

Federación Internacional de Pole y Aerial Sports

Campeonatos de Pole Sports

Código de Puntos 2021 – 2024



www.polesports.org

DERECHOS RESERVADOS © 2021 IPSF

Este documento solo debe utilizarse para competiciones respaldadas por la Federación Internacional de Pole Sports. Es un delito reproducir o utilizar este Código de Puntos sin el permiso expreso de la IPSF. 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.



Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
BONIFICACIONES TÉCNICAS	5
INDIVIDUAL–BONIFICACIONES INDIVIDUALES (OTORGADAS CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):	5
DOBLES – BONIFICACIONES INDIVIDUALES (OTORGADOS CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):.....	6
INDIVIDUAL - BONIFICACIONES GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):	7
DOBLES - BONIFICACIONES GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):	8
BONIFICACIONES ADICIONALES (SOLO DOBLES):.....	9
DEDUCCIONES:	9
INDIVIDUALES/ DOBLES - DEDUCCIONES INDIVIDUALES (DEDUCIDAS POR TIEMPO):.....	9
INDIVIDUAL /DOBLES – DEDUCCIONES GENERALES (SE DEDUCEN UNA VEZ):.....	10
PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COREOGRÁFICA	10
INDIVIDUAL/ DOBLES– BONIFICACIONES ARTÍSTICAS:	11
INDIVIDUAL/ DOBLES - BONIFICACIONES COREOGRÁFICAS:	12
INDIVIDUAL/ DOBLES – DEDUCCIONES INDIVIDUALES (SE DEDUCEN CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):.....	12
INDIVIDUAL/ DOBLES – DEDUCCIONES GENERALES (SE DEDUCEN UNA SOLA VEZ)	12
OBLIGATORIOS.....	13
EXPLICACIÓN DE CATEGRÍAS	15
REQUERIMIENTOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS	15
DEDUCCIONES OBLIGATORIAS	16
BONIFICACIONES EN ELEMENTOS OBLIGATORIOS:.....	17
DEFINICIÓN DE REQUERIMIENTOS MINIMOS DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS	18
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y PENALIZACIONES.....	21
PENALIZACIONES DEL JUEZ EN JEFE	22
OBLIGATORIOS INDIVIDUALES	24
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD	24
ELEMENTOS DE FUERZA.....	53
GIROS EN TUBO ESTÁTICO/FIJO.....	77
GIROS EN TUBO GIRATORIO	83
PESO MUERTO.....	98
DEAD LIFTS (SUBIDAS DE PESO MUERTO)	99
OBLIGATORIOS DOBLES	101
ELEMENTOS SINCRONIZADOS EN PARALELO.....	101
ELEMENTOS SINCRONIZADOS ENTRELAZADOS.....	102
ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE BALANCE EN PAREJA	103
ELEMENTOS DE BALANCE EN PAREJA.....	104
ELEMENTOS DE SOPORTE EN PAREJA	111
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA–.....	115
SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL TUBO	115
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA – ÁMBOS COMPAÑEROS DEBERÁN TENER CONTACTO CON EL TUBO	118
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA.....	125
ELEMENTOS EN PAREJA EN EL TUBO CON APOYO DEL PISO	128
FORMATO DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS.....	135
FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS	139
GLOSARIO:	143
COMPETENCIAS NACIONALES/REGIONALES NORMAS Y REGLAMENTO	148
DEFINITIONS	149
ELIGIBILIDAD	149
1. DIVISIÓN	149
2. CATEGORÍAS.....	150
3. EDAD	150
4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS.....	151
5. SOLICITUD INICIAL	152
6. ELECCIÓN DE MÚSICA	152
7. FORMATOS DE CALIFICACIÓN	153
PROCESO DE REGISTRO	153
8. REGISTRO DEL ATLETA.....	153
COMPETENCIA	154

9.	TIEMPO DE LA RUTINA.....	154
10.	VESTUARIO	154
11.	PEINADO Y MAQUILLAJE	157
12.	GRIPS: (PRODUCTOS QUE FAVORECEN UN MEJOR AGARRE).....	157
13.	ESCENARIO	157
14.	TUBOS	157
15.	GRABACIONES	158
JUECEO		158
17.	PENALIZACIONES.....	159
18.	RESULTADOS	159
19.	PREMIOS.....	160
20.	ENTRENADORES	160
21.	DESCALIFICACIÓN	160
REGULACIONES MÉDICAS Y DE DOPAJE.....		161
22.	SANCIONES REFERENTES A DOPAJE	161
23.	REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE	161
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES.....		161
24.	DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ATLETAS	161
25.	DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR	162
	IPSF Y/O EL ORGANIZADOR SE RESERVA EL DERECHO A:	162
QUEJAS Y APELACIONES		163
26.	SISTEMA DE PUNTAJE.....	163
<u>SISTEMA DE PUNTAJE DE LA IPSF (APELACIONES).....</u>		164
<u>POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN EN COMPETENCIAS DE LA IPSF</u>		165
<u>APÉNDICE 1.....</u>		166
	<u>ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS</u>	166
	<u>ELEMENTOS /MOVIMIENTOS LIMITADOS.....</u>	172
<u>APÉNDICE 2.....</u>		176
	<u>REGLAS DE CAMPEONATO DE MUNDIAL DE POLE SPORTS.....</u>	176
ELEGIBILIDAD		176
1.	DIVISIÓN - ELITE	176
2.	CATEGORÍAS.....	176
4.	PROCESO DE ELECCIÓN DE LOS ATLETAS.....	176
PROCESO DE SOLICITUD.....		177
5.	SOLICITUD INICIAL	177
6.	ELECCIÓN DE MÚSICA	177
PROCESO DE REGISTRO		177
8.	REGISTRO DE ATLETA	177
COMPETENCIA		177
10.	VESTUARIO	177
19.	PREMIOS	178
20.	COACHES.....	178
<u>APÉNDICE 3.....</u>		179
	<u>PARA POLE.....</u>	179

Introducción

El Sistema de puntaje de IPSF se conforma de 4 partes: Bonificaciones Técnicas, Deducciones Técnicas, Presentación Artística y Coreográfica, y 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 + presentación artística y coreográfica. En caso de empate, el atleta con el mayor puntaje en deducciones técnicas será el ganador. Es importante que el atleta incorpore todas las secciones en su rutina para lograr un mayor puntaje. El sistema de puntuación no solo fomenta y promueve una rutina bien equilibrada, sino que también desarrolla y fomenta un atleta bien entrenado e integral. El puntaje general mínimo que se puede otorgar a un atleta es cero. Todos los atletas deberán utilizar en su rutina un pole en giratorio y un pole en estático (ver reglas y regulaciones sobre configuración). Para definiciones de varios términos, consulte el glosario.

Divisiones

- Amateur
- Profesional
- Elite

Categorías

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| • Senior 18+ Femenil | • Junior Varonil |
| • Senior 18+ Varonil | • Infantil Femenil |
| • Senior 30+ Femenil | • Infantil Varonil |
| • Senior 30+ Varonil | • Pre-Infantil |
| • Master 40+ Femenil | • Infantil Dobles |
| • Master 40+ Varonil | • Junior Dobles |
| • Master 50+ Femenil | • Juvenil Dobles |
| • Master 50+ Varonil | • Senior Dobles (Varonil /Varonil) |
| • Master 60+ Femenil | • Senior Dobles (Femenil/Dobles) |
| • Master 60+ Varonil | • Senior Dobles (Femenil/Femenil) |
| • Junior Femenil | • Para Pole* |

** Consulte el Anexo 3 para conocer todas las reglas y requisitos que se aplican a los atletas de Para Pole además de las reglas de este documento.*

*** Las categorías ofrecidas en las competencias individuales quedan a discreción de la IPSF.*

A continuación, se enlista un breve resumen 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 armar una rutina exitosa.

Bonificaciones Técnicas

- Puntos Individuales son otorgados por cada vez que se ejecuta una bonificación de este tipo.
- Puntos Generales son otorgados una vez por el Nivel de Dificultad demostrado a lo largo de la rutina.

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.

Artística y Coreografía

- Los puntos se otorgan por arte y coreografía.
- Los puntos se deducen cada vez que se observa una infracción.

Obligatorio

- Se requieren nueve (Amateur e Infantil) u once (todas las demás categorías) elementos obligatorios para la división y categoría del atleta.
- Bonificaciones obligatorias, individuales y dobles.

Penalizaciones del Juez Principal

- Se imponen sanciones por cualquier infracción e incumplimiento de las normas y reglamentos.
- Las sanciones se pueden dar antes, durante la rutina y / o después de que el atleta haya competido.

Consulte las Reglas y regulaciones para conocer las restricciones sobre música, cabello, maquillaje, vestuario y grips (productos para favorecer la sujeción al tubo).

Es importante tener en cuenta que: para todas las secciones a juecear, excepto las deducciones del juez principal, la evaluación inicia cuando comienza la música y finaliza cuando termina la música. Cualquier elemento o coreografía realizada fuera de esta no será juzgada.

Nota: Los atletas serán penalizados por no adherirse a las reglas, regulaciones y el Código Ético de Conducta de la IPSF. Estas sanciones podrán darse antes, durante o después de la presentación del atleta, e incluso podrán deducirse tras la finalización de la competencia si se considera necesario, en cuyo caso afectaría la clasificación final.

Bonificaciones Técnicas

Se puede otorgar un máximo de 25.0 puntos en las bonificaciones técnicas. Tenga en cuenta que todas las bonificaciones técnicas deben realizarse de forma aérea, a menos que se especifique lo contrario. Esta sección evalúa el Nivel De Dificultad, las combinaciones y las transiciones desde y hacia otros elementos, así como los trucos de dobles sincronizados / entrelazados / balance y trucos entre ambos compañeros. Los jueces buscarán trucos realizados con facilidad y gracia. Todos los atletas deben llenar el formato de Bonificaciones Técnicas anotando los elementos de bonificación en el orden en que se realizarán; los atletas deberán enviar el formato sin importar si presentan bonificaciones o no en su rutina. Una repetición de un bono individual en específico se otorgará un máximo de dos veces, es decir, los atletas que realicen el mismo JO varias veces solo se otorgarán por los primeros 2 bonos. Cualquier repetición adicional no será evaluada. Un ejemplo de llenado de dicho formato se encuentra al final del Código de Puntos. Esta sección se divide 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 +4.0 pts)

Los agarres acrobáticos se definen como una liberación de todo contacto con el tubo, por lo que no hay contacto de ninguna parte del cuerpo durante un breve momento y re-agarre ("atrapa") 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 giros con otros giros en el tubo giratorio: SP/ SP (Max +2.0 pts)

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

Se pueden combinar tres giros para este bono técnico. Al combinar tres giros para un valor de 1.0, cada giro debe fijarse en la posición deseada y girar 720°; el código a utilizar es **SP/SP/SP. +1.0**

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

Se refiere a todos los giros combinados con un giro en un tubo fijo (ver definición de giros). Cada posición de giro deberá rotar un mínimo de 360° antes de cambiar a la siguiente posición (y debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa. **+0.5**

Se pueden combinar tres giros para este bono técnico. Al combinar tres giros para un valor de 1.0, cada giro debe estar en una posición fija y girar 360°; el código a utilizar es **SP/SP/ST. +1.0**

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

Se refiere a todos los demás elementos combinados con un giro en un tubo fijo (ver definición sobre giros). El elemento debe mantenerse brevemente en una posición fija. **+0.5**

Para esta bonificación técnica, se pueden combinar dos giros, terminando con otro elemento brevemente sostenido en una posición fija, en un tubo fijo. Cada giro debe mantenerse en una posición fija y girar 360°; el código a utilizar es **SP/SP/E/ST. +1.0**

Caídas controladas: D (Max +1.0 pts.)

Un descenso rápido y controlado en el tubo, que debe ser de mínimo de 1 mt. (un metro). No debe haber contacto de la mano con el tubo durante la caída. **+0.2**

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

Las combinaciones dinámicas se refieren a una combinación de dos movimientos dinámicos separados (ver definición de movimiento dinámico) donde el cuerpo logra un control del de la inercia generada. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta donde al menos una parte del cuerpo se libera del tubo. Los movimientos dinámicos pueden incluir agarres, caídas, agarres acrobáticos, saltos, etc. Deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos movimientos dinámicos para recibir este bono. Una repetición de una combinación dinámica se otorgará un máximo de dos veces, por ejemplo, si un atleta ejecuta un medio fonji seis veces (desde soporte en hombro a brass monkey / agarre de bandera cuenta como un movimiento), solo se otorgarán los primeros cuatro semi-fonjis (por lo tanto, 2 fonjis completos). Además, solo se puede incluir 1 re-agarre puede ser incluido en una combinación dinámica. **+0.5**

Salto desde/hacia el tubo (Jump-out / Jump-on): JO (Máx. +1.2 pts)

Salto desde el tubo (Jump-out) se refiere a un salto ejecutado desde una posición inicial en el tubo, terminando en una posición en el piso lejos del tubo. Un salto hacia el tubo (jump-on) se refiere a un salto ejecutado desde una posición inicial en el piso lejos del tubo que termina en una posición en el tubo. No debe haber contacto con el tubo entre las posiciones inicial y final. **+0.2**

Mortal desde/hacia el tubo (Flip-out / Flip-on): FO (Máx. +1.0 pts)

Un salto mortal desde el tubo se refiere a un mortal realizado desde una posición inicial en el tubo que termina en una posición final en el piso.

Un mortal hacia el tubo se refiere a un mortal ejecutado desde una posición inicial en el piso y terminando en una posición 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 sobre los talones y sin contacto con el tubo o el piso. Pueden ser realizados hacia adelante, hacia atrás o hacia el lado. Un mortal no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si mira hacia adelante al comienzo del mortal, el atleta también debe terminar el mortal mirando hacia adelante. Los giros twists o sobre el eje vertical están prohibidos (ver sanciones). **+1.0**

*** Tenga en cuenta que los atletas pre-infantil e infantil no pueden realizar Mortal desde/hacia el tubo (flip outs o flip-ons).**

Mortal con contacto basado en el piso (comenzando y / o terminando en el piso): FCF (Max +0.6 pts)

Un mortal con contacto basado en el piso, se refiere a un giro mortal que se realiza en contacto con el tubo, comenzando y / o terminando en el piso, volteando hacia atrás, hacia adelante o hacia el lado. En este giro, el atleta debe tener contacto tanto con el piso como con el tubo. El mortal debe girar completamente, cabeza en relación con los talones (es decir, una rotación completa de 360 °), de una manera dinámica mientras se mantiene el contacto con el tubo. Un mortal no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si mira hacia adelante al comienzo del giro, el atleta también debe terminar mirando hacia adelante. Los giros twists están prohibidos (ver sanciones). **+0.3**

Mortal con contacto (inicio y final en el mismo tubo): CF (Max +1.0 pts)

Un mortal con contacto se refiere a un mortal que se realiza desde una posición inicial en el tubo, rotando hacia atrás, hacia adelante o de lado terminando en una posición final en el mismo tubo. El mortal deberá girar completamente, cabeza en relación con los talones, de manera dinámica mientras se mantiene el contacto con el tubo. Estos mortales deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o lateral. Un mortal no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si mira hacia adelante al comienzo del mortal, el atleta también debe terminar el giro mirando hacia adelante. Los giros twists están prohibidos (ver sanciones). **+0.5**

Mortal (inicio y final en el mismo tubo): F (Max +1.5 pts)

Un mortal en el tubo se refiere a un giro mortal que se realiza desde una posición inicial en el tubo, rotando hacia atrás, hacia adelante o de lado y que termina en una posición final en el mismo tubo. El mortal debe girar completamente, cabeza en relación con los talones y sin contacto con el tubo o el piso. Estos mortales deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado. Una mortal no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si mira hacia adelante al comienzo del mortal, el atleta también debe terminar mirando hacia adelante. Los giros twists están prohibidos (ver sanciones). **+1.5**

*** Tenga en cuenta que los atletas pre-infantil e infantil no pueden realizar mortales.**

Re-agarres: RG (Max +1.0 pts)

Los re-agarres se definen como una liberación del agarre del tubo de una mano o un agarre de brazo por un breve momento y volver a agarrar intencionalmente el tubo en una nueva posición de agarre de mano / brazo, por ejemplo, agarre de codo a agarre de mano. Para que un re-agarre sea otorgado como bonificación, el atleta no debe ser capaz de mantener la posición de su cuerpo una vez que libera su agarre. 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 (OTORGADOS CADA VEZ QUE SE EJECUTAN):

Nota: Todas las explicaciones de la Sección Individual aplican para Dobles. Las bonificaciones sincronizadas deben comenzar juntas, moverse juntas, hacer la transición juntas (cuando corresponda) y terminar juntas. La suma total de los bonos individuales (los que se califican cada vez que se ejecutan) no deberán ser mayor a 10.0 puntos en el caso de Dobles.

Agarres acrobáticos en sincronía: AC/SYN (Max +4.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar el agarre acrobático en sincronía **+0.5**

Mortal desde/hacia el tubo (Flip-out / Flip on): FO (Máx. +1.0 pts)

Solo uno de los compañeros debe ejecutar un mortal desde/hacia el tubo (flip-out / flip-on) para recibir la bonificación. **+1.0**

*** Tenga en cuenta que los atletas pre-infantil e infantil no pueden realizar mortal desde/hacia el tubo (flip outs o flip-ons).**

Mortal desde/hacia el tubo en sincronía: FO/SYN (Max +2.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar un Mortal desde/hacia el tubo (flip-out / flip-on) en sincronía para recibir la bonificación **+2.0**

*** Tenga en cuenta que los atletas pre-infantil e infantil no pueden realizar Mortal desde/hacia el tubo (flip outs o flip-ons).**

Mortal con contacto basado en el piso en sincronía (comenzando y / o terminando en el piso): FCF / SYN (Max +0.6 pts)

Ambos compañeros deben realizar mortal con contacto basado en el piso en sincronía para lograr esta bonificación. **+0.3**

Mortal con contacto (inicio y finalización en el mismo tubo) en sincronía: CF/SYN (Max +1.0 pts)

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

Combinación de giros con otros giros en sincronía: SP/SYN (Max +3.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar dos giros sucesivamente y en sincronía para recibir el bono. Estos deben ser los mismos giros para ambos atletas o en posiciones espejadas. Estos giros podrán ser ejecutados en uno o dos tubos. Se debe completar una rotación de 360 ° si ambos compañeros están en el tubo fijo, y una rotación de 720 ° si ambos atletas están en el tubo giratorio (cualquiera de estos debe incluir un cambio en la posición del cuerpo). En el caso de que se utilicen los dos tubos por separado, se debe completar una rotación completa de 360 °. (Ver definición de giros.) **+0.5**

Se pueden combinar tres giros para lograr esta bonificación. Al combinar tres giros para un valor técnico de 1.0, cada giro debe estar en una posición fija; el código a utilizar es **SP/SP/SYN. +1.0**

Combinación de giros con otros elementos en sincronía: SP/E/SYN (Max +1.5 pts)

Ambos compañeros deben realizar los giros para recibir la bonificación. Estos giros se pueden realizar en un tubo o en los dos tubos. Se debe completar una rotación de 360 ° si ambos compañeros están en el tubo fijo, y una rotación de 720 ° si ambos compañeros están en el tubo giratorio. En el caso de que se utilicen dos tubos separados, se debe completar una rotación completa de 360 °. El elemento debe mantenerse brevemente en una posición fija. (Ver definición de giros.) **+0.5**

Caídas controladas en sincronía: D/SYN (Max +1.0 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. 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 comenzar y terminar al mismo tiempo **+0.2**

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

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 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 pts.)

Estos deben realizarse en completa sincronía. **+0.2**

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

Estos deben realizarse en completa sincronía. **+0.5**

INDIVIDUAL - BONIFICACIONES GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):

El nivel de dificultad (NDD) se refiere a los elementos y combinaciones de elementos. (Ver definición)

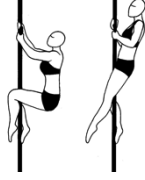
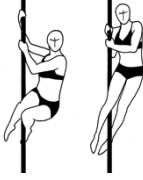
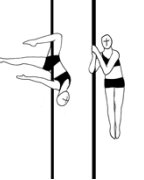
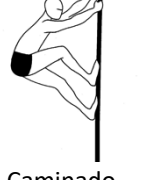
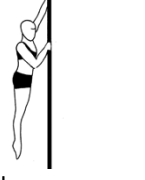
Los puntos de Nivel De Dificultad serán otorgados basados en el promedio del NDD de elementos de la rutina.

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

Subidas o escaladas (Máx. +2.0)

Las subidas se refieren a la forma en que un atleta se mueve hacia arriba y hacia abajo de un tubo usando las manos y las piernas o solo las manos. Las subidas se pueden realizar en posición vertical, invertida, junto al tubo. Se requiere un mínimo de 2 movimientos repetidos para ser reconocido como una subida o escalada.

Ejemplo de subidas o escaladas

Ejemplo de escalada				
Nivel De Dificultad	Simple	Simple - Moderado	Moderado – Difícil	
Ejemplo de escalada				
Nivel De Dificultad	Difícil – Muy Difícil		Muy Difícil – Extremadamente Difícil	

Movimientos de flexibilidad (Máx. +2.0)

La flexibilidad se refiere a la flexibilidad de las piernas, la espalda, las caderas y los hombros. Para mostrar el NDD más alto a los jueces, el atleta debe realizar movimientos, combinaciones y transiciones con una completa extensión y movilidad.

Transiciones en el tubo (máx. +2.0)

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 (Máx. +2.0)

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 (Máx. +2.0)

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 (2) segundos o más, denotará un alto NDD.

DOBLES - BONIFICACIONES GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):

Nota: Todas las explicaciones de individual anteriores, aplican para los dobles. El NDD de los dos atletas se promediará para una puntuación final.

