2 AIR TURNS TO SPLIT	
C 118	0.8	1. A two-foot take off. 2. Perform a 900° air turn. The body inclines and prepares for landing 3. Split.	
No.	Value	3/1 AIR TURNS TO SPLIT	
C 119	0.9	1. A two-foot take off. 2. Perform a 1080° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.	
No.	Value	GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT	
C 153	0.3	1. From standing 2. Perform a Gainer 180° twist. 3. Land in Frontal Split.	
No.	Value	GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT	
C 156	0.6	1. From standing 2. Perform a Gainer 540° twist. 3. Land in Frontal Split.	
No.	Value	GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT	
C 159	0.9	1. From standing 2. Perform a Gainer with 900° twist 3. Land in Frontal Split.	
No.	Value	GAINER 1/2 TWIST	
C 144	0.4	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 180° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.	
No.	Value	GAINER 1 1/2 TWIST	
C 147	0.7	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 540° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.	
No.	Value	GAINER 2 1/2 TWIST	
C 150	1.0	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 900° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.	

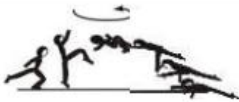
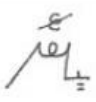
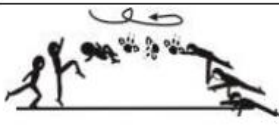
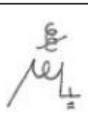
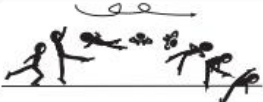
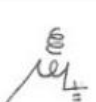
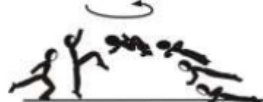
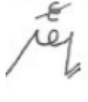
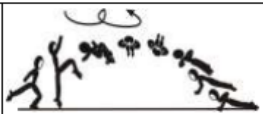
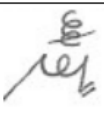
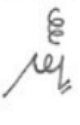
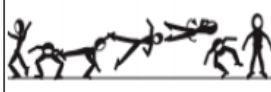
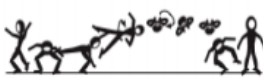
No.	Value	TUCK JUMP TO SPLIT		
C 193	0.3	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A vertical Tuck jump. While airborne, the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 194	0.4	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 195	0.5	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 196	0.6	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing opposite direction from the start.		
No.	Value	2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
C 197	0.7	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	2 1/2 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
C 199	0.9	1. A Vertical Jump with a 900° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing opposite direction from the start.		
No.	Value	3/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
C 200	1.0	1. A Vertical Jump with a 1080° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 204	0.4	1. A vertical Tuck jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 205	0.5	1. A vertical jump with a 180° turns into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 206	0.6	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the same direction from the start		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 207	0.7	1. A vertical jump with a 360° turns into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 208	0.8	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the same direction from the start.		
No.	Value	COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 234	0.4	1. A Cossack Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 235	0.5	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 236	0.6	1. A Cossack Jump with a 360° turn into Cossack 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 237	0.7	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack. 2. Then the body makes another 180° turn, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT		
C 238	0.8	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Cossack. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		

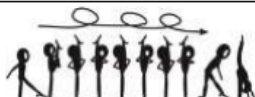
No.	Value	COSSACK JUMP TO PUSH UP		
C 245	0.5	1. A Cossack Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 246	0.6	1. A Vertical Jump to Cossack position. 2. Then the body inclines and twists 180° prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start		
No.	Value	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 247	0.7	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)		
C 248	0.8	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)		
C 249	0.9	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	PIKE JUMP TO SPLIT		
C 275	0.5	1. A Pike Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split		
No.	Value	½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 276	0.6	1. Jump with a 180° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 277	0.7	1. Jump with a 360° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 278	0.8	1. Jump with a 540° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	PIKE JUMP TO PUSH UP		
C 286	0.6	1. A Pike Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 287	0.7	1. A Pike Jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up		
No.	Value	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 288	0.8	1. A jump with a 180° turn into a Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 289	0.9	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 290	1.0	1. A jump with a 540° turn into Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)		
C 307	0.7	1. A one foot Leap with reverse 180° turn into Straddle. 2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP		
C 308	0.8	1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle. 2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 309	0.9	1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle. 2. Perform a 180° twist and then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		

No.	Value	STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 325	0.5	1. A Straddle Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 326	0.6	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 327	0.7	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 328	0.8	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 336	0.6	1. A Straddle jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 337	0.7	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 338	0.8	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 339	0.9	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 347	0.7	1. A vertical Straddle jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 348	0.8	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. While airborne, the body then inclines and twists 180°. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 349	0.9	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. While airborne the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 350	1.0	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. While airborne the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 365	0.5	1. A Jump. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing in Frontal Split.		
No.	Value	1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 366	0.6	1. A jump. 2. A 180° turn into a Frontal Split. 3. Landing in Frontal Split.		
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 367	0.7	1. A jump with a 360° turn. 2. After the full turn, while airborne show a Frontal Split 3. Landing in Frontal Split.		
No.	Value	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 368	0.8	1. A jump with a 540° turn. 2. After the full turn, while airborne show a Frontal Split 3. Landing in Frontal Split.		
No.	Value	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 250	1.0	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1 turns (1080°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Free Vertical Split.		

No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)		
C 376	0.6	1. A Frontal Split Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 377	0.7	1. A Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 378	0.8	1. A 180° turn Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 379	0.9	1. A 360° turn Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	SPLIT JUMP TO SPLIT		
C 395	0.5	1. A Split Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT		
C 396	0.6	1. A jump with a 180° turn into a Split. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT		
C 397	0.7	1. A Split Jump. 2. While airborne the body makes a 360° turn, the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT		
C 398	0.8	1. A Split Jump. 2. While airborne, the body makes a 540° turn, the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 406	0.6	1. A Split Jump. 2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 407	0.7	1. A jump with a 180° turn into a Split. 2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 408	0.8	1. A jump with a 360° turn into a Split. 2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)		
C 409	0.9	1. A jump with a 360° turn into a Split. 2. While airborne, the legs switch with a rotation of the body of 180°, then the body inclines and prepares for landing 3. Landing in Split.		
No.	Value	SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 416	0.6	1. A Split Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 417	0.7	1. A Split Jump with a 180° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 418	0.8	1. A Split Jump with a 360° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 419	0.9	1. A Split Jump with a 540° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT		
C 435	0.5	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		

No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT		
C 436	0.6	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. While airborne, the body turns 180°. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP		
C 446	0.6	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT		
C 476	0.6	1. A one foot take off Scissors Leap ½ turn. 2. Then the body maintains the vertical position in order to prepare the landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
C 477	0.7	1. A one- foot take off Scissors Leap 1/2 turn. 2. Then the body performs ½ turn in the vertical position. 3. Landing in Split		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT		
C 478	0.8	1. A one- foot take off Scissors Leap 1/2 turn. 2. Then the body performs 1/1 turn in the vertical position; 3. Landing in Split or Frontal Split.		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)		
C 487	0.7	1. A one- foot take off Scissors Leap ½ turn. 2. While airborne, the legs switch s to show a Split, the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
C 488	0.8	1. A one- foot take off Scissors Leap 1/1 turn. 2. While airborne, the legs switch s to show a Split. 3. Then the body inclines and prepares for landing. 4. Landing in Split.		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP		
C 497	0.7	1. A one foot take off Scissors Leap 1/2 turn. 2. Then the body prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 498	0.8	1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 180°, and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)		
C 500	1.0	1. A one -foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 360°, and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP		
C 505	0.5	1. A one-foot take off Scissors Kick. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP		
C 506	0.6	1. A one-foot take off Scissors Kick with 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 555	0.5	1. A one-foot take off kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing opposite in frontal split.		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)		
C 556	0.6	1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with full longitudinal rotation (360°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in frontal split.		
No.	Value	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 558	0.8	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with 1 1/2 longitudinal rotation (540°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing opposite direction in frontal split.		
No.	Value	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 559	0.9	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in split.		
No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 566	0.6	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up.		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)		
C 567	0.7	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a full longitudinal rotation (360°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up.		
No.	Value	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 569	0.9	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (540°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up.		
No.	Value	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 570	1.0	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up.		
No.	Value	BUTTERFLY		
C 584	0.4	1. A one-foot take off, kicking the free leg straight and backward to lift the body upward. 2. While airborne, legs flies open in straddle with body in horizontal position. 3. Landing in one leg.		
No.	Value	BUTTERFLY 1/1 TWIST		
C 587	0.7	1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward. 2. While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (360°) in horizontal position. 3. Landing in one foot.		
No.	Value	BUTTERFLY 2/1 TWIST		
C 590	1.0	1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward. 2. While airborne, the body rotates to perform double twist (720°) in horizontal position. 3. Landing in one foot.		
No.	Value	3/1 TURNS		
D 146	0.6	1. Standing on one leg. 2. A full turn (1080°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		
No.	Value	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT		
D 157	0.7	1. Standing on one leg. 2. 3/1 full turns (1080°) are performed. 3. Vertical Split.		