Subidas o Escaladas (Máx. +2.0)

Las subidas o escaladas de ambos compañeros serán tomados en cuenta y promediados para una nota final.

Elementos de flexibilidad (Máx. +2.0)

Los elementos de flexibilidad de ambos atletas serán tomados en cuenta y se promediarán para una nota final.

Elementos de balance (Máx. +2.0)

Véase el glosario para la definición.

Elementos de vuelo con un compañero (Máx. +2.0)

Véase el glosario para la definición.

Transiciones en el tubo (máx. +2.0)

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

Elementos de fuerza (Máx. +2.0)

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 (Máx. +2.0)

Véase el glosario para la definición.

BONIFICACIONES ADICIONALES (SOLO DOBLES):

Los dobles recibirán puntos de bonificación por:

Ambos compañeros demuestran que pueden ser base o ser cargados por igual en la rutina. Esta bonificación se determina en función de todos los movimientos que involucran a los atletas cuando cargan y son cargados, y no específicamente solo los elementos FLY. **+1.0**

DEDUCCIONES:

El atleta puede recibir una deducción por llenado incorrecto de formato. El formato se divide en 3 secciones, y un error en cualquiera de estas 3 secciones dará lugar a una deducción. Esta es una deducción única y no es acumulativa (es decir, la deducción máxima posible es -1).

- Un error en la parte superior del formato dará lugar a una deducción de **-0.2**. La parte superior es la sección del formato donde se requiere que el atleta (s) indique nombre, fecha, división, categoría, país, región y federación.
- Un error en la parte inferior del formulario dará lugar a una deducción de **-0.5**. La parte inferior es la sección del formato donde el atleta (s) está obligado a firmar, junto con un entrenador reconocido por IPSF (si corresponde), y / o un padre o tutor legal en el caso de atletas pre-infantil, infantil y/o Junior.
- Un error en la parte principal del formato dará lugar a una deducción de **-1.0**. Esta sección es donde los atletas indican qué elementos técnicos de bonificación incluirán.

Deducciones técnicas

Se puede deducir un máximo de 25.0 puntos en las deducciones técnicas. Esta sección es para deducir puntos por mala ejecución en todos los elementos (incluidos los obligatorios). También se les pide a los jueces que deduzcan los puntos por pérdida de equilibrio, caídas y por fallar al presentar un elemento. El número de deducciones viene determinado por el nivel de la falta o fallo. Los movimientos se dividen en las siguientes secciones:

INDIVIDUALES/ DOBLES - DEDUCCIONES INDIVIDUALES (DEDUCIDAS POR TIEMPO):

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 rodillas y dedos del pie:* la rodilla y el dedo del pie deben estar alineados. Debe haber una línea recta desde la rodilla hasta el dedo gordo del pie. El pie y dedos del pie deben estar en punta (apuntados). Los dedos del pie no deben estar flexionados o contraídos mostrando tensión. No realizar agarres innecesarios en el tubo con los dedos del pie. **-0.1**
- *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. **-0.1**
- *Extensión:* las piernas, los brazos, la espalda, el cuello, la muñeca y la línea del torso deben alargarse por completo. Los hombros y / o la espalda no deben ser redondeados y la cabeza debe estar en alto. **-0.1**
- *Postura:* la alineación correcta del cuerpo debe mantenerse dentro y fuera del tubo. Todos los movimientos del cuerpo deben ser controlados. **-0.1**

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 equilibrio

Una definición de resbalón o pérdida de equilibrio es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporal e involuntariamente el control de su equilibrio o posición de su cuerpo o parte de su cuerpo dentro o fuera del tubo. Este es un movimiento rápido e incontrolado. Esto debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posición casi al instante. Si un resbalón termina en el piso, se considerará entonces como caída (ver caída). **-1.0**

Tocar la estructura o soportes durante la rutina

Está estrictamente prohibido tocar o usar la estructura o soportes durante la rutina. Esto incluye cualquier elemento que cuelgue o sirva como límite en el escenario (backdrop), cualquier sistema técnico, iluminación o sonido que esté por detrás del escenario o pisar fuera de los límites del este. Los atletas solo podrán tener contacto con el piso y los tubos.

-1.0

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

Fallar en girar en el tubo fijo / Fallar en girar con momentum en el tubo giratorio (Solo individual)

El atleta será penalizado por no girar en el tubo fijo por lo menos una vez (ver definición de giro) y por fallar girar con momentum en tubo giratorio al menos una vez durante la rutina. (Ver definición de momentum). **-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 **-2.0**

No utilizar ambos tubos por igual

Individual y dobles deberán de 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. **-2.0**

No utilizar ambos tubos de manera sincronizada (Dobles)

Para dobles deberán trabajar simultáneamente en ambos tubos de una forma sincronizada al menos dos veces durante la rutina. **-2.0**

Utilizar menos de la altura completa del tubo

Todos los atletas incurrirán en una deducción si no usan la altura completa del tubo un mínimo de dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de los tubos. Para dobles, uno o ambos atletas deben utilizar toda la altura del tubo un mínimo de dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de los tubos. La altura total del tubo se refiere a utilizarlo desde el piso hasta la parte más alta, con un margen máximo de 10cm sin utilizar la parte superior. Los atletas que utilicen la altura total del tubo, deben asegurarse de tener contacto con él en la parte más alta o que alguna parte del cuerpo alcance el equivalente a esa altura aun sin tocar el tubo. Los atletas deben descender completamente entre los 2 ascensos (es decir, un atleta no puede estar a la altura completa, descender un metro y luego ascender a la altura completa nuevamente y tener esto cuenta como usar la altura completa dos veces).

Pre-infantil, Infantil y Juvenil Dobles solo necesitan alcanzar una altura del 50% del total del tubo dos veces. **-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. Los jueces evaluarán la habilidad de los atletas para presentar una coreografía dancística y acrobática intuitiva, con imaginación y fluidez. Los jueces considerarán tanto la novedad como la variedad al evaluar la presentación artística y coreográfica.

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)

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)

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)

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)

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)

Esta se refiere a la variedad, 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)

Esto se refiere a la variedad, 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)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad 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)

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)

El Nivel de variedad, originalidad y creatividad 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)

El nivel de variedad, originalidad y creatividad 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**

Mal funcionamiento 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 se refiere a las decoraciones que se desprendan durante la rutina como por ejemplo cristales, pedrería, lentejuelas, cuentas, plumas, etc.). 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**

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

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

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. Todos los elementos obligatorios y bonos de obligatorios deberán realizarse de forma aérea a menos que se especifique lo contrario en los requerimientos. 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. Es responsabilidad del atleta asegurarse que la criteria minima de los elementos sea visible a los jueces. Esto puede requerir que el atleta gire el elemento para poder demostrar la criteria minima del elemento que esta ejecutando. 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 jueces siempre evalúan acorde al código del elemento en el formato de obligatorios (no con el nombre del elemento) y solo el primer intento del elemento será juzgado. Un elemento obligatorio que se ejecute después del primero intento no será tomado en cuenta aun si es ejecutado correctamente. 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

Codigo de Obligatorios

F = Elementos de Flexibilidad

S = Elementos de Fuerza

ST = Giro en tubo estático

SP = Giro en tubo giratorio

DL/ADL = Subida de peso muerto/Subida aérea de peso muerto

SYN = Elementos sincronizados 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

A tomar en cuenta: Cuando el elemento de dobles especifica "referirse a criterios mínimos" o el código del elemento, se deben cumplir los requisitos mínimos del elemento individual. Si se menciona el nombre del elemento, pero "se refiere a los criterios mínimos" o no se menciona el código del elemento, entonces el atleta debe realizar la misma posición corporal del elemento, pero no es necesario que cumpla con los criterios mínimos del elemento individual.

Elite

Seniors, Junior y Masters

Atletas 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 (ADL)

Infantil* y Para Pole

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 de peso muerto (DL) **

Dobles – Senior y Junior

Atletas deberán seleccionar 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) elementos de soporte 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 (ADL)

Dobles – Juvenil e Infantil*

Atletas deberán seleccionar 9 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
- un (1) elemento de balance en pareja
- 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
- un (1) subida de peso muerto en sincronía (DL) **

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

Profesional

Seniors and Masters

Atletas 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 (ADL)

Dobles

Atletas deberán seleccionar 11 elementos:

- tres (3) elementos sincronizados en pareja, divididos en:
 - un (1) elemento sincronizado en paralelo
 - un (1) elemento sincronizado entrelazados
 - un (1) elemento sincronizado basado en balance
- dos (2) elementos de balance en parejas, divididos en:
 - un (1) elemento de balance en pareja
 - un (1) elementos de soporte 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 del piso
- una (1) subida aérea de peso muerto en sincronía (ADL)

***Nota importante: no hay categoría: Pre-Infantil, Infantil, Junior o Juvenil.**

Amateur

Seniors, Junior, Pre-Infantil, Infantil y Masters

Atletas 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 (DL) **

Dobles

Atletas deberán elegir 9 elementos:

- tres (3) elementos sincronizados en pareja, que incluyan:
 - un (1) elemento sincronizado en paralelo
 - un (1) elemento sincronizado entrelazado
 - un (1) elemento sincronizado basados en balance
- un (1) elemento de balance en pareja
- 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 del piso
- una (1) subida de peso muerto en sincronía (DL) **

** Nota importante: una subida de peso muerto (DL) es el mínimo requerido. El atleta puede escoger una subida aérea de peso muerto si se ajusta a sus requisitos mínimos de rango de puntos.

Nota: los atletas no deberán elegir dos elementos iguales, aun si es ejecutado en ángulos diferentes, por ejemplo: **F9** (split 160°)/**F30** (split 180°). Lo mismo aplica para los ángulos de tolerancia del cuerpo, como por ejemplo: **FLR9** (20° tolerancia) /**FLR18** (sin tolerancia).

EXPLICACIÓN DE CATEGORÍAS

Seniors, Masters y Dobles (Senior):

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

*Atletas Elite 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 y Elite Para Pole los atletas deberán elegir elementos Obligatorios con un Valor Técnico entre +0.1 y +0.5

Nota Importante: Las categorías de Master 50+ y Master 60+ en todas las divisiones tendrá permitido una tolerancia de 20° en todos los ángulos de splits y cuerpo.

Infantil, Junior, y Dobles (infantil, Junior 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 división profesional no aplica en categoría infantil, junior o juvenil.

Pre-Infantil:

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

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

REQUERIMIENTOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS

Nota Importante: Los requerimientos de puntos Obligatorios no incluyen 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 – ver Deducciones de Obligatorios.

Requerimientos de Puntos Obligatorios para la División Elite

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

Senior Doubles (femenil/femenil, varonil/varonil, femenil/varonil): deben de tener un valor total de entre 7.7 a 11.0 puntos en el formato de obligatorios.

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

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

Dobles (Junior): must have a total value of from 5.5 to 8.8 points on their compulsory form

Novice: deberán tener un valor de entre 5.5 a 8.8 puntos en el formato de obligatorios.

Dobles (Infantil, Juvenil): deberán tener un valor de entre 4.4 a 7.2 puntos en el formato de obligatorios.

Requerimientos de Puntos Obligatorios para la División Profesional

Profesional (todas las categorías incluyendo dobles): 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 (todas las categorías incluyendo dobles y Elite Para Pole): los atletas deben tener un valor total de entre 1.1 a 4.5 puntos en su formato de Obligatorios

División	Categoría	Rango permitido de elementos obligatorios	Rango permitido del valor total
Amateur	todas las categorías (Pre-Infantil, Infantil, Junior, Seniors, Masters, Dobles) incluyendo Elite Para Pole	entre +0.1 and +0.5	de 1.1 to 4.5
Profesional	todas las categorías (Seniors, Masters, Dobles)	entre +0.3 and +0.8	de 5.5 to 8.8
Elite	Infantil, Infantil Dobles y Juvenil Dobles	entre +0.3 and +0.8	de 4.4 to 7.2
Elite	Junior y Junior dobles	entre +0.3 and +0.8	de 5.5 to 8.8
Elite	Seniors y Senior Doubles	entre +0.5 and +1.0	de 7.7 to 11.0
Elite	Master 40+, Master 50+ and Master 60+	entre +0.5 and +1.0	de 6.6 to 11.0

DEDUCCIONES OBLIGATORIAS

Se aplicarán deducciones si el formato se rellena incorrectamente. El formato se divide en 3 secciones y un error en cualquiera de estas 3 secciones dará lugar a una deducción. Esta es una deducción única y no acumulativa (es decir, la deducción máxima posible para un formato incorrecto es -1).

- Un error en la parte superior del formato resultará en una deducción de -0.2. La parte superior es la sección del formato donde se requiere que los atletas indiquen nombre, fecha, división, categoría, país, región y federación.
- Un error en la parte inferior del formato resultará en una deducción de -0.5. La parte inferior es la sección del formato donde se requiere que los atletas firmen, junto con un entrenador reconocido por la IPSF (si corresponde), y / o un padre o tutor legal en el caso de atletas jóvenes.
- Un error en la parte principal del formato resultará en una deducción de -1.0. La mitad del formato es la sección donde los atletas indican qué elementos obligatorios incluirán.

Un atleta también podrá incurrir en las siguientes deducciones:

- No realizar uno de sus elementos obligatorios elegidos o si el elemento no es reconocible como el elemento obligatorio. Esto se considera un elemento faltante y se deduce por cada vez. **-3.0**
- Fallar en alcanzar los puntos minimos totales requeridos en el formato **-3.0** una sola vez
- Exceder en el puntaje total requerido en el formato **-3.0**
- Si el valor de un elemento esta fuera del rango permitido, será considerado como un elemento no ejecutado. **-3.0** por elemento
- No realizar el elemento indicado por el código del elemento (a diferencia del nombre del elemento) se verá como un elemento faltante. **-3.0** por elemento
- El nombre del elemento incorrecto versus el código del elemento o el valor técnico se considerará como completar incorrectamente el formulario obligatorio. **-1.0** una vez
- No ejecutar el elemento obligatorio en el orden de secuencia que se indica en el formulario obligatorio. * **-1.0** por cada vez

* Si se cambian dos elementos que están en sucesión inmediata en el formato (por ejemplo, el atleta realiza el elemento 1, luego el elemento 3, luego el elemento 2), los dos elementos que se invirtieron recibirán una puntuación de 0 y una penalización de -1.0. se dará por invertir el orden de los dos elementos. La penalización de -1.0 se aplicará por cambio. Si un elemento está incluido en la rutina pero no en el orden correcto, y el elemento está a más de un lugar de donde debería estar en el orden del programa, se considerará un elemento perdido y recibirá una puntuación de -3.0.

Lo siguiente dará lugar a que no se reconozca un elemento obligatorio:

- *No mantener un elemento obligatorio:* el atleta NO recibirá puntos si no logra mantener la posición de un elemento obligatorio durante los dos (2) segundos requeridos, de acuerdo con los requisitos mínimos en la descripción bajo "criterios".
- *No ejecutar el split y / o el ángulo corporal requeridos:* NO se otorgarán puntos al atleta si no ejecuta el elemento obligatorio en el split y / o ángulo corporal requeridos, de acuerdo con los requisitos mínimos en la descripción bajo 'criterios'.
- *No realizar un giro durante la duración indicada en los criterios:* El atleta NO recibirá puntos si no logra fijar la posición de un elemento obligatorio de acuerdo con los requisitos mínimos en la descripción bajo "criterios".
- *No cumplir con los requisitos mínimos adicionales:* el atleta NO recibirá puntos si no cumple con los requisitos mínimos adicionales enumerados en la descripción bajo "criterios"
- *No mostrar con precisión los elementos individuales:* el atleta debe indicar claramente cada elemento como un elemento individual; por ejemplo, si realiza un Phoenix Spin en un Handspring Straddle, el atleta debe realizar claramente el Phoenix Spin y luego mostrar una clara diferenciación entre el final de el giro de Phoenix y el comienzo de Handspring Straddle. El atleta debe demostrar que estos son 2 elementos separados del código, a diferencia de la continuación del primer elemento.

BONIFICACIONES EN ELEMENTOS OBLIGATORIOS:

Cada bonificación en obligatorios solo se puede otorgar un máximo de dos (2) veces. Cualquier bonificación que supere el máximo asignado no se tendrá en cuenta. Las bonificaciones en obligatorios solo se otorgarán si los elementos obligatorios cumplen los requisitos mínimos.

Las Bonificaciones de Elementos Obligatorios son las siguientes:

Individual

CBS1: Combinar elementos obligatorios en el tubo giratorio (Max +1.0)

Combinar dos (2) o más elementos obligatorios y hacer que cada elemento por separado gire 360° completos. La transición del primer al segundo elemento debe ser directa y debe incluir un cambio en la posición del cuerpo (ver definición sobre cambios de posición del cuerpo). Consulte el glosario para ver la definición de giro. **+0.5**

* Nota: las bonificaciones obligatorias NO se aplican a giros obligatorios o subidas de peso muerto

** Nota: al combinar tres (3) elementos obligatorios para este bono, cada elemento por separado debe girar 360 ° completos.

Vea cómo completar el formato de puntuación obligatorio en la "descripción de las bonificaciones".

*** Nota: Las variaciones de los mismos nombres de elementos no se pueden combinar para obtener bonificaciones obligatorias. 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)

Combinando dos (2) elementos obligatorios y haciéndolos girar una rotación completa de 360°. La transición del primer al segundo elemento debe ser directa y debe incluir un cambio en la posición del cuerpo (ver definición sobre cambios de posición del cuerpo). El segundo elemento aún debe estar en una rotación giratoria y cumplir con el requisito mínimo para recibir este bono. Consulte el glosario para ver la definición de giro. **+2.0**

* Nota: las bonificaciones obligatorias NO se aplican a giros obligatorios o subidas de peso muerto

** Nota: al combinar tres (3) elementos obligatorios para esta bonificación, el primer y segundo elemento deben girar 360 ° completos y el segundo y tercer elementos deben girar 360 ° completos. Vea cómo completar el formulario de puntuación obligatorio en la "descripción de las bonificaciones".

CBS3: Ejecutar un elemento obligatorio en el tubo estático y hacerlo girar (Max +2.0)

Ver definición de giro en el glosario **+1.0**

*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 pts)

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: Realizar un elemento obligatorio de un solo compañero de vuelo con impulso en un tubo giratorio (Max 2.0 pts)

Este elemento de vuelo de un compañero deberá rotar 720° 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 pts)

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 Minimos 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 está más distante o lejana al tubo.

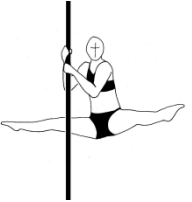
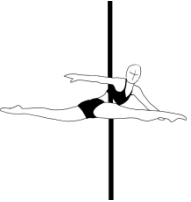
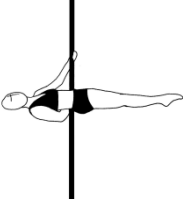
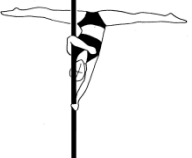
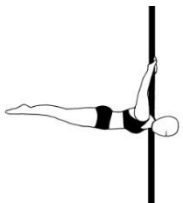
Posiciones de cuerpo:

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

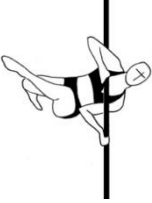
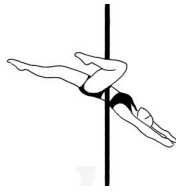
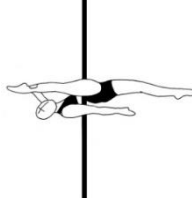
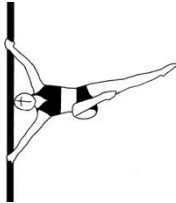
Posición de manos – pulgar arriba, pulgar hacia abajo, cup grip

	Pulgar arriba En esa posición el pulgar rodea el tubo del lado opuesto de los otros dedos, pulgar en la parte de arriba. La dirección del pulgar es siempre la misma como la del torso y la cabeza. Ejemplo: si el torso/cabeza está dirigidas hacia arriba, la posición de pulgar arriba es requerida
	Pulgar abajo En esta posición, el pulgar va alrededor del tubo en el lado opuesto a los otros dedos, con el pulgar hasta abajo. La dirección de los pulgares es siempre la misma a la posición del torso y la cabeza. Ejemplo: si el torso/cabeza está dirigidas, la posición de pulgares abajo es requerida.
	Cup Grip En esta posición el pulgar queda del mismo lado que el resto de los dedos de la mano.

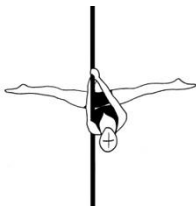
Posición de brazos y agarres de manos:

	Agarre Básico Ambas manos en el tubo con una posición de pulgares arriba o pulgares abajo, sin rotar el hombro. (ver posición de manos)		Agarre por debajo del brazo (underarm grip) El tubo es agarrado por debajo del brazo.
	Agarre básico Amplio (Wide basic grip) Por lo menos un brazo esta completamente extendido. El otro brazo puede estar flexionado. Ambas manos en el pole con posición de manos de pulgares arriba, sin rotar el hombro(ver posición 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
	Cup grip Mano en agarre con pulgar hacia abajo, dedos y pulgar del mismo lado del tubo		Posición de brazos separados (Split grip position) La posición de manos está en posición espejeada sin rotar el hombro. Las manos deben estar en una posición de pulgares arriba o pulgares abajo.
	Twisted grip Una muñeca se envuelve al rededor del tubo, la otra mano en una posición fija a elección		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
	Agarre de codo (Elbow grip) Corva del codo; la otra mano en una posición fija a elección.		Wrap grip arm position Posición antebrazo contra el tubo la mano en agarre a elección.
	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 y brazo están fijas en una posición a elección		Iguana grip and arm position Brazos detrás del cuerpo con los hombros en rotación. Agarre: básico (ver definición)
			Cross Grip Los brazos están cruzados y extendidos.