No.	Value	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 168	0.8	1. Standing on one leg. 2. 3/1 turn (1080°) is performed. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	3/1 TURNWITH LEG AT HORIZONTAL		
D 189	0.9	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 3/1 turns (1080°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Standing on one or both legs.		
No.	Value	3/1 TURNWITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 200	1.0	1. Standing on one leg free leg must be straight. 2. 3/1 full turns (1080°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Vertical Split.		
No.	Value	BALANCE 3/1TURNS		
D 228	0.8	1. A Balance turn where one leg is lifted in either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1 full turns(1080°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Standing on one or both legs.		
No.	Value	BALANCE 3/1TURNS TO VERTICAL SPLIT		
D 239	0.9	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1 turns (1080°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Vertical Split.		

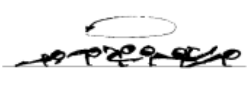
ELEMENTOS /MOVIMIENTOS LIMITADOS

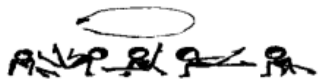
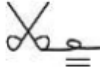
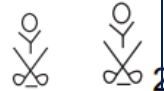
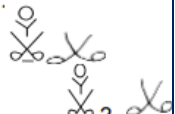
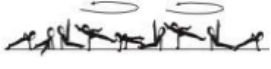
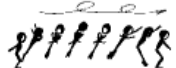
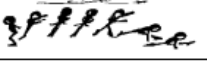
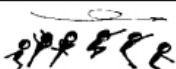
Los siguientes elementos y movimientos son limitados, esto significa que no podrán ejecutarse mas de una vez por rutina, y son adicionales a los elementos y movimientos prohibidos enlistados en el Código de Puntos. Esta prohibición responde a los acuerdos con la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) en relación a la coexistencia de los dos organismos, y va directamente especificado desde el Código de Puntos Aeróbicos y Gimnásticos de la FIG (en conjunto con las especificaciones de otros códigos de gimnasia ya enlistados en este documento). Es importante señalar que se sancionará cada vez que se incumpla la prohibición.

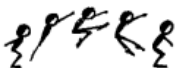
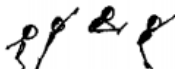
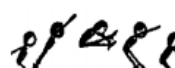
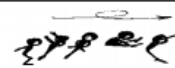
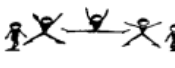
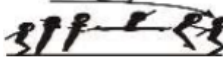
Además de los elementos que se enlistan a continuación, los que se mencionan en la siguiente lista también están limitados a una vez por rutina solamente:

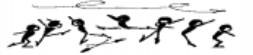
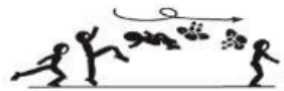
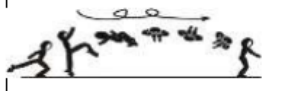
- Pivotes
- Pasada a manos hacia atrás o hacia adelante (incluyendo las que inician en el piso)
- Movimientos de Capoeira
- Ruedas de carro de cualquier tipo
- Despegues de poder o redondillas

Como regla general, ningún elemento/movimiento con una rotación mayor a 720° esta permitido.