Posición de Piernas:

	Attitude Ambas piernas están flexionadas a 90° en relación a la cadera y paralelas al piso.		Scissor Las piernas están extendidas y abiertas, en el mismo plano, formando un ángulo de no más de 90° desde la parte delantera de una rodilla hasta la parte trasera de la otra.
	Chair Ambas piernas doblas a 90° (cadera y rodillas deben estar flexionadas a 90°) y cerradas		Split – Diagonal Split Un split donde la línea de las piernas formada por la división es de 45° con respecto al tubo, con una tolerancia de 20° de toda la línea, no de las piernas separadas. Piernas en una posición de split en el ángulo requerido
	Diamond Las piernas en triángulo con rodillas abiertas y los dedos de ambos pies en contacto		Split – Half Split Ambas piernas están abiertas en una posición de split en el ángulo requerido, con una pierna hacia el frente del cuerpo y la otra hacia atrás. Una pierna está completamente extendida, mientras que la otra pierna está doblada.
	Fang Ambas piernas flexionadas hacia atrás, pies hacia atrás de la cabeza		Split – Frontal Split / Side Split / Front Split Las piernas están extendidas y abiertas. La pierna de enfrente se coloca frente a la parte superior del cuerpo y la pierna trasera está por detrás de la parte superior del cuerpo, piernas en posición de split en el ángulo requerido
	Passé Una pierna flexionada a 90° a la cadera mientras la otra pierna esta estirada		Split – Middle Split / Box split Piernas extendidas y abiertas. Las piernas están colocadas a los lados lejos de la parte superior del cuerpo, piernas en posición de split en el ángulo requerido
	Pencil Piernas extendidas y cerradas, cuerpo y piernas están en línea recta sin flexionar la cadera		Stag Ambas piernas estan flexionadas y en posición de split abierto (minimum 90°)

Posición de piernas:

	Pike Ambas piernas extendidas y cerradas juntas una a la otra enfrente del cuerpo, caderas en ángulo.		Straddle Both legs stretched, extended and open
	Ring Cuando una pierna esta flexionada hacia atrás en dirección a la cabeza y toca la cabeza o pasa por arriba de ella		Tuck Rodillas hacia el pecho y cerradas.

Movimientos Prohibidos y Penalizaciones

- Están prohibidos todos los tipos de cargadas y balances con los brazos extendidos y en los que el compañero de arriba es cargado en una posición erguida. Están prohibidos todas las cargadas en los que el compañero sea elevado y sostenido por encima del nivel de los hombros.
- 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 esta permitido lanzar al compañero al aire y volver a cazarlo 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 y dos o mas saltos consecutivos sin tener contacto con el tubo estan prohibidos. Un giro se define como un cambio de la dirección del cuerpo durante el salto medio, es decir, el atleta gira sobre dos ejes en lugar de uno.
- No se permiten movimientos de rotación, incluidos saltos, pivotes y piruetas con más de 720 ° en un punto.
- Para obtener una lista adicional de movimientos prohibidos, consulte el Anexo 1.
- Atletas Pre-infantil e Infantil no tienen permitido hacer mortales (pole flips / flip outs.)

Penalización: si no se cumplen las reglas anteriores, el juez principal impondrá una penalización de -5 por cada infracción y no se otorgará ningún valor de dificultad.

Penalizaciones del Juez en Jefe

Un atleta recibirá sanciones por decisión del Juez en Jefe durante la competencia por las siguientes infracciones:

Criterios	Limitaciones	Penalización
Exceder el tiempo máximo permitido sin contacto con el tubo	40 segundos	-5
Lanzar a un compañero al aire	Lanzar y cazar al compañero sin contacto con el tubo	-5 cada vez
Lifts and balances with extended arms	Levantar o cargar al compañero en posición erguida o de pie	-5 cada vez
Elementos prohibidos	En el tubo o fuera de él	-5 cada vez
Formatos de elementos obligatorios / Formatos de bonificación técnica enviados después de la fecha límite	Entre 1 – 5 días de retraso	-1 por día por formato
	Más de 5 días y hasta 48 horas antes de la competencia	-5 por formato
	Dentro de las 48 horas antes de la fecha de la competencia	Descalificación por cualquiera de los formatos
Música enviada más allá de la fecha límite	Entre 1 – 5 días de retraso	-1 por día
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la fecha de la competición	-5
	Envío dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competencia	Descalificación
Música no de acuerdo con las características de las Normas y Reglamento	Ver Normas y Reglamento	-3
Proveer información falsa en el registro o la solicitud	Proveer información parcialmente errónea o falsa	-5 cada vez
	Información falsa sobre edad, división o categoría	Descalificación
Presentarse tarde en el escenario una vez que el atleta es anunciado	Hasta 60 segundos de retraso	-1
	El atleta no llega en 1 minuto	Descalificación
Tiempo de la rutina	5 segundos o menos fuera del tiempo permitido	-3
	Más de 5 segundos fuera del tiempo permitido	-5
Interrupciones	Atletas que interactúan con la audiencia (como gestos, hablar con los espectadores, etc.) mientras actúan en el escenario.	-1 por atleta, por cada vez
	Que el atleta sea instruido con indicaciones de cualquier tipo desde fuera del escenario durante su presentación	-1 cada vez
	Athletes and/or their coaches/representatives approaching the Judges' table and/or room or obstructing judges' view at any point during the competition	-3 cada vez
No comenzar o terminar la rutina en el escenario	No comenzar o terminar la rutina en el escenario	-1 cada vez
Uso de grips (productos para un mejor agarre)	Aplicar <i>grips</i> directo al tubo	- 5
	Usar <i>grips</i> prohibidos	Descalificación

Presencia de joyas o “props” infringiendo las Normas y Reglamento	Usar joyería/piercings (excepto aretes pequeños que no cuelguen y en color liso)	-3 por atleta
	Uso de «props » o artículos que no sean parte del vestuario y que son usados para complementar las rutinas	-5 por atleta
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 por atleta
	- 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, usar pintura para el rostro en mas de la mitad de la cara	-3 por atleta
	- Vestuarios provocativos (incluir telas como piel o látex) Usar body paint (pintura corporal) en varias partes del cuerpo o realizar una coreografía provocativa, usar pintura para el rostro en toda la cara	-5 por atleta
	-Usar body paint (pintura corporal) en todo el cuerpo - Coreografía altamente provocativa o comportamiento lascivo	Descalificación
Tracksuits Uniforme externo	Uniforme fuera de las normas y reglamento establecidos	-1 por atleta
	- Not having a tracksuit - Not wearing tracksuits while awaiting results at the designated area or during the medals ceremony.	-5 por atleta
Infracciones generales al reglamento	- Infracciones de las reglas generales a discreción del juez principal con el acuerdo de un consejo externo del juez principal	Rango de -1 a -5
	Uso de lenguaje o gesticulaciones obscenas, irrespetuosas o antideportivas en público o privado	-10
	-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
Registro	- Atletas que no se registren el día oficial para el registro.	-1 por atleta

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 del minuto siguiente, entonces la rutina se continua a partir del punto en el que se quedó de forma 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 dé 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. Ver Normas y Reglamento.



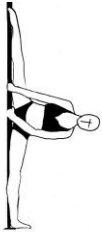
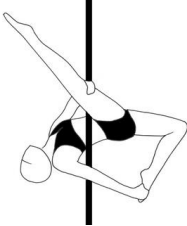
OBLIGATORIOS INDIVIDUALES

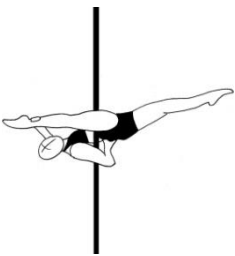
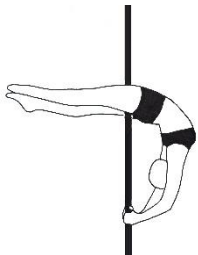
Nota: Las ilustraciones sólo sirven como referencia visual.

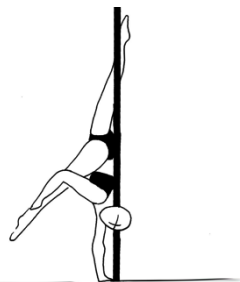
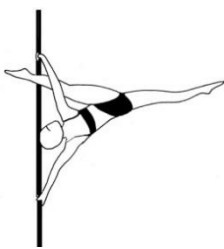
Es importante apegarse a los requerimientos mínimos marcados en los criterios.

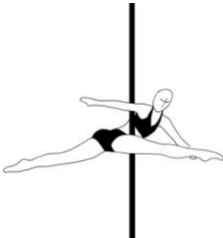
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

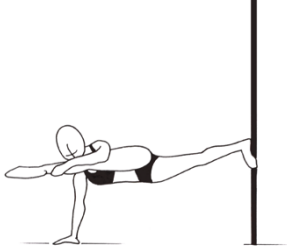
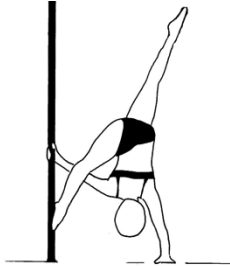
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lado del torso, parte de atrás del brazo - Posición de brazos/agarre: brazos en una posición fija, las manos sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, pierna externa dobla hacia atrás - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, el arco de la parte superior del pie, el pie inferior - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de middle split 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		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 doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F4	Inside Leg Hang 2		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 doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°

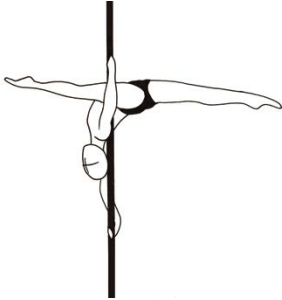
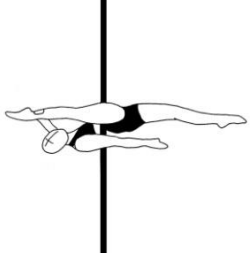
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F5	Side Pole Straddle Base 2		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle 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	Twisted Allegra		0.2	- Fijar la posición: mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la pierna, lateral del torso, interior del brazo, exterior del antebrazo / muñeca (opcional) - Posición / agarre del brazo: la mano exterior se envuelve alrededor de la pierna interior en la corva de la rodilla / muslo, el brazo interior está completamente extendido y la mano sujeta el pie exterior - Posición de piernas: el interior de la pierna está en contacto con el tubo y en la posición elegida, pero no está enganchado alrededor del tubo; la pierna exterior está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de split: mínimo 160 °
F7	Allegra Split 1		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, parte interna de la pierna interna, lateral torso/espalda baja - Posición de brazos/agarre: mano interna agarra el tubo, por arriba de la pierna interna, el brazo exterior extendido en una posición fija a elección - Posición de piernas: split frontal con ambas piernas en completa extensión - Posición del cuerpo: espalda en arco, de espaldas al tubo - Ángulo de split: mínimo de 160°
F8	Front Split 1		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, pies y ambas manos - Posición de brazos/agarre: cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de Split frontal con ambos pies en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: vertical - Ángulo del split: mínimo de 180°

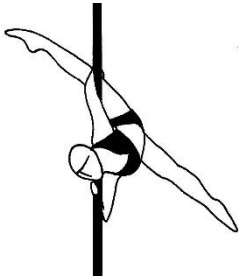
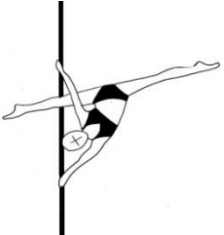
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F9	Hip Hold Split 1		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interna, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno - Posición de brazos/agarre: brazo interno en contacto con el tubo, ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en posición de Split frontal y la pierna de enfrente paralela al piso - Posición del cuerpo: Parte superior de cuerpo horizontal, hacia arriba, torso en contacto con la pierna delantera - Ángulo del split: mínimo de 160°
F10	Pole Straddle 1		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°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior del brazo, muslo de la pierna interior, lado del torso / espalda baja - Posición / agarre del brazo: barra de agarre interior, por encima de la pierna interior, brazo exterior extendido en una posición fija de elección - Posición de las piernas: posición frontal split con ambas piernas completamente extendidas - Posición del cuerpo: arco de espalda - Ángulo de split: mínimo 160 °
F12	Allegra Split 2		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, parte interna de la pierna interna, lateral/espalda baja - Posición de brazos/agarre: mano interna agarra el tubo, por arriba de la pierna interna, el brazo exterior extendido en una posición fija a elección - Posición de piernas: split frontal con ambas piernas en completa extensión - Posición del cuerpo: espalda en arco, de espaldas al tubo - Ángulo de split: mínimo de 180°
F13	Bridge		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, entrepierna - Posición de brazos/agarre: agarre a elección, brazos completamente extendidos - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: arco en la espalda con cadera, ambas piernas paralelas al piso en inversión.

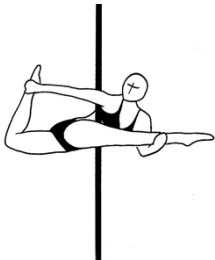
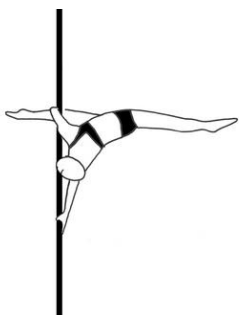
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criterios
F14	Capezio 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo de atrás, espalda, muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: las manos no tienen contacto con el tubo, mismo brazo sostiene el tobillo/espinilla de la pierna de atrás y está en completa extensión, el brazo opuesto sostiene la 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°
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco de los pies), codos, torso (opcional) - 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
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna, un hombro (opcional), glúteos cabeza (opcional) - 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 vertical - Posición del cuerpo: parado de manos (cadera por arriba de la cabeza y los hombros en una línea recta) - Ángulo del split: mínimo de 160°
F17	Pole Straddle 2		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 de middle split - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo debe estar a 90° del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F18	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, Pantorrilla/tobillo - Posición de brazos/agarre: agarre a elección, brazo inferior en completa extensión - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°

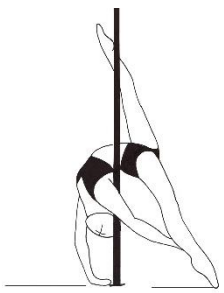
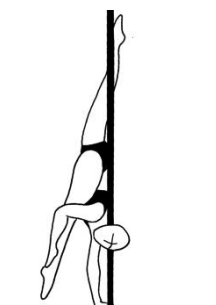
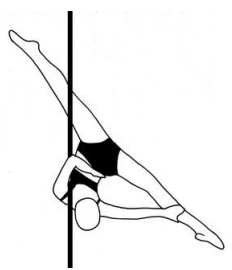
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criterios
F19	Superman Crescent 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, entrepierna - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: arco de espalda con cadera y piernas paralelas al piso
F20	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
F21	Yogini 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, lado del torso - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, el brazo interior está en agarre de la axila, las manos sostienen las piernas a nivel del tobillo / espinilla - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y las rodillas están al mismo nivel que las caderas o más altas que las caderas - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida, las caderas mirando hacia el suelo
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de pierna interna, brazo externo, lateral, lado del torso/espalda baja - Posición de brazos/agarre: mano de brazo interno sostiene el tubo por arriba de la pierna interna, brazo externo extendido sosteniendo el tobillo/pantorrilla de la pierna externa - Posición de piernas: Pierna interna en completa extensión, pierna externa doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°
F23	Chopsticks 1		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°

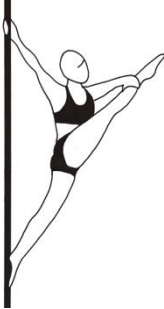
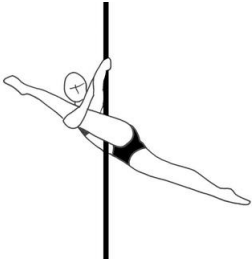
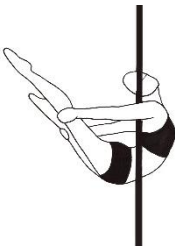
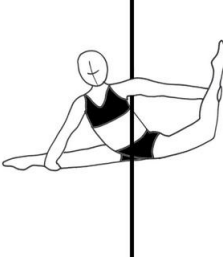
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F24	Closed Rainbow		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Points of contact: torcido de una rodilla, ambos muslos, glúteos, pelvis, un hombro, un brazo, cabeza y cuello (opcional) - Posición de brazos/agarre: se puede doblar un brazo; la mano sostiene el tobillo/pie de la pierna superior (opuesta). El otro brazo se extiende y sostiene la parte inferior (opuesta) de la pierna en el tobillo. - Posición de piernas: una pierna está doblada, la otra pierna está extendida, el pie está a un nivel más bajo que la cabeza - Posición del cuerpo: arco trasero invertido
F25	Cocoon 1		0.5	- 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 y sosteniendo la pierna hacia atrás - Posición de piernas: split con pierna de Adelante sosteniéndose del tubo por la rodilla, pierna de atrás extendida - Posición de cuerpo: invertido, arco hacia atrás
F26	Floor Balance Split 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un pie - Posición de brazos: la mano de abajo está en contacto con el piso completamente extendido, el brazo superior se sujeta a la misma pierna - Posición de piernas: ambas piernas se extienden en posición de split, en línea recta, y solo un pie en contacto con el tubo. Las piernas están horizontal al piso - Posición de cuerpo: el torso está a 90° del tubo - Angulo de split: mínimo de 160°
F27	Floor K 1		0.5	- 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, 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: a elección
F28	Front Split 2		0.5	- 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 frontal en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: torso horizontal - Ángulo del split: mínimo de 180°

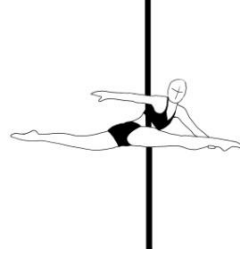
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Tech.	Criteria
F29	Handspring Split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, parte interna del antebrazo del brazo interno, parte de atrás del hombro del brazo interno parte interna del muslo de pierna interna - Posición de brazos: brazos 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°
F30	Hip Hold Split 2		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 bíceps 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 en completa extensión en posición de Split frontal y paralelas al piso - Posición del cuerpo: horizontal, hacia arriba, torso en contacto con la pierna del frente - Ángulo del split: 180°
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, hombro, cabeza (opcional) - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza, sujetando el pie de la pierna externa - Posición de piernas: pierna interna envuelve el tubo, ambas piernas están flexionadas, en posición de aro - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F32	Inverted Front Split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos, parte superior del pie trasero, talón/tobillo del pie de adelante (opcional) - 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°

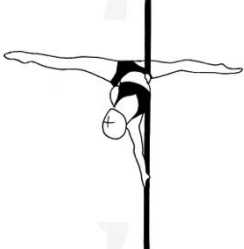
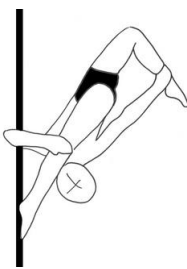
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Tech.	Criteria
F33	Lux		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pierna, cadera - Posición de brazos: brazos en completa extensión - Grip: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están en una posición a elección del mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo en arco de espalda con la cabeza al mismo nivel o mas alto que caderas
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: codo del brazo trasero, parte posterior de los hombros/cuello, antebrazo y mano del brazo inferior - Posición de brazos: Brazo superior sostiene el muslo de la pierna de atrás, alrededor del tubo; el brazo inferior está tocando el tubo - Agarre: el brazo superior en agarre de antebrazo, el brazo inferior en agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en posición de split frontal - Posición del cuerpo: torso en dirección al piso - Ángulo de split: mínimo 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	- Fijar posición: mínimo of 2 seconds - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo horizontal - Ángulo del Split: mínimo of 180°
F36	Split Grip Leg Through Split 2		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y pierna interna - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en posición de Split a elección - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F37	Allegra		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de pierna interna, brazo externo, lateral del torso/espalda baja - Posición de brazos/agarre: mano interna toma el tubo por arriba de la pierna interna, pierna externa extendida y sostiene tobillo/pantorrilla de la pierna de afuera - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en posición de Split frontal - Posición del cuerpo: arco hacia atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°

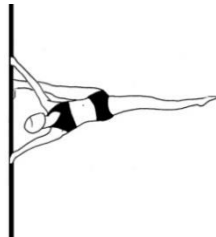
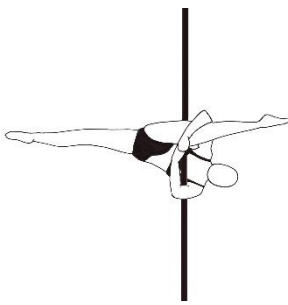
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F38	Capezio 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja del brazo de atrás, espalda, muslo de pierna interna - Posición de brazos/agarre: las manos no tienen contacto con el tubo, el brazo en complete extensión, brazo contrario sostiene pierna frontal - 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°
F39	Chopsticks Half Split		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°
F40	Eagle 1		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna de enfrente, sección lateral del torso, parte posterior del hombro - Posición de brazos/agarre: Posición de piernas/agarre: los brazos pueden estar doblados, ninguna mano tiene contacto con el tubo, las manos sostienen el pie/tobillo de la pierna posterior - Posición de piernas: pierna delantera envuelta, pierna de atrás extendida por arriba del nivel de la cabeza o en posición de aro. - Posición del cuerpo: erguida - Ángulo del split: mínimo de 180°
F41	Elbow Grip Split		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: pantorrilla de una pierna (opcional), cabeza (opcional), una mano y un codo. - Posición / agarre del brazo: un brazo está completamente extendido y sujeta el tubo por encima de la cabeza, el otro brazo está agarrado con el codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: Invertido. - Ángulo de split: mínimo 160 °

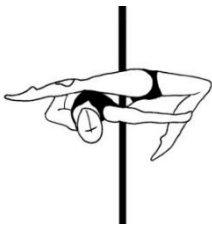
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, talón de pierna externa y parte de atrás del hombro interno - Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos, mano interna sostiene 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°
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna, un hombro(opcional), glúteos, cabeza (opcional) - 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 en completa extensión en posición de Split vertical - Posición del cuerpo: posición de parado de manos (cadera arriba de cabeza en línea recta) - Ángulo del split: mínimo de 180°
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, espalda, un brazo, una pierna, cuello (opcional) - Posición del brazo: un brazo sostiene el tubo detrás del cuerpo a la altura del codo, el otro brazo está completamente extendido y sostiene la pantorrilla de la pierna exterior - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en una posición frontal split, en diagonal al tubo, la pierna interior está en contacto con el tubo, no se permite el contacto con los pies. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo del split: mínimo 180 °
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, interior del brazo (opcional), ambas espinillas / pantorrillas, ambos pies, caderas / glúteos, lado del torso - Posición del brazo: posición del brazo de iguana - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de split: mínimo 180 °

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F46	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: torso horizontal y viendo hacia abajo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F47	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: el brazo interno es en completa extensión y sostiene el tubo. La mano externa sostiene el tobillo 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°
F48	Upright Braid Split		0.6	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, hombro interior, torso, parte superior del muslo de la pierna delantera - Posición del brazo: un brazo está doblado y sujeta el tubo, el otro brazo está alrededor de la pierna y en contacto con el brazo opuesto - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida y en línea recta. - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo de split: mínimo 160 °
F49	Yogini 2		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
F50	Yogini Half Split		0.6	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, lado del torso - Agarre: agarre bajo el brazo (interior del brazo) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. La mano interior sostiene la espinilla / tobillo de la pierna interior y la mano exterior sostiene la pierna exterior a la altura del tobillo / pantorrilla. - Posición de la pierna: posición de medio split con la pierna exterior totalmente extendida y paralela al suelo. Interior de la pierna doblada hacia atrás. - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo de split: mínimo 180 °

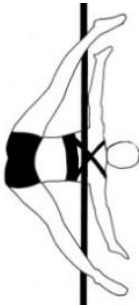
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F51	Back Split to Pole Ring Position		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: en posición de split con la pierna de enfrente completamente extendida, la pierna de atrás flexionada, el pie debe tocar cabeza - Posición del cuerpo: arco atrás - Ángulo del split: mínimo de 180°
F52	Bird of Paradise Inverted		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, espalda, parte posterior del cuello, brazo externo, parte posterior del hombro 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°
F53	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, brazo interno sostiene pierna de atrás a la altura del tobillo/espinilla en completa extensión. El brazo exterior sostiene la 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°
F54	Chopsticks 2		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, brazo interno sostiene pierna de atrás a la altura del tobillo/espinilla en completa extensión. El brazo exterior sostiene la 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°

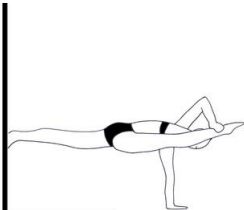
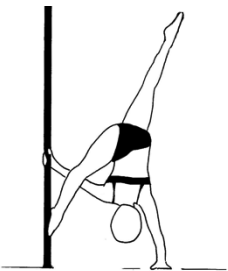
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F55	Cocoon 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva de rodilla, muslo, torso - Posición de brazos / agarre: brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza y sosteniendo la pierna hacia atrás - Posición de piernas: split con pierna de Adelante sosteniéndose del tubo por la rodilla, pierna de atrás extendida - Posición de cuerpo: invertido, arco hacia atrás - Ángulo del Split: mínimo de 160°
F56	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 la mano en contacto con el tubo, la mano del brazo externo sostiene el tubo por detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en posición de Split frontal y paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		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°
F58	Elbow Grip Half Split 1		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior del codo y planta de un pie - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está agarrado con el codo con la mano sujetando la pierna opuesta. El brazo exterior está completamente extendido con la mano sosteniendo la pierna opuesta en el tobillo / espinilla. - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: posición de medio split con la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el tubo y la pierna trasera doblada - Posición del cuerpo: invertida y en posición diagonal dividida - Ángulo de split: mínimo 160 °

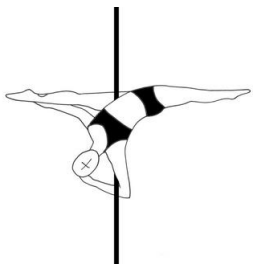
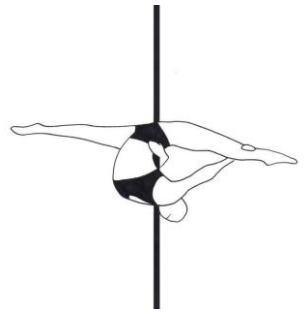
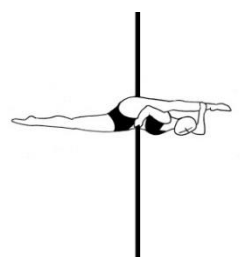
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: hombro, cuello, codo espalda (opcional), bicep (opcional) - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, agarre de codo mano sostiene 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°
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 seconds - Puntos de contacto: mano del brazo superior, mano y antebrazo del brazo inferior, muslo de la pierna interna, pecho (opcional) - Agarre: mano del brazo superior en cup grip, brazo superior en posición de antebrazo - Posición de brazos: ambos brazos están doblados, el brazo exterior está alrededor de la pierna interna y sostiene el tubo por arriba de la pierna interna - Posición de piernas: ambas piernas en complete extensión en un split diagonal y a 45° del tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo de split: mínimo de 180°
F61	Handspring Split on Pole		0.7	- 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 en horizontal, la planta del pie completamente apoyada en el tubo - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F62	Hip Hold Split Elbow Grip 1		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: en ángulo hacia abajo y mirando hacia afuera del tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°

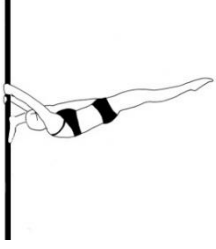
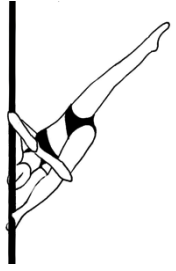
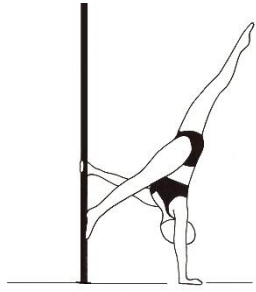
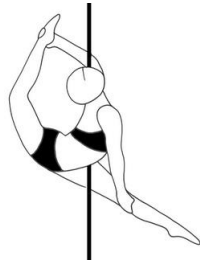
No. Código	Nombre	Elemento	Valor técnico	Criteria
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: muslo interno, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno - Posición de brazos/agarre: parte de atrás del brazo interno o bíceps tiene contacto con el tubo. Brazo interno está completamente extendido y sostiene el tobillo de la pierna contraria. Mano externa sostiene el tobillo/espinilla de la pierna interna. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: posición de Split frontal con la pierna delantera en completa extensión y paralela al piso, pierna de atrás doblada - Posición del cuerpo: horizontal, hacia arriba - Ángulo del split: 180°
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, hombro, un brazo, (cabeza opcional) - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos en completa extensión por encima de la cabeza, agarrando el pie de la pierna externa - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas, en posición de aro, pie de atrás por arriba de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F65	Inverted Split		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, brazo interno, parte posterior del hombro del brazo interno, pies (opcional) - 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 - 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°
F66	Oversplit on Pole		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pies, 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°

No. Código	Nombre	Elemento	Valor técnico	- Criteria
F67	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, bicep/tricep (opcional) - 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°
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		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°
F69	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
F70	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 deberá estar a 90°, pecho hacia arriba
F71	Bird of Paradise Upright		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, parte posterior del hombro externo - 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°

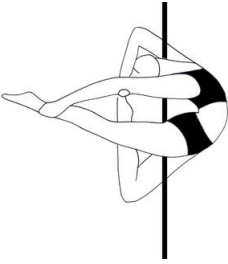
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F72	Brass Monkey Split		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo interno y mano, codo del brazo externo - Posición de brazos/agarre: mano externa no tiene contacto con el tubo y sujeta la pierna contraria - Agarre: 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°
F73	Cobra		0.8	- Fijar la posición: mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, rodilla y espinilla de la pierna superior, muslo de la pierna inferior - Posición de brazos/agarre: brazos en complete extensión en agarre básico amplio. Mano superior agarra el tubo por arriba de la misma pierna al nivel de la espinilla. Mano inferior agarra el tubo por debajo de la pierna inferior a la altura del muslo - Posición de piernas: piernas en completa extensión - Posición del cuerpo: espalda en arco
F74	Cocoon 3		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°
F75	Crossbow 1		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, parte posterior de los hombros (sin contacto con el cuello), brazos - sin contacto con las manos - Posición / agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos sin contacto de la mano con el tubo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle con los tobillos hacia el tubo (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: el torso esta en un ángulo de 90 ° con respecto al tubo

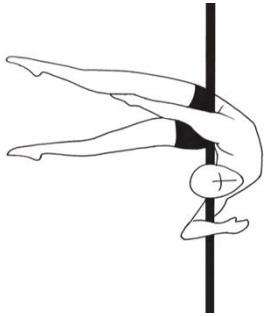
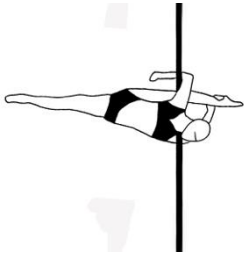
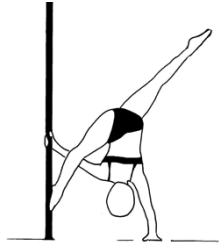
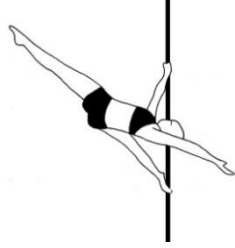
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F76	Dragon Tail Fang		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: brazo interno está completamente extendido y en contacto con el tubo, brazo externo sujeta el tubo por detrás de la espalda - 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
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte superior de la espalda, parte superior del brazo (excluyendo la mano), parte inferior de la mano (opcional), pierna trasera y parte delantera del pie. - Posición / agarre del brazo: la parte superior del brazo está agarrada con el codo con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta, el otro brazo está en la posición fija de su elección - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en una posición split frontal, la pierna trasera y el pie están en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo de split: mínimo 180 °
F78	Floor Balance Split 2		0.8	- Fijar la posición un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: un pie - Posición / agarre del brazo: la mano del brazo inferior está en contacto con el suelo, el brazo está completamente extendido y el hombro por debajo de la pierna. El brazo superior se sujeta a la pierna del lado opuesto por encima de la cabeza. - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas en posición split, en línea recta, con un pie en contacto con el tubo. Las piernas están paralelas al suelo. - Ángulo de split: 180 °
F79	Floor K 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano y planta de pie - Posición de brazos/agarre: brazos están completamente extendidos, mano de brazo interno tiene contacto con el tubo, Mano de brazo externo en el piso - Posición de piernas: piernas completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: parado de manos invertido a una mano - Ángulo del split: mínimo de 160° - Posición inicial: desde el piso - Por favor referirse al glosario: Iniciar desde el piso

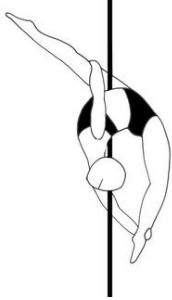
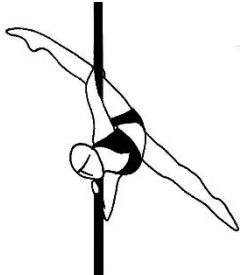
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior del muslo, lado del torso, espalda, curva del codo y bíceps del antebrazo, parte posterior del mismo lado del hombro (opcional) - Agarre: agarre de codo con antebrazo - Posición del brazo: la parte superior del brazo se puede doblar y la mano sujeta la misma pierna lateral. El antebrazo está agarrado con el codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición frontal dividida, las piernas están paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertido, caderas hacia arriba, pecho girado en dirección opuesta al tubo - Ángulo de split: 180 °
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte posterior del hombro, brazo, codo del brazo interior, cuello (opcional), espalda, glúteos, muslo de pierna de atrás - Posición de brazos: un brazo sostiene el tubo con el codo por detrás del cuerpo, el otro brazo en complete extensión sosteniendo la pierna de atrás a la altura de la pantorrilla (entre la rodilla y el tobillo) - Agarre: Agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas están en complete extensión en posición de split y horizontales - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo de split: a minimum of 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, ambas manos sostienen el tubo - Agarre: split grip - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en la posición frontal dividida, el arco del pie de la pierna trasera y la planta del pie de la pierna delantera están en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está horizontal, la parte superior del cuerpo forma un arco hacia atrás - Ángulo de split: mínimo 180 °
F83	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: Horizontal al piso - Ángulo del split: mínimo de 180°

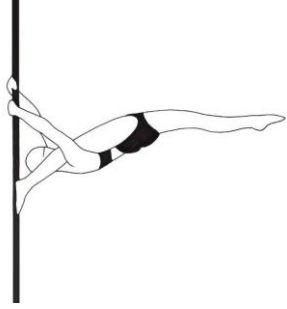
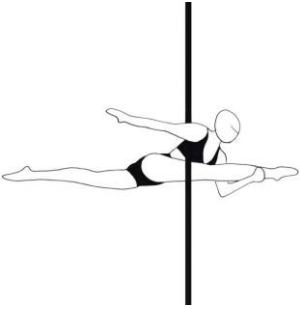
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F84	Russian Split 1		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición de brazos/agarre: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split. Pierna 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°
F85	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: 180°
F86	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: desde el piso - Por favor referirse al glosario: iniciar desde el piso
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo delantero, lado del torso, parte posterior del hombro, parte superior del brazo - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está alrededor del tubo y sujeta el pie / tobillo de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior sostiene la pierna delantera - Posición de las piernas: las piernas están sobreabiertas, la pierna delantera está completamente extendida y en contacto con el tubo. La pierna y el pie de atrás deben estar estirados sobre la cabeza en posición de anillo. - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo de split: mínimo 190 °

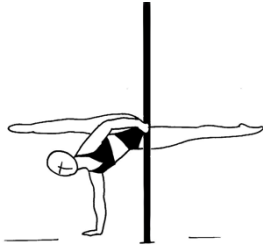
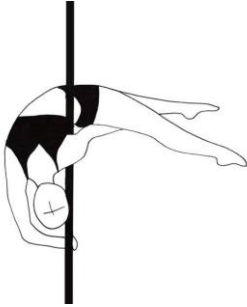
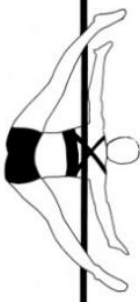
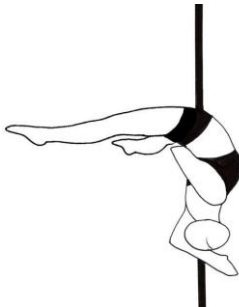
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F88	Vertical Jade		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo externo, axila del brazo interior, parte posterior del cuerpo, pierna externa, pie de la pierna externa, glúteos - Posición de brazos: el brazo exterior alrededor de la pierna interna y sujeta el tubo a la altura del tobillo del pie contrario, brazo interior alrededor del tubo y de la pierna con la axila en contacto con el tubo - Agarre: brazo interno: parte interna del brazo brazo externo: básico o cup grip - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en un Split frontal, pie de la pierna externa debe sostenerse por detrás. La pierna de adelante es la pierna interna, la pierna de atrás es la externa - Posición del cuerpo: erguido - Ángulo del split: mínimo de 180°
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la pierna, interior del pie del interior de la pierna, caderas / glúteos, pie y espinilla de la pierna exterior - Posición / agarre del brazo: brazos en la posición elegida sin contacto con el tubo o el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en una posición de arco hacia atrás con la cabeza al mismo nivel o más abajo que las caderas - Ángulo de división: mínimo 180 °
F90	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: 180°
F91	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°

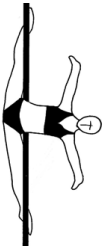
No. Código	Nombre	Elemento	Value Técnico	Criteria
F92	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y las manos sostienen el tubo por encima de la cabeza 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°
F93	Calla Lilly		0.9	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, un hombro, cuello, un brazo - Posición / agarre del brazo: un brazo está extendido y sujetando el tobillo / espinilla de la pierna extendida del mismo lado. La otra mano sostiene el codo del brazo extendido por encima de la cabeza y está en contacto con el poste. - Posición de la pierna: una pierna está extendida y el pie está más alto que las caderas, la otra pierna está en la posición de su elección - Posición del cuerpo: erguido y en arco de espalda
F94	Dragon Tail Back Bend 1		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,
F95	Eagle 2		0.9	- 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°

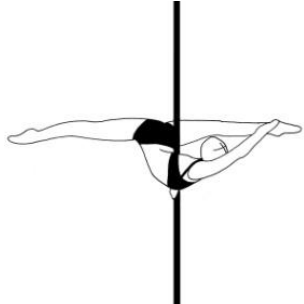
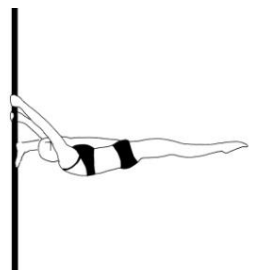
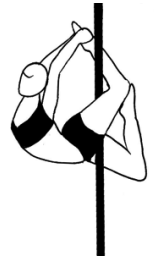
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, espalda superior, parte de atrás de la cabeza - Posición de brazos: brazo de arriba está en agarre con la parte interna del brazo (axila), 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
F97	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 brazo sostiene el tobillo de la pierna contraria 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: 180°
F98	Floor K 3		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, 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: desde el piso - Referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
F99	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°

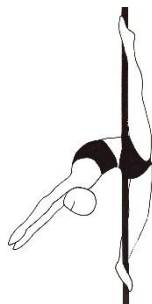
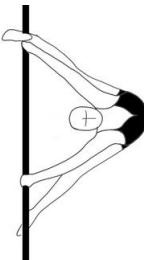
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F100	Half Back Split on Pole		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pierna de arriba, pelvis, muslo de la pierna inferior - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos y sostienen el tubo 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°
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, lado del torso, hombro, brazo interior, brazo exterior (opcional) - Posición / agarre del brazo: el brazo interior sujeta el tobillo / pie de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior está completamente extendido y sujeta la pierna delantera. Brazo exterior en contacto con el tubo (opcional) - Posición de las piernas: las piernas están en oversplit, la pierna delantera está completamente extendida y en contacto con el tubo en la parte interna del muslo, sostenido por el brazo opuesto. La pierna y el pie de atrás deben estar estirados sobre la cabeza o en una posición de anillo. - Posición del cuerpo: invertida
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	- 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°
F103	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 en completa extensión del mismo lado que el cuerpo - Posición del cuerpo: invertido, espalda doblada, pecho viendo hacia abajo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F104	Russian Split 2		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°
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: axila, parte posterior del muslo de la pierna interna - Posición de brazos/agarre: axila o bíceps del brazo interno tiene contacto con el tubo. El brazo interior está en complete extensión. El brazo de afuera sostiene el tobillo/pantorrilla de la pierna interna. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas en complete extensión en posición de split y paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguida
F106	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 amplio - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo del split: mínimo de 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	- 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 pie contrario, mano de abajo sostiene pie contrario. Ambos brazos alrededor del 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°

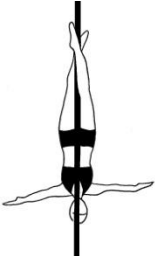
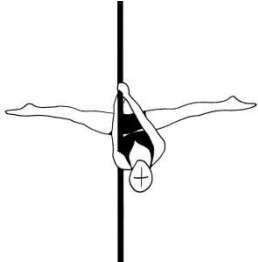
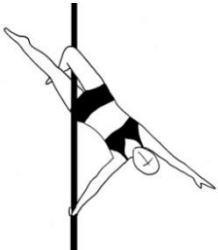
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F108	Wenson Split		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: una mano en contacto con el piso y el brazo completamente extendido, el brazo superior está doblado y la mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split, la línea del split es paralela al piso. La parte superior del tríceps/hombro soporta la pierna de arriba que corresponde a ese mismo brazo. Ninguna pierna tiene contacto con el tubo - Posición del cuerpo: invertido parado de manos - Ángulo del split: 180° - Posición inicial: desde el piso - Referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
F109	Bui Bend		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, brazo contrario, cintura - Posición de brazos/agarre: brazo interno en complete extensión sosteniendo la misma pierna. Brazo externo doblado y sosteniendo el tubo a la altura de la cabeza o por encima - Posición de piernas: Ambas piernas completamente extendidas y horizontal - Posición del cuerpo: invertida, cadera paralela al piso
F110	Crossbow 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: dos tobillos, parte de atrás de los hombros (el cuello sin 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
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano externa, antebrazo del brazo interno, hombro interno, torso, cuello (opcional) - Posición de brazos/agarre: El brazo interno está flexionado y el antebrazo en contacto con el tubo, el brazo exterior sujeta el tubo por detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas en complete extensión, cerradas y paralelas al piso y entre ellas - Posición del cuerpo: invertido