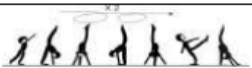
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 or 2)		
A 265	0.5	1. Front Support. Legs apart initiate a swing. 2. From free front support on both hands legs move with feet together and swing to the side of the supporting hand. 3. Hips are lifted and the body is extended. 4. Front Support.		9 9 ₂
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON		
A 266	0.6	1. Front Support. Legs apart initiate a swing. 2. From free front support on both hands legs move with feet together and swing to the side of the supporting hand. 3. Hips are lifted and the body is extended. 4. Wenson Support.		9 _W
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON		
A 267	0.7	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/2 turn. 4. Wenson support.		9 _W ^u
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON		
A 268	0.8	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Wenson Support.		9 _W ^o
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON		
A 277	0.7	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. Lifted Wenson Support.		9 _W
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 278	0.8	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/2 turn. 4. Lifted Wenson Support.		9 _W ^u
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 279	0.9	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Lifted Wenson Support.		9 _W ^o
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT		
A 285	0.8	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, 4. Ending in split.		9 ₌
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT		
A 287	0.7	1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle with a 1/1 turn 3. Ending in split.		9 ₌ ^o

No.	Value	FLAIR (1 or 2)		
A 305	0.5	1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing. 2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Front Support.		
No.	Value	FLAIR TO SPLIT		
A 315	0.5	1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing 2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Sagittal Split.		
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT		
A 317	0.7	1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Land in Split		
No.	Value	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)		
A 319	0.9	1. From straddle front support. 2. Perform a Flair. 3. Perform air flair (1 or 2) in vertical position. 4. Optional ending position.		
No.	Value	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR		
A 320	1.0	1. From straddle front support. 2. Perform a Flair. 3. Perform air flair (1 or 2) in vertical position. 4. Perform another Flair. 5. Optional ending position.		
No.	Value	FLAIR BOTH SIDES		
A 330	1.0	1. Straddle Front support, legs apart to initiate the swing. 2. From a free straddle support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Then perform a Flair on the other side. 4. Legs must not touch the floor then alternate to performing other side. 5. Front Support.		
No.	Value	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 360°. Position of arms is optional. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	2/1 AIR TURNS		
C 105	0.5	1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 720°. Position of arms is optional. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	1/2 AIR TURN TO SPLIT		
C 113	0.3	1. A two-foot take off. 2. Perform a 180° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	1/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 114	0.4	1. A two-foot take off. 2. Perform a 360° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	1 1/2 AIR TURN TO SPLIT		
C 115	0.5	1. A two-foot take off. 2. Perform a 540° air turn backwards. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	2/1 AIR TURNS TO SPLIT		
C 116	0.6	1. A two-foot take off. 2. Perform a 720° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	TUCK JUMP		
C 182	0.2	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A Vertical Jump where the legs are lifted, with knees bent close to the chest. 3. Landing feet together.		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP		
C 184	0.4	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A Vertical Jump with a 360° turn, while airborne, show a Tuck. 3. Landing feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	2/1 TURNS TUCK JUMP		
C 186	0.6	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne, show a Tuck. 3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.		

No.	Value	COSSACK JUMP		
C 223	0.3	1. A Vertical Jump where the both legs lift parallel to the floor or higher with one leg bent at knee (Cossack). 2. The thighs of both legs are together and parallel to the floor. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP		
C 225	0.5	1. A Vertical Jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Cossack. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	2/1 TURNS COSSACK JUMP		
C 227	0.7	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Cossack. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	PIKE JUMP		
C 264	0.4	1. A Vertical Jump with the body folding into a Pike, both legs lifted off the floor to a horizontal. 2. The legs are parallel to or higher than the floor, showing an angle of no more than 60° between the trunk and the legs, arms and hands extended towards the toes. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP		
C 266	0.6	1. A jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Pike. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	2/1 TURNS PIKE JUMP		
C 268	0.8	1. A jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Pike. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	STRADDLE JUMP		
C 314	0.4	1. A Vertical Jump where the legs are lifted into an airborne Straddle (90° wide open) with arms. 2. The angle between trunk and legs must not be more than 60°. 3. The legs must be parallel to or higher than floor. 4. Landing feet together.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP		
C 316	0.6	1. A Vertical Jump with a 360° turn. 2. While airborne, after completing the turn show a Straddle. 3. Landing feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	2/1 TURNS STRADDLE JUMP		
C 318	0.8	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne, after completing the turn show a Straddle. 3. Landing feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP		
C 354	0.4	1. A Vertical Jump where legs are lifted into an airborne Frontal Split. 2. Upper body must remain upright during the Frontal split. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		
C 356	0.6	1. A two-foot take off jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP		
C 358	0.8	1. A two-foot take off jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	SPLIT JUMP		
C 384	0.4	1. A jump. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP		
C 386	0.6	1. A Vertical Jump with 360° turn. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together.		
No.	Value	2/1 TURNS SPLIT JUMP		
C 388	0.8	1. A Vertical Jump with 720° turn. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together.		

No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP		
C 424	0.4	1. A one-foot take off Leap. 2. While airborne, the legs switch to show a Split. 3. Land on the foot of the leading leg.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN		
C 425	0.5	1. A one-foot take off Leap. 2. While airborne, the legs switch to show a Split. Turn 180°. 3. Land on the foot of the leading leg		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN		
C 465	0.5	1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180°. 2. While airborne the legs switch in order to show a Split. 3. Land on one Leg.		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN		
C 466	0.6	1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180°. 2. While airborne legs switch in order to show a Split with 1/2 turn (180°) 3. Land on two feet in the same direction from the starting position.		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN		
C 467	0.7	1. A one foot take off Leap where the body simultaneously turns 180°. 2. While airborne legs switch in order to show a Split. 3. The body then turns 360°. 4. Land on two feet.		
No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 545	0.5	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) arms close to the chest. 3. Landing in standing position.		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 546	0.6	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a full longitudinal rotation (360°), arms close to the chest. 3. Landing in standing position.		
No.	Value	1 1/2 TWISTOFF AXIS JUMP		
C 548	0.8	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with 1 1/2 longitudinal rotation (540°) arms close to the chest; 3. Landing in standing position.		
No.	Value	2/1 TWISTOFF AXIS JUMP		
C 549	0.9	1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°), arms close to the chest 3. Landing in standing position.		
No.	Value	1/1 TURN		
D 142	0.2	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		
No.	Value	2/1 TURNS		
D 144	0.4	1. Standing on one leg. 2. A full turn (720°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		
No.	Value	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 153	0.3	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Vertical Split.		
No.	Value	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT		
D 155	0.5	1. Standing on one leg. 2. 2/1 full turns (720°) are performed. 3. Vertical Split.		
No.	Value	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 164	0.4	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 166	0.6	1. Standing on one leg. 2. 2/1 turn (720°) is performed. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 185	0.5	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. A full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Standing on one or both legs.		