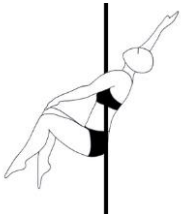
No. código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pecho, un brazo, un pie (opcional) - Posición de brazos: brazo superior sostiene pierna superior a la altura del tobillo/espinilla por arriba de la cabeza. Brazo inferior completamente extendido y sostiene el tubo - Agarre: envolviendo el brazo (brazo superior) - Posición de piernas: las piernas están en posición de split frontal y completamente extendidas - Posición del cuerpo: erguido, mirando hacia el tubo - Ángulo de split: mínimo de 180°
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	- Mantenga la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, brazo interior, antebrazo del brazo exterior - Posición / agarre del brazo: el brazo interno se agarra con el codo, el brazo externo está extendido y la mano sostiene la pierna opuesta extendida en la espinilla / tobillo. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de la pierna: una pierna está extendida con el pie más alto que la cabeza, la otra pierna está doblada - Posición del cuerpo: erguido
F114	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 - Por favor referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
F115	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

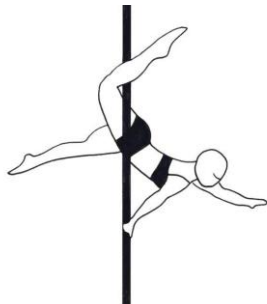
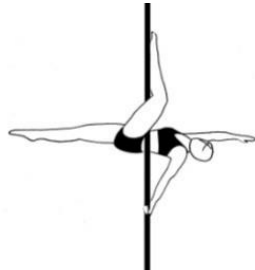
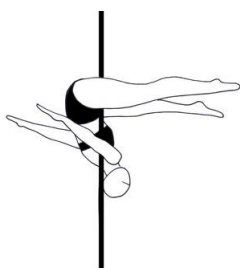
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo y mano del brazo interno, lateral del torso, muslos - Posición de brazos: brazo interno en agarre de bandera, brazo exterior es completamente extendido y sosteniendo a la pierna interna a la altura del tobillo/espinilla - 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
F117	Rainbow Marchenko 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 en agarre de bandera, brazo de afuera completamente extendido y sosteniendo la pierna a la altura del tobillo/espinilla - 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: 180°
F118	Russian Split 3		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: 180°
F119	Superman Crescent 2		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, una pantorrilla, pelvis - 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 - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en arco hacia atrás

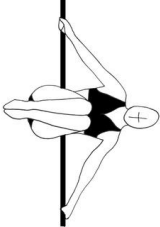
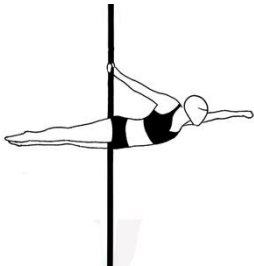
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del pie y espinilla de la pierna interna, espalda, glúteos, (opcional), codo del brazo interno - Posición de brazos: brazo externo completamente 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°
F121	Vertical Split No Hands 2		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 cuerpo o tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: torso en ángulo de 90° respecto al tubo - Ángulo del split: mínimo de 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, tobillo y parte superior del pie (opcional) de la pierna de arriba, planta del pie de abajo - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza. - Agarre: split grip - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición a horcajadas - Posición del cuerpo: arco de la espalda, torso paral. paralelo al suelo

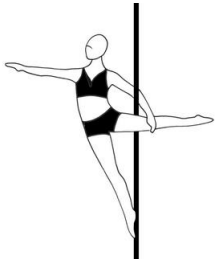
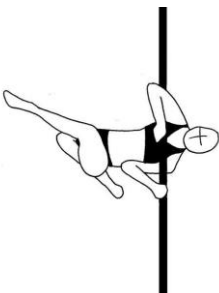
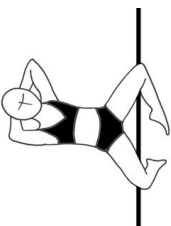
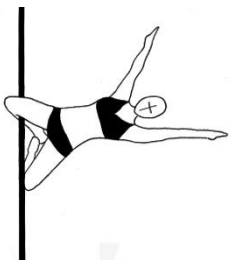
ELEMENTOS DE FUERZA

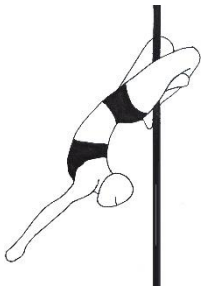
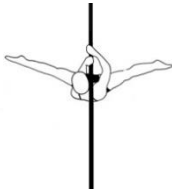
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: Piernas extendidas, torso (opcional) - Posición de brazos/agarre: posición fija a elección, manos sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y sosteniendo el tubo - Posición del cuerpo: invertido
S2	Inverted Straddle 1		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: Piernas extendidas, torso (opcional) - 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
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: curva/corva del codo del brazo interior, corva/parte trasera de la rodilla interior, parte posterior de muslos, glúteos - Posición de brazos/agarre: brazo interior es en agarre de codo, brazo exterior es en posición a elección - Posición de piernas: pierna interna está enganchada, pierna exterior en completa extensión, ambas piernas del mismo lado del tubo
S4	Outside Knee Hook		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, parte superior del muslo, curva/corva de la rodilla contraria/pierna exterior - 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, la pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido y en un ángulo lejos del tubo
S5	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
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		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 tuck - Posición del cuerpo: cuerpo erguido a 45° en relación al tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S7	Stargazer		0.1	- Fijar la posición: mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: corva de rodilla/pantorrilla de la pierna superior, parte superior del pie, espinilla y rodilla de pierna inferior, muslos (opcional) - Posición de brazos/agarre: una mano sostiene, en cualquier punto, la pierna contraria que está flexionada alrededor del tubo, el otro brazo en posición a elección. Ninguna mano tiene contacto con el tubo - Posición de piernas: una pierna está flexionada alrededor del tubo y se cruza por enfrente de la otra pierna - Posición del cuerpo: espalda en arco
S8	Back Support Tuck 1		0.2	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior del brazo, lado del torso, manos - Posición / agarre del brazo: Back support - Posición de las piernas: rodillas sobre el pecho - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguida
S9	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
S10	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
S11	Closed Teddy		0.2	- Fijarla posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de axilas y bíceps, lado del torso, glúteos (opcional) - Agarre del brazo / posición: un brazo está completamente extendido y sujeta la pierna, el otro brazo está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de las piernas: las piernas están cerradas y en una posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido

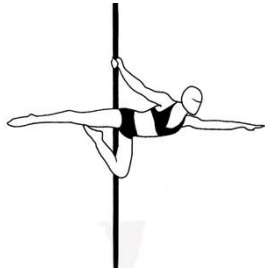
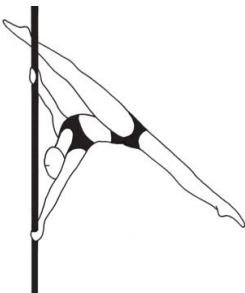
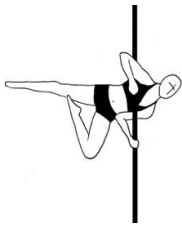
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S12	Cupid		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: rodilla interna, pie de la pierna externa - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: pierna interna 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
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte lateral del torso, curva/corva del codo - Agarre: agarre de codo - Posición de brazos: brazo interno está en agarre de codo, brazo exterior en posición a elección. Ninguna mano toca el tubo - Posición de piernas: ambas piernas están en posición a elección sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido
S14	Extended Brass Monkey		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano interna, mano externa (opcional), corva de la rodilla, pantorrilla, parte posterior y un lado del muslo de la pierna interna - Posición de brazos: en complete extensión - Posición de piernas: pierna interna enganchada en el tubo, pierna externa en posición fija a elección - Posición del cuerpo: invertida, hombros alejados del tubo
S15	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
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la cadera, interior del muslo, torso, interior de la axila - Agarre de brazo / posición: brazos en posición fija de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición de straddle y paralelas al piso - Posición del cuerpo: invertida

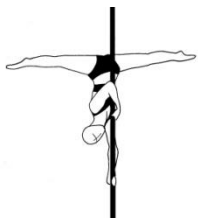
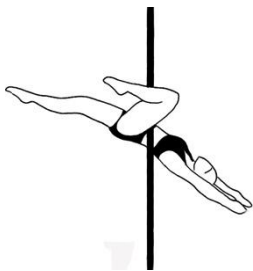
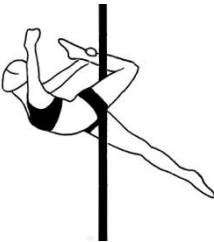
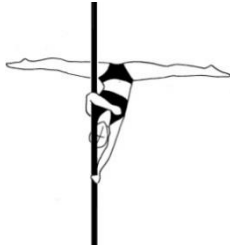
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, pantorrilla de una pierna, glúteos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están en posición fija a elección sin contacto con el tubo - 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
S18	Outside Knee Hang		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: pierna externa, lateral del torso, parte de atrás del brazo interno, hombro, axila (opcional) - 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
S19	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 alineadas con la cadera o más arriba - Posición del cuerpo: erguido
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos - Posición / agarre del brazo: agarre split grip - Posición de la pierna: posición tuck - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90 ° con respecto al tubo
S21	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
S22	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: a elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido

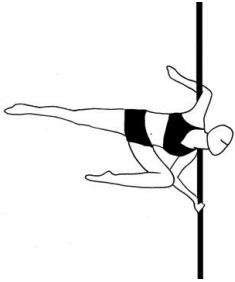
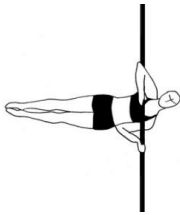
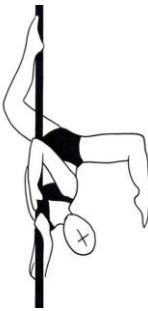
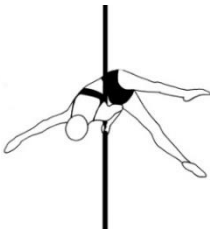
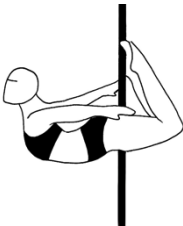
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S23	Cupid Extension		0.3	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior del brazo, interior de la pierna, pie de la pierna exterior - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está en contacto con el tubo y sujeta la pierna interior, el brazo exterior está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, la parte posterior de la pierna interior está en contacto con el tubo, la pierna exterior está en contacto con el tubo con la planta del pie - Posición del cuerpo: erguido
S24	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: toda la parte superior del cuerpo, desde la cadera hasta la cabeza a 90° con respecto al tubo, con una tolerancia máxima de 20°
S25	Genie		0.3	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pliegue de rodillas, pantorrillas, muslos - Posición / agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija de elección sin contacto con el tubo - Posición de las piernas: ambas piernas están flexionadas alrededor del tubo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en posición horizontal.
S26	Knee Hold		0.3	- 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
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de ambos muslos, glúteos - 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

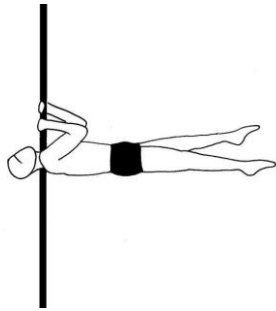
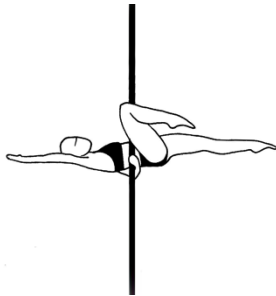
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S28	Rainbow		0.3	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pliegue de una rodilla, ambos muslos, una pantorrilla (opcional), glúteos, pelvis - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sostiene el tobillo / pie de la pierna opuesta, el otro brazo está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del tubo, la otra pierna está completamente extendida, el pie está más bajo que el nivel de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, arco espalda
S29	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
S30	Shoulder Mount Pencil		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: pencil - Posición del cuerpo: vertical e invertido
S31	Shoulder Mount 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 - Posición del cuerpo: horizontal
S32	Underarm Hold Hang		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, torso - 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
S33	Back Support Split		0.4	- 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

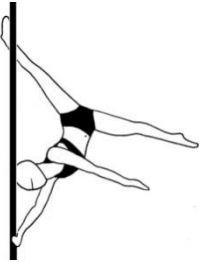
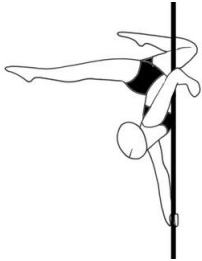
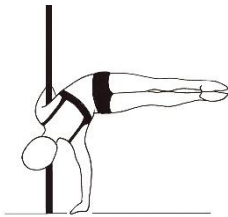
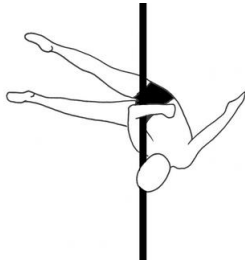
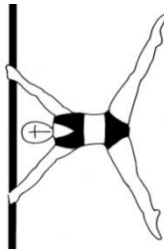
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S34	Back Support Tuck 2		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: mano y brazo interno, lateral del torso, mano del brazo externo - Posición de brazos/agarre: back support - Posición de piernas: rodillas al pecho - Posición del cuerpo: paralelo al piso
S35	Butterfly Twist 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
S36	Extended Hang		0.4	- 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
S37	Handspring Pencil		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: libre elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en pencil - Posición del cuerpo: invertido
S38	Handspring Straddle		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: libre elección - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en straddle - Posición del cuerpo: invertido
S39	Russian Layback		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, corva de la rodilla y parte de atrás del muslo, tobillo (opcional) - 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

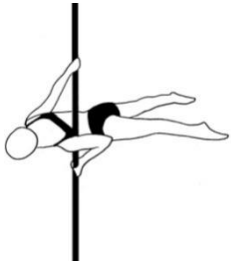
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S40	Superman One Side		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, rodilla interna y parte superior de ambos muslos, glúteos (opcional) - Posición de brazos/agarre: una mano sostiene el tubo, el otro brazo completamente extendido - Posición de piernas: pierna interna passé, pierna externa completamente extendida y paralela al piso, ambas piernas están en el mismo lado del tubo - Posición del cuerpo: cadera mirando hacia abajo
S41	Thinker		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, pies, glúteos (opcional) - Posición de brazos: los brazos pueden estar doblados y sostener el tubo por detrás del cuerpo - Agarre: cup grip - Posición de piernas: ambas piernas dobladas y muslos en contacto con el torso - Posición del cuerpo: cabeza por debajo del nivel de la cadera
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	- 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
S43	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
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interno, mano externa, bicep (opcional) - Posición de brazos/agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición pencil - Posición del cuerpo: invertido

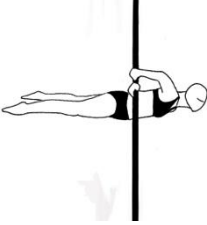
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interno, mano externa - Posición de brazos/agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: invertido
S46	Hiphold Half Split		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: cintura del lado interno, cadera y pierna interna, ni el pie ni el tobillo tienen contacto - Posición de brazos/agarre: brazos en posición a elección sin contacto con el tubo o cuerpo - Posición de piernas: pierna externa completamente extendida, pierna interna en flexión, 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, todo el cuerpo en línea recta
S47	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: horizontal
S48	Chest Press		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pecho, cuello y barbilla (opcional) - Posición / agarre del brazo: los brazos están flexionados en cup grip - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas, los pies directamente sobre las caderas, sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: invertida, con todo el cuerpo del mismo lado del pole
S49	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

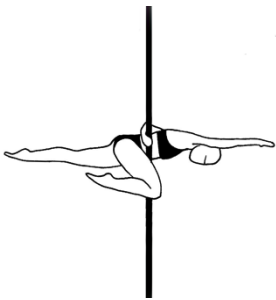
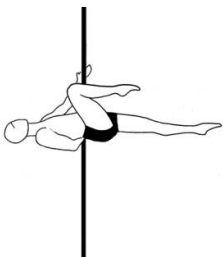
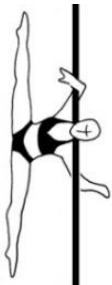
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S50	Elbow Hold Passé		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: codo de arriba, mano de abajo y parte de atrás del cuello, hombro inferior (opcional) - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba en agarre de codo, el de abajo flexionado y sosteniendo el tubo - Agarre: agarre de codo (brazo de arriba) - Posición de piernas: pierna de arriba completamente extendida y paralela al piso, pierna inferior en passé - Posición del cuerpo: el cuerpo completo está paralelo al piso
S51	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
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: manos, antebrazos, pecho, un tobillo, bicep (opcional) - Posición de brazos/agarre: brazos flexionados en agarre de antebrazo - Posición de piernas: ambas piernas en flexión, tobillo de pierna contraria al brazo superior que tiene contacto con el tubo, la otra pierna en posición fija a elección - Posición del cuerpo: mirando hacia adelante, cadera lejos del tubo
S53	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
S54	No Hands Superman		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: entre pierna de ambos muslos, al menos un pie - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición de piernas: ambas piernas flexionadas sostienen el tubo con la parte interna del muslo y al menos un pie, las piernas no están cruzadas. Muslos paralelos al piso. Pies en contacto uno con el otro - Posición del cuerpo: cuerpo superior en arco hacia atrás

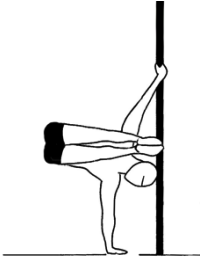
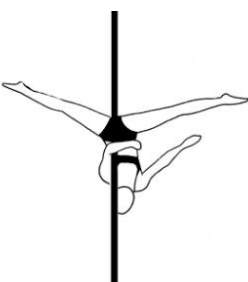
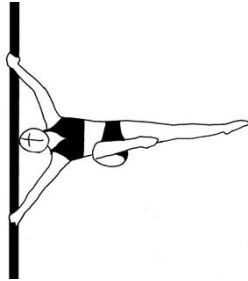
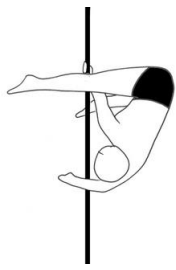
S55	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos en la posición final (shoulder mount plank with legs in straddle position) - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, (cuello opcional) - Posición de brazos: brazos están flexionados - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: posición final ambas piernas completamente extendidas en segunda posición (straddle) - Posición del cuerpo: cuerpo está a 90° respecto del tubo en la posición final, el cuerpo completa una subida controlada o una bajada controlada a la posición final elegida sin impulso
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: Parte interna de la pantorrilla y muslo de la 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 está flexionada y en contacto con el tubo - Posición del cuerpo: cuerpo, brazo interno y pierna externa están paralelo al piso

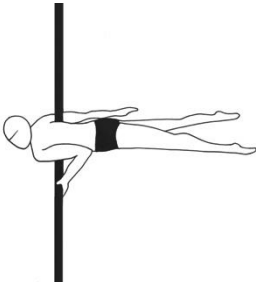
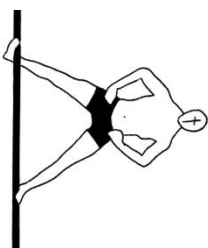
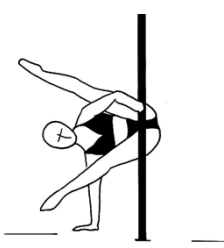
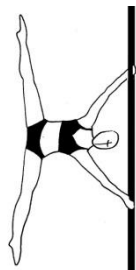
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano pie contrario, espinilla (opcional) - Posición de brazos/agarre: un brazo extendido y sosteniendo el tubo por arriba de la cabeza, el otro 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
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del antebrazo, antebrazo del antebrazo (opcional), corva del codo del antebrazo, torso - Posición / agarre del brazo: el brazo superior está agarrado con el codo, el brazo inferior está completamente extendido - Posición de la pierna: half Split, donde la pierna extendida está horizontal - Posición del cuerpo: invertida
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo de adentro y mano, un costado del pecho - Posición de brazos/agarre: el brazo de afuera está en completa extensión en contacto con el piso; brazo interno en posición de bandera - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: viendo al piso
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: un brazo (pero sin contacto con la mano), parte posterior del hombro, glúteos, muslo (opcional), cara (opcional) - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está en la posición de agarre del codo, el brazo exterior en la posición elegida sin contacto con el tubo - Posición de la pierna: completamente extendida. - Posición del cuerpo: invertida inclinada hacia un lado.
S62	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: parte superior del cuerpo está alineado a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad

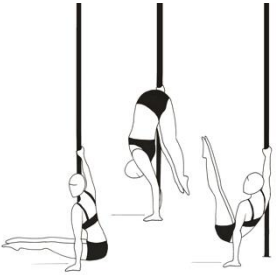
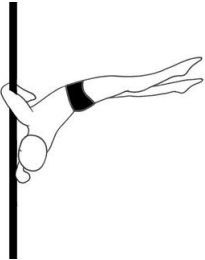
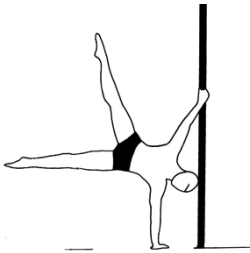
S63	Janeiro Plank		0.7 - Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno, lateral del torso - Posición de brazos: Brazo interno está en agarre de bandera, brazo externo en posición fija a elección en contacto con el tubo por arriba del cuerpo - Agarre: agarre de 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
-----	---------------	---	--