No.	Value	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 187	0.7	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 2/1 turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Standing on one or both legs.		
No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 196	0.6	1. Standing on one leg free leg must be straight. 2. Full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Vertical Split.		
No.	Value	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 198	0.8	1. Standing on one leg free leg must be straight. 2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Vertical Split.		
No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 207	0.7	1. Standing on one le free leg must be straight. 2. A full turns (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 209	0.9	1. Standing on one leg free leg must be straight. 2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	BALANCE 1/1 TURN		
D 224	0.4	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A complete turn (360°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Standing on one or both legs.		
No.	Value	BALANCE 2/1 TURNS		
D 226	0.6	1. A Balance turn where one leg is lifted in either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1 full turns (720°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Standing on one or both legs.		
No.	Value	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 235	0.5	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A full turn (360°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Vertical Split.		
No.	Value	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT		
D 237	0.7	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1 turns (720°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Vertical Split.		
No.	Value	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 246	0.6	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A full turn (360°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 248	0.8	1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1 turns (720°) must be performed. Optional placement of the free arm. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	ILLUSION		
D 264	0.4	1. From standing position on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. 2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. The lifted leg comes down to the starting. 3. Standing on one leg or feet together.		
No.	Value	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT		
D 265	0.5	1. From standing position on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. 2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. 3. Vertical split		
No.	Value	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 266	0.6	1. From standing position, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. 2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. 3. Free Vertical Split.		
No.	Value	DOUBLE ILLUSION		
D 276	0.6	1. Standing on one leg. 2. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion. 3. Standing on one leg or feet together.		

No.	Value	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	
D 277	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion 3. Vertical Split.	 
No.	Value	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	
D 278	0.8	1. Standing on one leg. 2. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion 3. Free Vertical Split.	 
No.	Value	FREE ILLUSION	
D 285	0.5	1. Standing on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. 2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. Hands do not touch the floor and the lifted leg comes down to the starting. 3. Standing on one leg or feet together.	 
No.	Value	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	
D 286	0.6	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°). 3. Vertical Split.	 
No.	Value	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	
D 287	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°). 3. Free Vertical Split.	 
No.	Value	FREE DOUBLE ILLUSION	
D 297	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Illusion. 3. Land on one leg or feet together.	 
No.	Value	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	
D298	0.8	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion. 3. Vertical Split.	 
No.	Value	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	
D 299	0.9	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion. 3. Free Vertical Split.	 

APENDICE 2

Las reglas a continuación descritas son un apéndice o anexo a las reglas Nacionales, y aplican para la competencia del WPSC. Léanse en conjunto con las reglas Nacionales. En el caso de haber alguna discrepancia entre estas reglas y las reglas Nacionales, estas reglas son precedente para su aplicación para el WPSC.

Tome en cuenta que cualquier comunicación con el organizador de las competencias será por medio de athletes@polesports.org.

Eligibilidad

1. *DIVISIÓN - ELITE*

- Solo atletas Elite calificados en competencias avaladas por la IPSF son elegibles para calificar al WPSC.
- Los atletas que obtengan el primer (1er) y Segundo (2o) lugar obtienen su pase automático al WPSC.
- Los atletas en reserve pueden aplicar para el WPSC en caso de que los calificados no pudieran asistir/competir.

2. *CATEGORIAS*

Cada una de las siguientes categorías Elite será incluida en el WPSC. Solo dos (2) atletas podrán representar un mismo país en cada categoría.

- Adulto Femenil
- Adulto Varonil
- Master 40+
- Master 50+
- Dobles Infantil
- Dobles Juvenil
- Dobles Adulto (Varonil/Varonil)
- Dobles Adulto (Femenil/Varonil)
- Dobles Adulto (Femenil/Femenil)
- Dobles Mixto
- Juvenil
- Infantil*

4. *CATEGORIAS*

- 1.1 Todos los atletas que apliquen para participar en el WPSC deben tener ciudadanía o residencia en el país al que representan.
- 4.3 La calificación de los atletas es por medio de Campeonatos Nacionales o Abiertos avalados.
- 4.6 No habrá semifinales para el WPSC. Todos los atletas calificados competirán en la final directamente. Esto aplica para las reglas número 4.7-4.10**
- 4.12 El título de Campeón Mundial de Pole Sports 20XX en todas las categorías será un título de por vida, a menos que se aplique alguna sanción sobre ese atleta.
- 4.13 Solo se permite a dos atletas por categoría representar a cada país.
- 4.14 El segundo o tercer atleta opcional (3er o 4o lugar) pueden ser aceptados por el WPSC como reservas. (los atletas de reserva deben aplicar bajo las mismas condiciones para el WPSC).