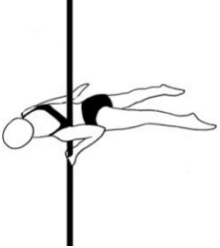
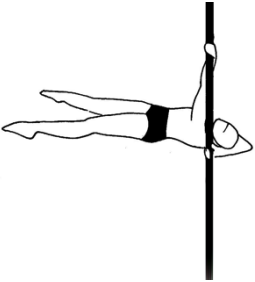
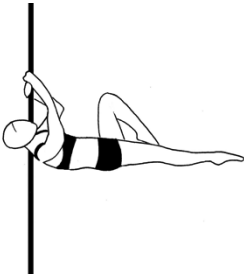
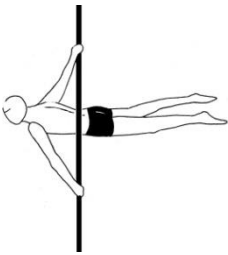
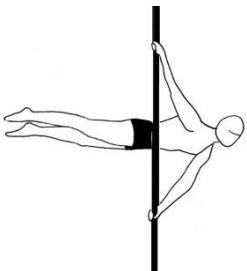
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, cuello, una pierna (opcional), cabeza - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sostiene el tubo, la otra mano sostiene la pierna opuesta en el tobillo / pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas en una posición de straddle y paralelas al piso. - Posición del cuerpo: invertida
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos (opcional), codo del brazo, antebrazo del brazo de abajo, espalda - Posición / agarre del brazo: ambos brazos están doblados y sujetando el tubo detrás del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, las caderas están alineadas naturalmente con la posición del cuerpo, las piernas están uniformes - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90 ° con respecto al tubo
S66	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: al menos un pie y una mano en el piso, subida de peso muerto (sin impulso) una posición de soporte de hombro basado al piso en posición straddle
S67	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
				-

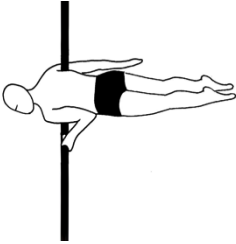
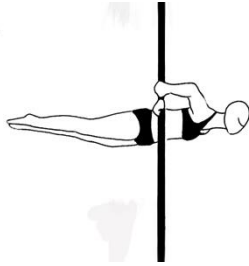
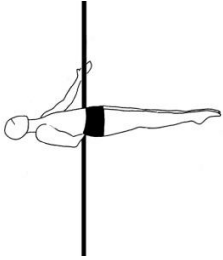
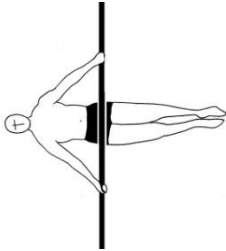
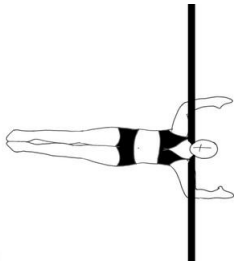
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S68	Back Grip Plank Thigh Hold		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano exterior, cintura, interior del muslo y pantorrilla del interior de la pierna - Posición del brazo: el brazo exterior está doblado y la mano sujeta el tubo por encima del cuerpo, el brazo interior está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo o el cuerpo - Agarre: agarre básico o cup grip (mano exterior) - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada, la pierna exterior está completamente extendida, la espinilla de la pierna interior y la pierna exterior están paralelas al suelo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está horizontal, mirando hacia abajo
S69	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
S70	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
S71	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: corva de ambos codos y parte de atrás del cuello, hombros (opcional), bíceps/tríceps (opcional) - 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

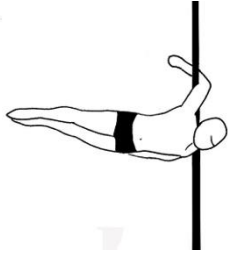
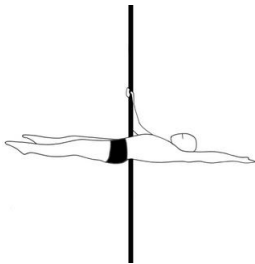
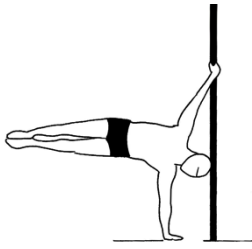
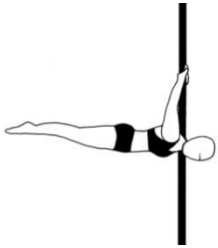
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	- Criteria
S72	Handstand Plank Jack Knife		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y una muñeca, (coronilla opcional) - Posición de brazos/agarre: ambos brazos en completa extensión, mano de arriba en contacto con el tubo, mano de abajo en contacto con el piso - Posición de piernas: piernas están en pike y los pies por arriba de la cabeza, piernas paralelas al piso - Posición del cuerpo: torso horizontal - Posición inicial: desde el piso - Por favor referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, un codo, espalda/hombro, gluteos (opcional) cabeza (opcional) - 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
S74	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: parte superior del cuerpo y pierna superior a 90° del tubo en una línea recta y hacia la misma dirección. Tolerancia máxima de 20°
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano de brazo de arriba, antebrazo del brazo de abajo - Posición / agarre del brazo: el brazo superior está en twisted grip, el brazo inferior tiene el antebrazo presionado contra el tubo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle - Posición del cuerpo: invertida

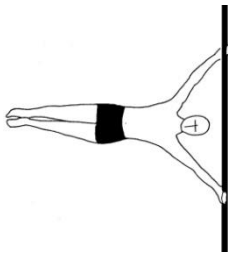
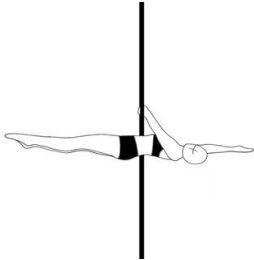
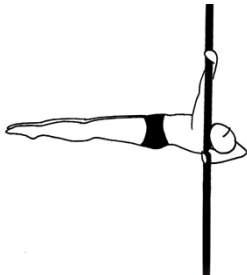
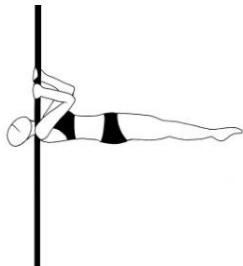
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, parte baja del brazo contrario - Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido en contacto con el tubo por la parte interna, brazo externo 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
S77	X Pose		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies, tobillo de la pierna superior (opcional) - 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
S78	Wenson Straddle		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: brazo superior doblado 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). El tríceps en su parte superior soporta el peso de la pierna de ese mismo lado. No debe haber contacto con el tubo. - Posición del cuerpo: cuerpo superior paralelo al piso - Posición inicial: desde el piso - Por favor referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
S79	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 en cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle, caderas naturalmente alineadas con el cuerpo, piernas abiertas simétricamente - Posición del cuerpo: Cuerpo superior está a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad

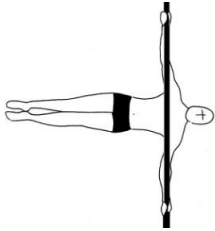
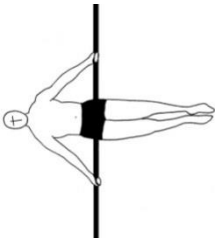
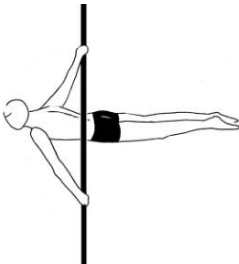
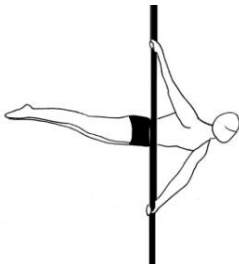
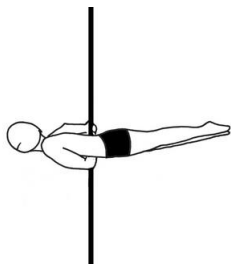
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S80	Floor Based Clock		0.9	- Puntos de contacto: una mano - Posición de brazos/agarre: mano del brazo de arriba en contacto con el tubo, brazo de abajo en contacto con el piso, brazo interno (opcional) hombro (opcional) - Posición de piernas: ambas piernas 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
S81	Forearm Balance Plank		0.9	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: corva del codo de la parte superior del brazo, antebrazo de la parte inferior del brazo - Posición / agarre del brazo: el brazo superior está agarrado con el codo, el brazo inferior tiene el antebrazo presionado contra el tubo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, piernas abiertas - Posición del cuerpo: invertida
S82	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: desde el piso - Por favor referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
S83	Iguana Airwalk		0.9	- Fijar la posición: caminado mínimo 2 segundos, posición final – iguana horizontal – debe mantenerse brevemente - Puntos de contacto: manos, cuello, hombro - Posición de brazos/agarre: brazo superior completamente extendido, brazo inferior puede estar doblado, brazos sostienen al tubo por detrás de la espalda en posición de iguana - Agarre: básico - Posición de piernas: movimiento de caminado - Posición del cuerpo: posición de inicio está invertida, en la posición final el cuerpo entero está paralelo al piso, incluyendo las piernas - Posición inicial: de una inversión vertical realizar una descenso lento y controlado para llegar a 90° en relación al tubo

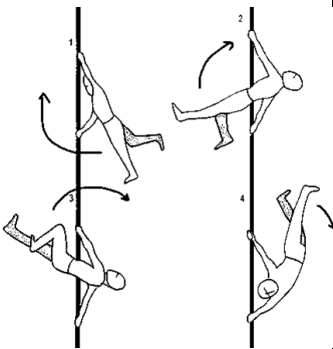
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, lateral del torso - Posición de brazos: brazo interno flexionado con la parte interna del brazo y la mano en el tubo, brazo externo en posición 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
S85	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- 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 sosteniendo el tubo por detrás de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo en dirección hacia arriba a 90° en relación al tubo
S86	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
S87	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
S88	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

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S89	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
S90	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
S91	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
S92	Cupgrip Plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cadera - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: Mano superior en posición 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
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: corva de ambos codos, nuca, bíceps y hombros (opcional) - Posición del brazo: ambos codos están alrededor del tubo (envolviendo desde atrás del tubo) a cada lado de la cabeza - Agarre: agarre de codo (ambos brazos) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, las caderas y piernas están cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) está a 90° del tubo y mirando en la misma dirección

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	- Criteria
S94	Elbow Plank		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: codo superior, cuello, hombro inferior (opcional) - Posición de brazos: brazo superior en contacto con el tubo a la altura de la corva/curva del codo, brazo inferior en completa extensión a un lado del 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
S95	Forearm Supported Plank		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lado del torso, mano interior y antebrazo - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está doblado y sujeta el tubo, el brazo exterior está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo o el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas, paralelas al piso - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al piso, mirando hacia arriba
S96	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 está 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 - Por favor referirse al glosario: Posición inicial desde el piso
S97	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: brazo inferior puede flexionarse, brazo superior en completa extensión, sosteniendo el tubo detrás de la espalda en posición de 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

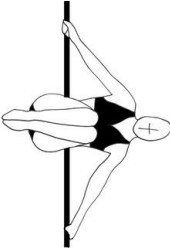
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S98	Iron Pencil		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: mano superior en cup grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a pies) está alineado a 90° en relación al tubo y viendo hacia la misma dirección en su totalidad
S99	One Handed Plank		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lado del torso, mano exterior - Posición del brazo: la mano exterior sostiene el tubo por encima del cuerpo, el brazo interior está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo o el cuerpo - Agarre: la mano exterior está en cup grip o agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al piso - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba, los hombros están alineados con las caderas
S100	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
S101	Shoulder Mount Plank		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

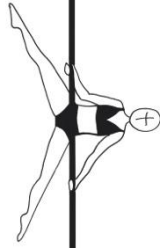
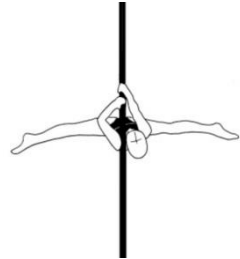
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S102	Split Grip Flag		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo en su totalidad a 90° en relación al tubo
S103	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
S104	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 está en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo
S105	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 está en dirección hacia abajo y a 90° en relación al tubo
S106	Torso Support Plank		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, lado del torso - Posición / agarre del brazo: el brazo inferior sostiene el cuerpo frente al torso con la mano en contacto con el tubo, el brazo superior está doblado con la mano sujetando el tubo por encima del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al piso, las caderas y piernas están cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° del tubo

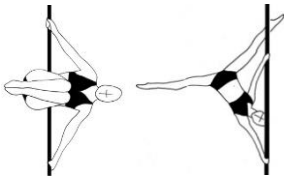
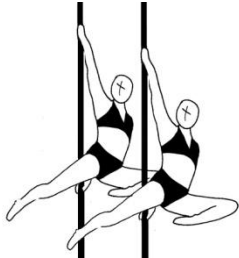
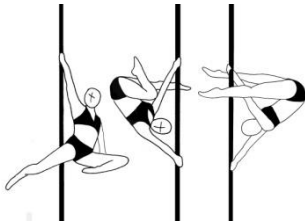
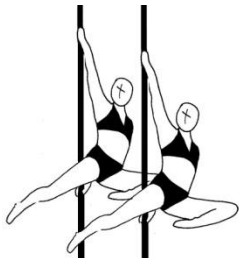
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
S107	720° Air Walk		1.0	- Fijar la posición: caminar al menos dos vueltas - Puntos de contacto: ambas manos, cintura (opcional), muñeca (opcional) - Posición de brazos/agarre: split grip - Posición de piernas: iniciando en posición erguida a elección, lejos del tubo. Ejecutar una rotación completa de 360° de todo el cuerpo (piernas, cadera y torso) por arriba del nivel de la cabeza, volver a la posición inicial y repetir - Posición del cuerpo: erguida, moviéndose hacia la inversión

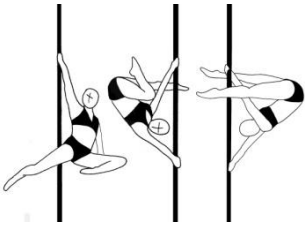
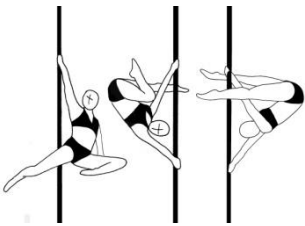
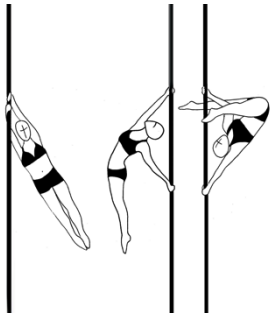
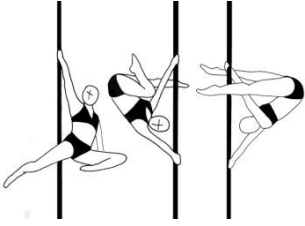
GIROS EN TUBO ESTÁTICO/FIJO

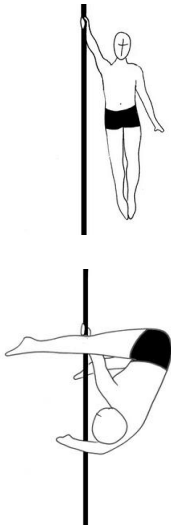
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
ST1	Back Hook Spin		0.1	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, curva/corva de la rodilla y muslo de la pierna interna - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido - Dirección del giro: hacia atrás
ST2	Fireman Spin		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, curva/corva de la rodilla y muslo de la pierna interna - Agarre: agarre básico amplio - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido - Dirección del giro: hacia adelante
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		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 stag, paralelas al piso
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	Cradle Spin Tuck 1		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, caderas y parte superior de los muslos. - Agarre: Split grip - Posición de piernas: tucked, agrupadas alrededor del tubo - Posición del cuerpo: horizontal
ST7	Forwards Stag 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 de stag, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido - Dirección del giro: hacia adelante

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, corva de rodilla de arriba, muslos y pantorrilla de la pierna superior (opcional) - 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 amplio - Posición de piernas: pierna interna flexionada por enfrente del tubo, pierna externa completamente extendida por detrás del tubo - Posición del cuerpo: erguido
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: mano externa, antebrazo del brazo interior (opcional) y mano - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de piernas: piernas en posición attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: erguido - Dirección del giro: hacia atrás
ST10	Body Spiral Reverse Grab		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 stag en la posición final - Posición del cuerpo: erguido y en un ángulo separado del tubo
ST11	Carousel Diamond		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas: diamante - Posición del cuerpo: erguido
ST12	Chair Spin Pike		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
ST13	Cradle Spin Tuck 2		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 (tuck) - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo

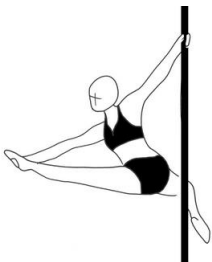
No. Códig	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criteria
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: brazo interno y mano, espalda - Posición de brazos: mano interna en contacto con el tubo - Agarre: agarre con la parte interna del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están flexionadas - Posición del cuerpo: erguido
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, cadera, muslos (opcional) - Agarre: split grip - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición straddle - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo paralelo al piso
ST16	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, nuca (opcional) - Posición de brazos: Giro en reversa inicia con una mano en el tubo y cambia a una posición de twisted grip - 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
ST17	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
ST18	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 ángulo separado lejos del tubo
ST19	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: horizontal

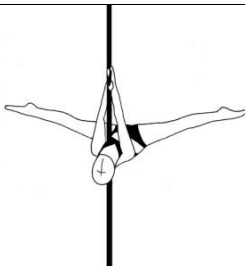
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto con el antebrazo - Posición de brazos/agarre: brazo de arriba completamente extendido, brazo de abajo ligeramente 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
ST21	Cradle Spin Tuck into Extended Butterfly		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 360°, en donde la rotación debe mantenerse hasta que la mariposa esté completamente extendida - 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 tuck (agrupada) seguida de posición en Split - Posición del cuerpo: aplican los criterios del giro Cradle Spin Tuck y de la posición Butterfly extension (referirse a los elementos ST13 y S22)
ST22	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
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	- Fijar la posición: rotación mínima de 360°, en donde el handspring debe seguir girando - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: reverse spin iniciando con una mano en el tubo para cambiar a un twisted grip handspring sin hacer contacto con 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
ST24	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

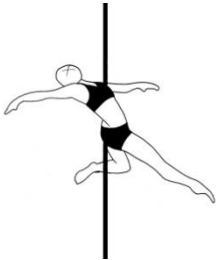
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
ST25	Double Reverse Grab Into Phoenix 1		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720°, el handspring debe seguir en rotación - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: aplican criterios del giro Double reverse grab body spiral 1 (referirse a ST21), terminando en una subida de peso muerto de handspring en twisted grip sin hacer contacto con el piso - Agarre: twisted grip – en la posición final - Posición de piernas: piernas en posición fija a elección - Posición del cuerpo: inicia erguido y pasa a una inversión
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 360°, donde el handspring debe seguir girando 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
ST27	Chinese Grip Phoenix		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720°, donde el handspring debe seguir rotando - Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto con antebrazo - 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 –en posición de pencil (lápiz) con ambas manos, solo con la manos de arriba en posición invertida - Posición de piernas: el giro comienza en pencil (ver ST19 para criterios mínimos) y termina en posición de piernas fija a elección - Posición del cuerpo: giro en pencil, después invertido para posición final
ST28	Double Reverse Grab Into Phoenix 2		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720°, donde el handspring continua girando - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos: aplican criterios del giro Double reverse grab spiral 2 (referirse al ST23), 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

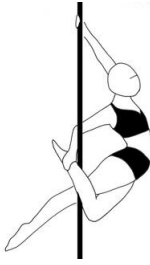
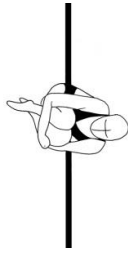
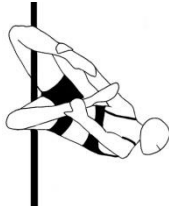
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
ST29	Forearm Balance Handspring Spin	 The diagram illustrates the Forearm Balance Handspring Spin in two stages. The top illustration shows a gymnast in a starting position, standing on the ground with one arm extended upwards to grasp a vertical bar. The bottom illustration shows the gymnast in a handspring position, with their body inverted and supported by their forearms on the bar, while their legs are extended horizontally.	1.0	- Fijar la posición: una rotación mínima de 720 ° donde el handspring a una mano aún debería girar - Puntos de contacto: una mano en one handed spin (un giro con una mano); un antebrazo y una mano con muñeca / antebrazo (opcional) en posición final - Posición / agarre del brazo: comienza con la posición de giro con una mano,(one handed spin) la mano exterior agarra el tubo en un agarre básico. Luego, mientras continúa girando, levántese a una posición de forearm balance handspring, con la mano superior en un agarre twisted y el antebrazo inferior presionado contra el tubo. Levante sin hacer contacto con el piso. - Posición de la pierna: el giro comienza en pencil y termina en la posición a elección con piernas fijas - Posición del cuerpo: posición erguida en giro con una mano,(one handad spin) invertida en un forearm balance handspring (S75) en la posición final

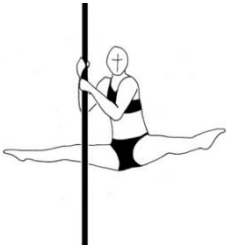
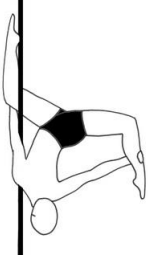
GIROS EN TUBO GIRATORIO

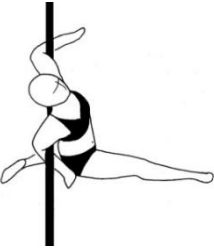
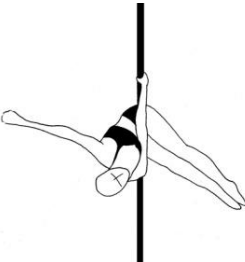
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: corva de una rodilla, mano opuesta - Posición del brazo: el brazo exterior se extiende y sujeta el tubo detrás del cuerpo, el brazo interior se extiende y sujeta el pie de la pierna opuesta. - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada alrededor del tubo, la pierna exterior está completamente extendida frente al cuerpo - Posición del cuerpo: erguido
SP2	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
SP3	Helix Spin		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva de la rodilla externa, mano de brazo interno, brazo interno (opcional) 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
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva/curva de la rodilla y un muslo - Posición de brazos/agarre: ambas manos sostienen las piernas a la altura de los tobillos/pantorrillas - Posición de piernas: posición fang - Posición del cuerpo: invertido - Posición inicial: por lo menos un pie en el piso
SP5	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