Proceso de solicitud

5. SOLICITUD INICIAL

- 5.1. Todos los atletas calificados deben:
 - Llenar la solicitud en línea. El link será enviado con el paquete de solicitud que se envía a cada atleta calificado.
- 5.2. Todas las solicitudes deben ser llenadas en inglés.
- 5.6. Los atletas deben representar el país por el que calificaron en su campeonato Nacional o en el que fue declarado en caso de ser Campeonato Abierto. En caso de doble nacionalidad, los atletas solo pueden representar un país en el WPSC. Los atletas que deseen cambiar su país de representación deberán dejar pasar un año competitivo para ello. En el caso de la categoría de dobles, ambos atletas solo pueden representar un solo país, y ambos deberán presentar prueba de ello y apegarse a estas condiciones. Es importante notar, que si un atleta de dobles compitió representando a un país en ese año (el año competitivo anterior) ambos atletas deberán competir por ese mismo país.

6. ELECCIÓN DE MÚSICA

- 6.5. La música debe ser enviada en formato MP3 en la fecha especificada para ello en el paquete de bienvenida del atleta a athletes@polesports.org.
- 6.7. Si el atleta requiere que si CD o USB sea regresado, favor de indicarlo en el momento del ensayo o la prueba de los tubos y será entregado en la recepción dentro de la siguiente hora después de la ultima categoría en el día final de competencias.

Proceso de Registro

8. REGISTRO DEL ATLETA

- 8.2. Todos los atletas deben presentar su pasaporte original con una copia para el registro. Si en el país de origen del atleta hay pasaporte y además algún otro documento de identidad, ambos deben ser presentados con copia.
- 8.4. Todos los atletas deben firmar los siguientes documentos al momento de registrarse:
 - Todos los gastos generados por el atleta son responsabilidad del atleta y no de la IPSF.
 - Estar dispuesto a ser entrevistado, videograbado y fotografiado por los medios autorizados por la IPSF.
 - Que compiten en el Campeonato Mundial de Pole Sports bajo su propio riesgo. Cualquier accidente o lesión que pudieran ocurrir, son responsabilidad del atleta y no de la IPSF.
 - Utilizar su uniforme exterior todo el tiempo excepto cuando realice su rutina.
- 8.6. Todos los atletas deben mostrar evidencia de seguro de accidentes personal o cobertura médica que los proteja y sea válida por la duración de la competencia. Esto debe ser desde el día de las pruebas de tubo y ser válida hasta el final de toda la competencia.

Competencia

10. VESTUARIO

10.18. Todos los atletas deben tener uniforme externo acorde a los requerimientos:

- Los atletas deben portar el uniforme representativo de su país.
- Este uniforme debe incluir: pantalones que hagan juego (leggings no están permitidos en el escenario), playera/remera manga corta o sin mangas y una chamarra.
- En climas cálidos es aceptable utilizar la playera en lugar de la chamarra excepto en la ceremonia de premiación.
- Un logotipo individual de patrocinio puede ser usado en la chamarra y hasta 5 (cinco) logos de patrocinio pueden ser usados en la playera/remera. El tamaño de los logotipos no puede ser mayor de 10x10 cm.
- Los equipos nacionales deben asegurarse de que todos los atletas tengan el mismo uniforme exterior. Logos de las federaciones nacionales puede ser usados. El tamaño máximo del logo debe ser 10x10 cm.
- Otros logos, imágenes y textos no podrá ser usado en los uniformes exteriores.

19. PREMIOS

19.1 En el WPSC, cada atleta compite por el título de Campeón Mundial de Pole Sports 20XX.