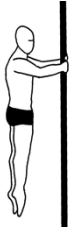
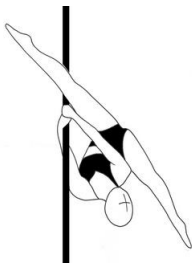
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP6	Twisted Spin		0.2	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: longitud total de una pierna, pantorrilla, muslo y la curva/corva de la rodilla de la otra pierna, cadera, un lado del torso, cuello (opcional) - Posición de brazos/agarre: brazos en posición a elección fijos, sin contacto con el tubo - Posición de piernas: una pierna en complete extensión a lo largo del tubo, la otra pierna está doblada alrededor del tubo - Posición del cuerpo: erguida, la cabeza está del mismo lado del tubo que la pierna flexionada
SP7	Ballerina		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: entrepierna, una mano, brazo interno, lateral del torso, espalda, pantorrilla - 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 más arriba - Posición de piernas: sentado, con piernas flexionadas y agrupadas hacia un lado del tubo - Posición del cuerpo: erguido
SP8	Carousel 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
SP9	Inverted Straddle 2		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
SP10	Seated Side Tuck		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: entrepiernas - Posición de brazos/agarre: brazos abrazan piernas agrupadas (tucked) - Posición de piernas: tucked (agrupadas), con el tubo en la entrepierna en posición de sentado - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo

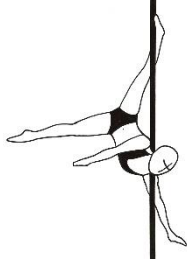
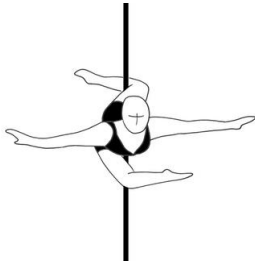
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP11	Underarm Hold		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: parte interna del brazo interno, parte superior del muslo y corva de la pierna interna, pie externo, espinilla/pantorrilla de pierna exterior (opcional) - Posición 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
SP12	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
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: parte posterior de un hombro y mismo brazo - Posición del brazo: un brazo envuelve el tubo, el otro brazo está en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Agarre: wrap grip – envolviendo el brazo - Posición de piernas: en posición fija a elección sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: erguido
SP14	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

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP15	Clef Spin		0.4	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: mano exterior, codo y antebrazo interior, muslo y rodilla de la pierna interior, pantorrilla de la pierna exterior - Posición / agarre del brazo: la mano exterior sujeta el tubo por encima de la cabeza, el brazo interior está en la posición de agarre del codo y sujeta el tobillo de la pierna exterior - Posición de la pierna: la pierna interior está completamente extendida, la pierna exterior está doblada y cruzada por delante de la pierna interior - Posición del cuerpo: erguido, torso de espaldas al tubo
SP16	Cradle 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 (tucked) - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° en relación al tubo
SP17	Inverted Bodyspiral		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
SP18	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 (tucked) - Posición del cuerpo: invertido con la espalda en dirección al piso
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una rodilla y un muslo - Posición de brazos/agarre: ambas manos sostienen piernas a la altura del tobillo/espinilla - Posición de piernas: posición fang - Posición del cuerpo: invertido - Posición inicial: aérea sobre el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP20	Seahorse		0.4	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: una mano (con la segunda mano opcional), corva de la rodilla y parte posterior del muslo, tobillo (opcional), glúteos - Posición del brazo: al menos una mano sostiene el tubo por encima de la cabeza, el otro brazo está en una posición fija de elección - Agarre: básico o agarre de copa - Posición de la pierna: una pierna agarra el tubo por la corva de la rodilla y a lo largo de la parte posterior del muslo, la otra pierna se cruza sobre la primera pierna con contacto opcional del tobillo con el tubo - Posición del cuerpo: erguido, de espaldas al tubo
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	- 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 más arriba de la cadera - Posición del cuerpo: erguido
SP22	Broken Doll		0.5	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: talón / tobillo de la parte exterior de la pierna, lado del torso, espalda, al menos un brazo, sin contacto con las manos - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos en la posición fija de su elección, el mismo brazo y pierna están en contacto con el tubo - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: invertida
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	- Mantenga la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto con la mano), mismo hombro (opcional) - Posición / agarre del brazo: un brazo está doblado y alrededor del tubo con la mano sosteniendo la rodilla / muslo opuesto, el otro brazo está completamente extendido y la mano sosteniendo la espinilla / tobillo / pie de la pierna trasera - Posición de la pierna: una pierna está flexionada alrededor del tubo, la otra pierna está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida
SP24	Cradle Spin Pike No Hands		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

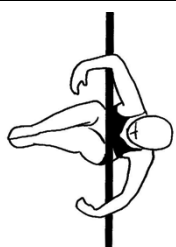
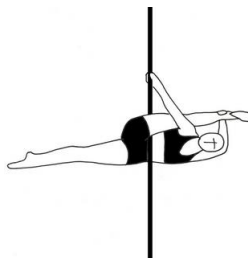
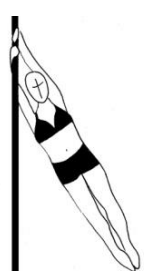
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: corva de los codos, omóplatos - Posición de brazos: ambos codos sujetan el tubo, ninguna mano en contacto con el tubo - Agarre: agarre de codo - Posición de piernas: ambas piernas en attitude, paralelas al piso - Posición del cuerpo: la espalda está hacia el tubo, cuerpo horizontal
SP26	Gargoyle Spin		0.5	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: pantorrilla y corva de la rodilla de la parte superior de la pierna, parte posterior del muslo de la parte inferior de la pierna, rodilla (opcional) - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos y las manos sostienen el pie / tobillo / espinilla de las piernas opuestas - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, la parte superior del cuerpo está en posición horizontal
SP27	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
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto con la mano), mismo hombro (opcional) - Posición / agarre del brazo: un brazo está doblado y alrededor del tubo con la mano sosteniendo la rodilla / muslo opuesto, el otro brazo está en la posición fija a elección sin contacto con el tubo o el cuerpo - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del tubo, la otra pierna está completamente extendida y paralela al tubo - Posición del cuerpo: invertida
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una mano y un brazo, hombro(opcional, muslo, 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

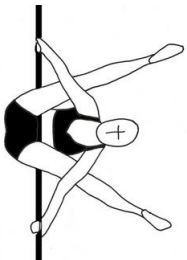
No. Código	Nombre	Elemento	Valor técnico	Criteria
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: agarre básico - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición pencil - Posición del cuerpo: erguido y paralelo al tubo
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	- Fijar la posición un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla, tobillo (opcional) - Posición del brazo / agarre: ambos brazos están completamente extendidos en posición de Split grip. Un brazo está por encima de la pierna, mientras que el otro brazo está por debajo de la pierna y tiene contacto con la misma pierna lateral. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en Split grip - Posición del cuerpo: erguido
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: axila del brazo interno, torso, muslos - Posición de brazos/agarre: ambos brazos en complete extensión, brazo exterior está en posición fija a elección, brazo interno en agarre por debajo del brazo (underarm grip) - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión en segunda posición (straddle) - Posición del cuerpo: invertida
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: antebrazo del interior del brazo, corva del codo (opcional), longitud total de la pierna delantera, muslo y rodilla de la pierna trasera, pelvis - Posición del brazo: el brazo interior se envuelve alrededor del tubo y sujeta la pierna delantera por el tobillo / pantorrilla. El brazo exterior está completamente extendido y la mano sujeta el pie / tobillo de la pierna trasera. - Agarre: agarre envolvente (wrap grip) - Posición de la pierna: posición de medio split con la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el tubo, y la pierna trasera doblada - Posición del cuerpo: erguido
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Fijar la posición un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: ambas manos, interior del brazo, interior de la pierna - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está en una posición de agarre envolvente (wrap grip). El brazo exterior está extendido. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición destraddle. El interior de la pierna está en contacto con el tubo. La pierna exterior está en contacto con el cuerpo. - Posición del cuerpo: invertida

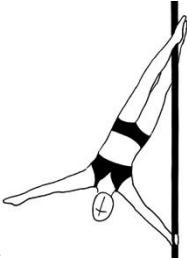
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: un pie, tobillo/espinilla, hombro contrario y cuello (espalda opcional) - Posición de brazos/agarre: brazo del hombro que está en contacto con el tubo, completamente extendido. El otro brazo está 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
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: corva del codo exterior, ambos muslos, lado del torso, espalda, nuca, hombro exterior - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido con la mano sujetando la pierna opuesta (superior). El brazo exterior se envuelve alrededor del tubo por encima de la cabeza, con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. Ninguna mano tiene contacto con el tubo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, la pierna superior está paralela al piso - Posición del cuerpo: invertida
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	- Mantenga la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: interior del codo (incluidos bíceps y antebrazo), espalda, glúteos (opcional) - Posición del brazo: un brazo agarrado con el codo, el otro brazo sostiene la pierna opuesta en el tobillo / pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split, con el pie delantero más alto que las caderas - Posición del cuerpo: erguido
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: las pantorrillas, corva de las rodillas, parte posterior de los muslos - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos sin contacto con el tubo o el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, la parte superior del cuerpo está en posición horizontal
SP39	Icarus Spin		0.6	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: corva de la rodilla interna, la axila del brazo exterior, la parte posterior del hombro del brazo interior, cuello (opcional) - 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

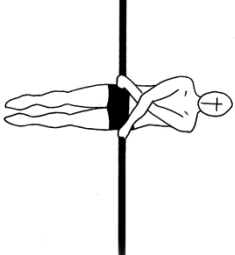
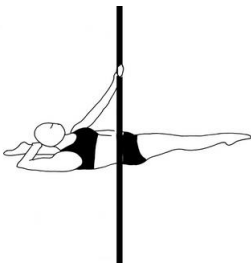
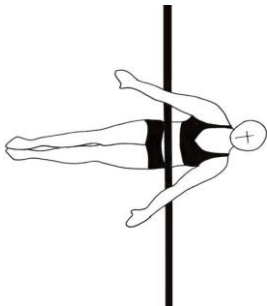
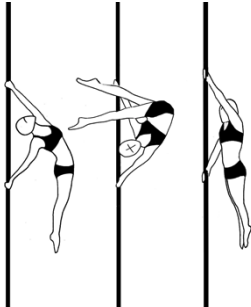
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP40	Muse Spin		0.6	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: manos y un pie, pantorrilla (opcional) - Posición de brazos: los brazos están completamente extendidos y las manos están en contacto con el poste. Una de las manos debe sostener el poste entre las piernas. - Agarre: agarre a elección - Posición de piernas ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: pliegue hacia delante donde la cabeza está más baja que las caderas
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, cuello, pantorrilla de la pierna trasera, pierna delantera (opcional), cabeza - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sostiene el tubo, la otra mano sostiene la pierna opuesta a la altura del tobillo / pantorrilla. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas en posición de tijera - Posición del cuerpo: invertida
SP42	Vertical Split Spin		0.6	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: interior del brazo, incluida la mano, exterior del antebrazo / muñeca, torso, ambas piernas, pie inferior, pie superior (opcional) - Posición / agarre del brazo: la mano interior sujeta el tubo por encima de la cabeza, el brazo exterior está doblado y sujeta el tobillo de la pierna opuesta - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas posición split - Posición del cuerpo: erguido
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: lado del torso, interior del codo, cadera y muslo (opcional) - Posición / agarre del brazo: el brazo interior se agarra con el codo y el brazo sujeta el torso. El brazo exterior está completamente extendido sosteniendo la misma pierna lateral en la espinilla / tobillo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas sin contacto del pie con el tubo - Posición del cuerpo: arco de espalda

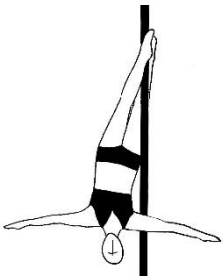
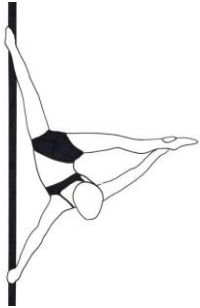
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP44	Brass Ring		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: corva de una rodilla, muslos, glúteos, pelvis (opcional), un hombro (opcional), un brazo, cabeza y cuello (opcional) - Posición / agarre del brazo: ambas manos sostienen las piernas a la altura de los pies / tobillos - Posición de las piernas: ambas piernas están flexionadas. El tubo no está entre las piernas (es decir, las piernas están del mismo lado del tubo). - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda, la espalda hacia el tubo
SP45	Elbow 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 flexionada, pierna de atrás completamente extendida - Posición del cuerpo: erguido en ángulo separado lejos del tubo
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: corva de la parte exterior del codo, ambos muslos, lado del torso, espalda, parte posterior del cuello, parte posterior del hombro exterior (opcional) - Posición / agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta la pierna opuesta (inferior). El brazo exterior se envuelve alrededor del tubo por encima de la cabeza, con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. Ninguna mano tiene contacto con el tubo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, la pierna inferior está paralela al piso - Posición del cuerpo: erguido
SP47	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, piernas en posición de Split a elección - Posición del cuerpo: 90° en relación al tubo, torso en dirección hacia afuera del tubo
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: planta de un pie, mismo lado de la mano, misma pantorrilla (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Un brazo sostiene el tubo entre las piernas. El otro brazo está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo. - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: inclinado hacia adelante donde la cabeza está más baja que las caderas

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP49	Parallel 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
SP50	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 o cruzadas - Posición del cuerpo: cuerpo y piernas están enfrente del tubo a 90° en relación al tubo
SP51	Cradle 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
SP52	Cradle Split		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 720° de rotación - Puntos de contacto: una mano, caderas, parte delantera del torso, un muslo - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido y la mano sostiene el tubo, el otro brazo está flexionado y la mano sostiene la pierna opuesta por el tobillo - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de split, en línea recta y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: paralelo al suelo
SP53	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
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: brazo interno, hombro, pie 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 Técnico	Criteria
SP55	Titanic Support		0.8	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una pierna, un hombro/lateral del cuello (opcional) glúteos, pie (opcional) - 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
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: pierna interna, axila opuesta, espalda, cuello (opcional) - Posición del brazo: El brazo interior está en una posición fija a elección con la axila en contacto con el tubo solamente. El brazo exterior está completamente extendido, sosteniendo la pierna exterior sobre la cabeza al nivel de la espinilla. - Posición de la pierna: pierna interna está completamente extendida, pierna y pie en contacto con el tubo. La pierna exterior se dobla hacia atrás con el pie por encima de la cabeza en posición ring y se sujeta con la mano opuesta. - Posición del cuerpo: erguido, espalda arqueada
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: interior de la pierna, glúteos (opcional), hombro, brazo, cuello, cabeza (opcional). - Posición / agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Un brazo sostiene el pie opuesto sobre la cabeza, el otro brazo está detrás del cuerpo, sosteniendo el tobillo opuesto - Posición de la pierna: corva de la rodilla interna se engancha alrededor del tubo, la pierna exterior se estira sobre la cabeza o en posición de anillo (ring) - Posición del cuerpo: invertido, espalda arqueada
SP58	Closed Cross Bow		0.9	- Fijar la posición: un mínimo de 720 ° de rotación - Puntos de contacto: ambas manos, cadera, parte delantera del torso, muslos (opcional) - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos. - Agarre: split grip - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle frente al tubo y detrás de los brazos, las piernas están en contacto con el triceps - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al piso
SP59	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

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Fijar la posición: a mínimo de 720° - Puntos de contacto: ambas pantorrillas (rodillas y muslos opcional), tobillo superior y pie de pierna inferior, codo, brazo 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
SP61	Inverted Split Spin		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: axila del brazo interno, pierna externa, pie de pierna externa, espalda baja - Posición de brazos: ambos brazos sostienen el tobillo de la pierna interior - Agarre: parte interna del brazo - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición split - Posición del cuerpo: invertido
SP62	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
SP63	Supported Sailor		0.9	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: ambos tobillos, una espinilla, una pantorrilla, una mano, pie (opcional) - 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
SP64	Teardrop Variation		0.9	- Fijar la posición: un mínimo de 720° de rotación - Puntos de contacto: ambos brazos y manos, un hombro, cabeza (opcional), ambas pantorrillas - Posición / agarre del brazo: un brazo completamente extendido, el otro brazo se puede flexionar. - Posición de las piernas: las piernas están cerradas y completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertido, espalda arqueada, pecho hacia abajo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP65	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
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	- Fijar la posición: un mínimo de 720° de rotación - Puntos de contacto: una mano, lado del torso, antebrazo (opcional) - Posición del brazo: el brazo exterior está completamente extendido, el brazo interior está flexionado y sujeta la pierna opuesta por el tobillo - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición de split y paralelas al piso, y sin contacto con el tubo - Posición del cuerpo: el torso es horizontal
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: torso y ambos antebrazos/codos - Posición de brazos/agarre: ninguna mano tiene contacto con el tubo, brazos en completa extensión - Posición de piernas: ambas piernas en completa extensión, paralelas al piso, cadera y piernas cerradas - Posición del cuerpo: cuerpo completo recto y a 90° con respecto al tubo, con una tolerancia no mayor de 20°
SP68	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
SP69	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

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SP70	Sailor		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: tríceps, ambos tobillos, una espinilla, una pantorrilla, pie (opcional) - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con el tubo a la altura del tríceps, 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
SP71	Split Grip Contortion Spin		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima 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
SP72	Supported Sailor Back Bend		1.0	- Fijar la posición: rotación mínima de 720° - Puntos de contacto: una mano, pie y espinilla de la misma pierna - Posición de brazos/agarre: ambos brazos en complete extension. Mano interna sostiene el tubo por arriba de la cabeza, la mano exterior sostiene la misma pierna a la altura del tobillo/espinilla - Posición de piernas: ambas piernas en complete extensión. Pie y espinilla de la pierna de adentro tiene contacto con el tubo, pierna extendida hacia la espalda - Posición del cuerpo: invertido y suspendido lejos del tubo, la espalda está arqueada

PESO MUERTO

PESO MUERTO (DL)

Un peso muerto se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deben tocar el suelo 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.

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

b – Segundo puntaje es para una subida (desde el piso) con ambas piernas completamente extendidas y abiertas

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

AERIAL DEAD LIFT (subida aérea de peso muerto) ADL

Esta subida se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo debe estar en contacto con el piso. El cuerpo deberá estar fijo y suspenderse lejos del tubo y las piernas paralelas al tubo antes de empezar la subida aérea. Las piernas deben cerrarse antes de iniciar la subida de peso muerto. El tubo NO deberá ser usado para apoyar la subida y las piernas no deben usarse para 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 y se puede realizar desde una posición estática o desde un giro.

a – Cuarto puntaje es para una subida aérea con piernas flexionadas

b – Quinto puntaje es para una subida aérea con piernas extendidas y abiertas

c – Sexto puntaje es para una subida aérea para un peso con ambas piernas completamente extendidas y cerradas

Al escribir el dead lift en el formato de elementos obligatorios se debe especificar si es un Dead Lift (DL), o un Dead Lift Aéreo (ADL), el número que le corresponde en el código y la letra que representa el dead lift que se eligió (a,b, o c), por ejemplo ADL3c, DL8a.

Para los (b) Dead Lift: Tenga en cuenta que los atletas deben tener las piernas abiertas durante la subida de peso muerto hasta que alcancen una posición invertida, momento en el que se les permitirá cerrar las piernas.

Para (c) Dead Lift: Tenga en cuenta que los atletas deben tener las piernas cerradas durante la subida de peso muerto hasta que alcancen una posición invertida, momento en el que se les permitirá abrir las piernas.

DEAD LIFTS (SUBIDAS DE PESO MUERTO)

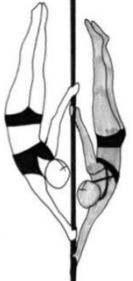
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición de brazos/agarre: ambas manos agarre a elección
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Puntos de contacto: brazo interno, mano externa, antebrazo, axila, lado del torso (opcional) - Posición de brazos/agarre: flag grip - Posición del cuerpo: el cuerpo en dirección hacia abajo
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Puntos de contacto: antebrazo del brazo de abajo, mano de arriba - Posición de brazos/agarre: agarre de antebrazo - Posición inicial: erguido
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Puntos de contacto: ambas manos, espalda, nuca (opcional) - Posición de brazos: el brazo superior es en completa extensión, el brazo inferior puede estar doblado y sosteniendo el tubo en una posición invertida por detrás de la espalda - Agarre: agarre básico
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Puntos de contacto: cuello, ambos brazos - Posición de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: twisted grip
DL7/A DL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición de brazos/agarre: mano superior en cup grip

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 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 está en posición fija a elección sin contacto con el tubo ni con el otro brazo - Agarre: elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Puntos de Contacto: lado del torso, brazos, gluteo (optional) - Arm position/grip: basic grip <i>* Nota importante: no floor-based version.</i>

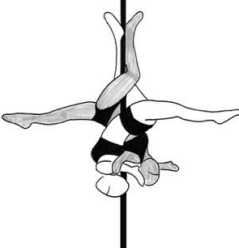


OBLIGATORIOS DOBLES

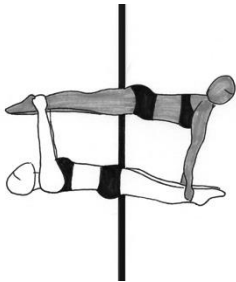
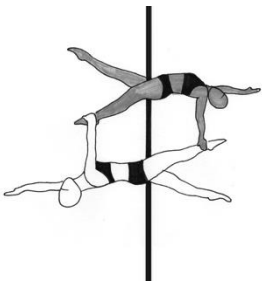
Nota: Las ilustraciones sólo sirven como referencia visual.
Es importante apegarse a los requerimientos mínimos marcados en los criterios.

ELEMENTOS SINCRONIZADOS EN PARALELO				
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SYN1	Different Direction to the Pole OR Horizontal Position OR Vertical to the Pole OR Mirror Image		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. (que se define aquí como imagen en espejo en un punto) - 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. - Por favor incluye también el código de elemento en el formato de elementos obligatorios (ejem SYN1/F10 o SYN1/S40, etc.). Por favor indica solo el nombre(s) del elemento individual que se va a ejecutar Este elemento puede ejecutarse en ambos tubos o en el mismo.
				
				
				
				

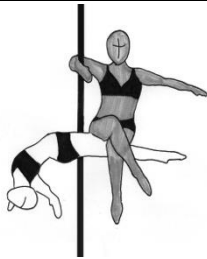
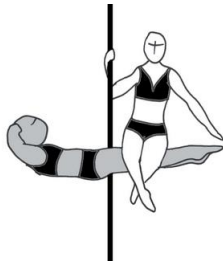
ELEMENTOS SINCRONIZADOS ENTRELAZADOS

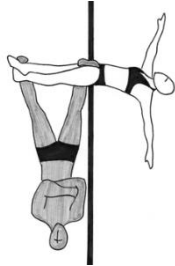
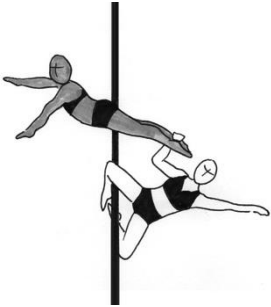
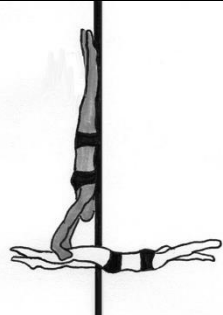
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Fijar la posición: por 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura invertida basada en el piso en sincronía - Las piernas deben estar en una posición fija a elección. Contacto de manos o brazos con el piso únicamente - Los compañeros deben estar uno frente al otro
SYN3	Floor Based Position 2		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, solamente mano o brazo en contacto con el piso - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- 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
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura aérea horizontal sincronizada en el tubo. Ambos torsos están en posición horizontal. - Las piernas / cuerpo / brazos deben estar en una posición fija a elección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada
SYN6	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
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	- Fijar la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros están entrelazados en una postura aérea horizontal sincronizada en el tubo. - Al menos un brazo debe estar entrelazado. Ambos torsos están en posición horizontal. - Las piernas / cuerpo / brazos deben estar en una posición fija a elección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada

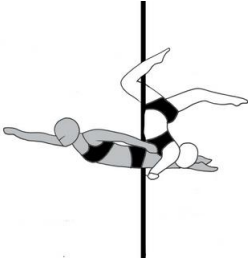
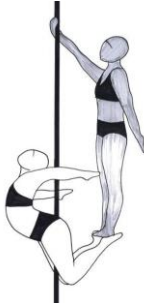
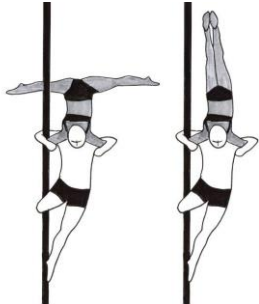
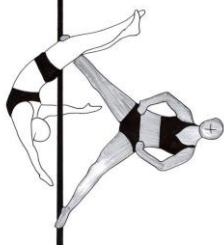
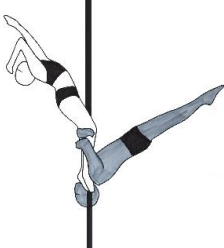
ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE BALANCE EN PAREJA

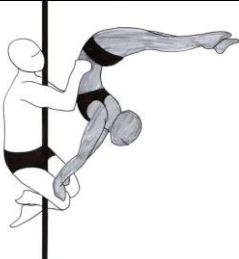
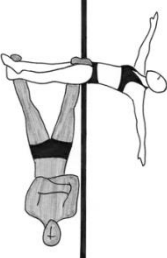
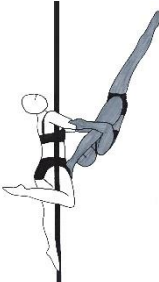
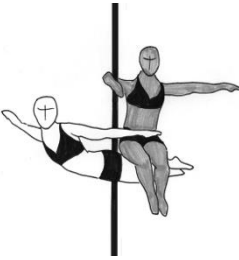
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un elemento vertical erguido en el que los atletas queden frente a frente basado en balance y que no pueda ser ejecutado sin uno de los dos compañeros - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada uno del otro
SYN9	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 - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada uno del otro
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - Un elemento basado en balance y que no puede ser ejecutado sin uno de los dos compañeros - Los compañeros miran en la misma dirección - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada uno del otro
SYN11	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 - Los compañeros deberán estar en una posición espejeada uno del otro

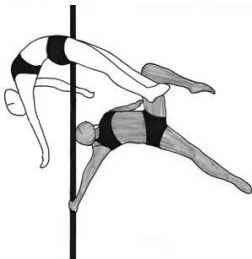
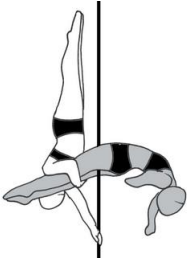
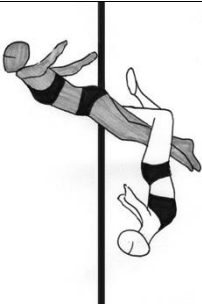
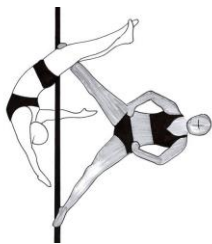
ELEMENTOS DE BALANCE EN PAREJA

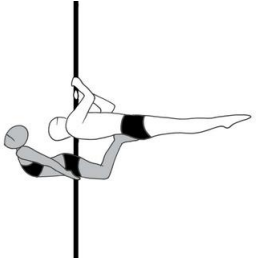
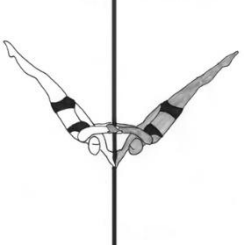
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo está en posición <i>layback</i>, sostenido del tubo solo con las piernas - El compañero de arriba está parado o sentado en el otro solo sosteniendo el tubo con el codo o una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en posición horizontal mirando hacia arriba sujetando el tubo solo con los muslos. - El compañero de arriba está de pie o sentado sobre el compañero de abajo sujetando el tubo con una mano y / o brazo solamente - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en posición <i>layback</i>, 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
BLN4	Layback Balance		0.3	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición de <i>layback</i> (S17 / S27) y solo las piernas tienen contacto con el tubo. Los brazos del compañero de abajo están extendidos y ambas manos en contacto con el pie / pies del compañero superior únicamente. - El otro compañero está en una posición erguida a elección, balanceándose sobre las manos del compañero inferior, y solo un codo y / o una mano están en contacto con el tubo. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Fijar la posición durante 2 segundos. - El compañero de abajo está sentado en posición vertical. - El compañero de arriba está en una posición invertida a elección balanceándose sobre el compañero inferior. Solo la espinilla / pantorrilla y los pies pueden estar en contacto con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - El compañero de arriba está en posición erguida con la espalda en arco sin que las manos o brazos tengan contacto con el tubo. - El compañero de abajo ejecuta un shoulder mount en posición de straddle –el compañero de abajo soporta y sostiene al compañero de arriba a nivel de rodilla con codos/brazos. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo – no se permite contacto con la mano.

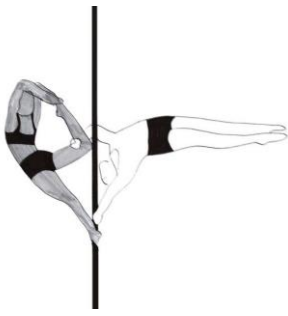
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criterios
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de arriba está en una posición mirando hacia arriba y paralelo al piso sosteniéndose con los muslos, con una tolerancia de 40 ° del cuerpo - El compañero inferior está en una posición fija de vuelo invertida a elección sosteniendo al compañero de arriba solo con uno o dos pies - Solo un compañero tiene contacto con el tubo
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición de shoulder mount y soporta al de arriba empujándolo con sus piernas a la altura de las piernas del compañero de arriba - Compañero de abajo: el torso y las piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
BLN9	Superman And Knee Hold Position		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 tienen contacto con el tubo
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de apoyo se encuentra en una posición erguida con la espalda en arco tocando el tubo solo con las piernas, no contacto con el piso. - El compañero de arriba se encuentra en una posición X pose, balanceándose en el compañero de abajo - El compañero apoyado puede tener contacto con el tubo, pero no de una manera que pueda soportar su peso
BLN11	Handstand Position		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 una parado de mano con el cuerpo recargado en el tubo - Ninguna mano o brazo está en contacto con el tubo
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 (S5, ver requerimientos mínimos), el compañero de abajo soporta y sostiene al de arriba al nivel de las rodillas con codos/brazos - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición de shoulder mount y soporta al de arriba empujándolo con sus piernas a la altura de las piernas del compañero de arriba - Compañero de abajo: el torso y las piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superman con las piernas paralelas al suelo. Las manos no tienen contacto con el tubo. - El compañero superior está en posición invertida, tiene contacto con el tubo y se balancea sobre las piernas del compañero inferior. El compañero superior no puede tener ambas piernas en contacto con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo se encuentra en posición de titanic donde las piernas están dobladas. Los glúteos y piernas pueden estar en contacto con el tubo, contacto de hombro/cuello es opcional. No hay contacto con mano/brazo ni pies con el tubo - El compañero de arriba se para de pie sobre los pies del compañero de abajo y sostiene el tubo solo con una mano o codo solamente - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento entrelazado de balance con ambos compañeros en contacto con el tubo. - El compañero de abajo ejecuta una posición de cupido con agarre de codo - El compañero de arriba ejecuta un parado de hombros balanceándose en el compañero de abajo. Piernas en complete extensión en posición a elección. Torso paralelo al tubo. - Compañeros en diferentes direcciones. - Ambos compañeros podrían tener contacto con el tubo, pero no con la mano.
BLN17	Layback – X Pose Balance 1		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Compañero de arriba se encuentra en posición de layback sin que la mano tenga contacto con el tubo. - El compañero de abajo ejecuta una postura en X donde el torso está horizontal y el pie de arriba esta entre las piernas del compañero de arriba - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN18	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 Shouldermount plank (con sus brazos rodeando al compañero) en un ángulo de 45° respecto al tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

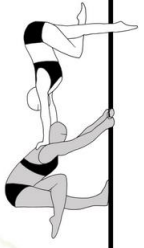
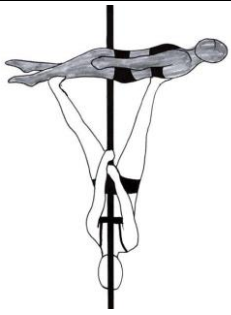
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criterios
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - El compañero de abajo se encuentra en una posición erguida a elección. - El compañero de arriba está en un parado de manos a elección sin contacto con el tubo, balanceándose en el compañero de abajo. - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el tubo
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 un parado de mano con el cuerpo recargado en el tubo - Ninguna mano o brazo está en contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN21	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 pie - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
BLN22	Russian Split Balance		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de base está en un underarm hold (ver SP11 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
BLN23	Superman Position 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo 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 está parado en el otro solo sosteniendo el tubo con el codo o una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN24	Superman Position 3		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo 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 está sentado en el otro solo sosteniendo el tubo con el codo o una mano - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo

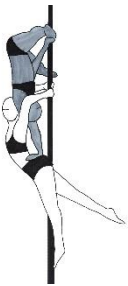
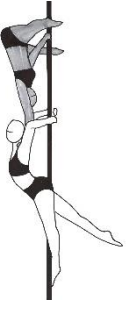
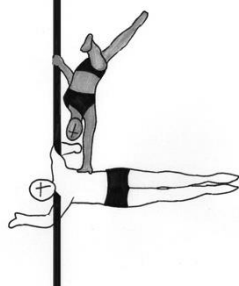
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN25	Superman Support		0.7	- Mantenga la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición de superman con una mano en contacto con el tubo (opcional) y sostiene el torso del otro compañero - El compañero apoyado está en una posición invertida a su elección sujetando el tubo con las manos solamente - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
BLN26	Titanic Balance 2		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
BLN27	Layback Arch Balance 1		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 y entre ellos.
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	- Mantenga la posición durante 2 segundos - Un compañero está en posición de layback sin contacto de manos con el tubo. - El otro compañero está en posición invertida balanceándose sobre las piernas del compañero con una sola mano en contacto con el tubo. Las piernas están paralelas al tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN29	Superman Position 4		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en una posición de <i>superman</i> sostenido del tubo solo con las piernas - 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
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Compañero de arriba en posición de layback sin que las manos tengan contacto con el tubo. - El compañero de abajo ejecuta un X pose con el torso a 90° del tubo. - Ambos compañeros podrían tener contacto con el tubo.

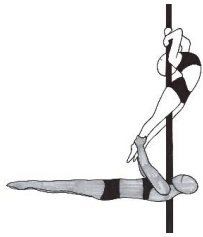
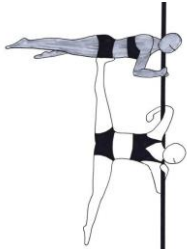
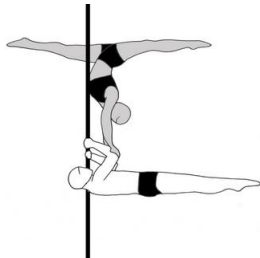
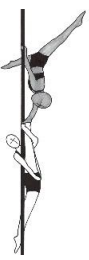
No. Códgio	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición de superman sin manos, sosteniendo al compañero superior con los pies. Las piernas no están cruzadas y solo los pies pueden estar en contacto con el compañero superior. - El compañero de arriba ejecuta un shoulder mount plank (ver requisitos mínimos S101) balanceándose sobre los pies del compañero de abajo. - Solo el compañero de arriba puede tener contacto de las manos con el tubo, ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición de shoulder mount pencil, donde las piernas están completamente extendidas. - El compañero superior se balancea sobre los pies del compañero inferior con el cuerpo paralelo al tubo y completamente extendido. Solo las manos pueden estar en contacto con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	- fijar la posición durante 2 segundos - El compañero inferior se encuentra en posición de titanic donde las piernas están dobladas, y las piernas y glúteos deben estar en contacto con el tubo. - El compañero superior está en posición de parado de cabeza, balanceándose sobre los pies del compañero inferior y sosteniendo el tubo con las manos solamente. El cuerpo está paralelo al tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN34	Chest Balance		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 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
BLN35	Double Russian Split		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 - Compañeros en Espejo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga ejecuta cualquier elemento de fuerza, en donde todo el cuerpo está completamente extendido y la cadera paralela al piso. Las piernas están en completa extensión, cerradas y paralelas al piso y solo una mano y codo/brazo está en contacto con el tubo - El compañero que vuela debe estar en una posición fija a su elección con solo un pie en contacto con el tubo y de espalda al compañero que carga. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero está en posición <i>layback</i> 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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.

ELEMENTOS DE SOPORTE EN PAREJA

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN38	Seated Balance 2		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en una posición de sentado erguido, no esta permitido contacto con la mano - El compañero de abajo está en una posición invertida espejeando al compañero de arriba (excepto brazos) - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
BLN39	Seated Balance 3		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con el compañero en posiciones con diferente dirección. - El compañero de abajo está en posición erguida, sentado en posición a elección. - El compañero de arriba está en posición invertida a elección balanceándose sobre el compañero de abajo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN40	Knee Hold Support		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo está en posición de Knee hold (se aplican requerimientos mínimos a la posición) - El compañero de arriba está de pie sobre el compañero de abajo y sostiene al tubo solo con el brazo (agarre a elección) - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo - Se aplican criterios del Knee hold (referirse al elemento S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo está en una posición erguida a elección sin contacto con el piso - El otro compañero está en un parado de manos balanceándose sobre el compañero de abajo con solo una mano en contacto con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo se sostiene del tubo en posición vertical. - El compañero de arriba tiene contacto con el tubo solo con un pie / tobillo y se balancea sobre el compañero de apoyo en una posición invertida. - Ambos compañeros deben tener al menos 1 pierna paralela al suelo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
BLN43	Iguana Balance		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo ejecuta una posición invertida a elección con agarre de iguana. - El compañero de arriba debe estar en una posición horizontal fija, a elección, balanceándose sobre los pies del compañero de abajo sin contacto de las manos o brazos con el tubo - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.

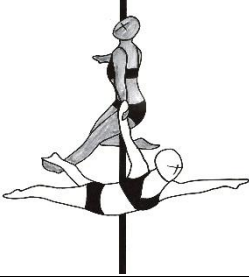
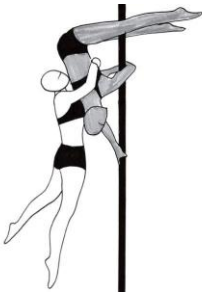
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo realiza un Titanic con contacto de manos, en la que una pierna, glúteos, un pie y las manos están en contacto con el tubo - El compañero de arriba está invertido 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
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	- Hold the position for 2 seconds - The lower partner performs a titanic position, where the one leg, glutes, one foot are in contact with the pole; hands and/or neck/shoulder may be in contact with the pole. - The other partner is in inverted handstand position balancing on the shoulder of lower partner and only one hand is in contact with the pole (with forearm / elbow contact optional). - Both partners must have contact with the pole.
BLN46	Iron X Position 1		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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 - Se aplican criterios de Iron X (referirse al elemento S62)
BLN47	Split Hold Balance		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo está en posición de split a elección. - El compañero de arriba está en posición invertida en un parado de manos balanceándose sobre el compañero de abajo con un brazo/mano en contacto con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo. - Ángulo de split: mínimo 180°
BLN48	Strength Hold Balance		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - 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
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo realiza un agarre de muslo/gancho externo con ambas manos en el tubo y los brazos extendidos. - El compañero de arriba está en una posición vertical fija de elección sin contacto con la tubería y está de pie en la parte superior de la espalda del compañero de abajo con al menos un pie. - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el tubo

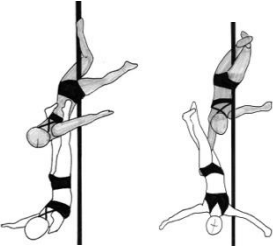
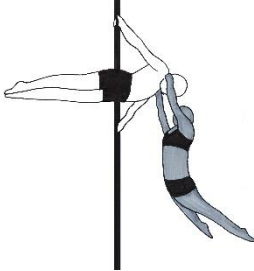
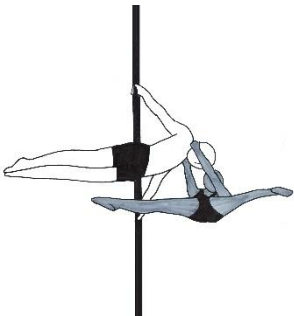
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criterios
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en posición Titanic, en la que piernas, glúteos y manos pueden estar en contacto con el tubo. - Pies NO tienen contacto con el tubo - El compañero de abajo 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
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo ejecuta un elbow/neck hold straddle con el antebrazo inferior en el tubo y el torso paralelo al piso. - El compañero de arriba debe estar en posición horizontal de plancha, fija, balanceándose sobre el compañero de abajo, sobre su pie superior. Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de shouldermount, con el cuerpo y las piernas paralelos al suelo. - El compañero superior está en una posición de handstand split balanceándose sobre el compañero inferior. Ambas piernas están completamente extendidas. El compañero superior no tiene contacto de mano o brazo con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
BLN53	Iron X position 2		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo ejecuta un Iron X (ver requerimientos mínimos), parte superior del cuerpo está paralela al piso. - El compañero de arriba está en una posición invertida a elección con el torso paralelo al tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo solo con sus manos. - Se aplican criterios de Iron X (referirse a elemento S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza un gancho de muslo / rodilla exterior con ambas manos en el tubo y los brazos extendidos - El compañero de arriba está en una posición vertical fija de elección sin contacto con el tubo y está de pie en la parte superior de la espalda del compañero de abajo con un solo pie. - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el tubo
BLN55	Vertical Jade Balance		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos. - El compañero de abajo realiza un Jade vertical. Se aplican los criterios de Jade vertical (consulte F88). - El otro compañero está en posición de parado de manos invertida balanceándose sobre el pie superior del compañero inferior y solo tiene contacto con el tubo con una mano. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo solo con sus manos.

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
BLN56	Iron X position 3		1.0	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una Iron x (ver requisitos mínimos para un iron x), donde la parte superior del cuerpo está paralela al piso - El compañero superior está parado en posición vertical fija de elección sobre el compañero inferior sin contacto con el tubo - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el tubo - Se aplican los criterios de Iron X (consulte S62)

ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA—
SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL TUBO

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY1	Seated Position 1		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga se encuentra en posición de sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo y el contacto con los pies es permitido. - El compañero que vuela debe estar en una posición erguida, fija, con posición a elección. - Solo un compañero tiene contacto con el tubo.
FLY2	Cupid Hang		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga se encuentra en posición de cupido, pie o tobillo se puede sostener. - El compañero que vuela está en una posición erguida, a elección. - Solo un compañero tiene contacto con el tubo
FLY3	Seated Position 2		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, contacto con los pies no es permitido - El compañero que vuela deberá estar en una posición erguida y fija a elección - Sólo un compañero tiene contacto con el tubo
FLY4	Seated Position 3		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Solo un compañero tiene contacto con el tubo - El compañero que carga está en posición sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo - El compañero que vuela está en posición invertida a elección - Sólo el compañero que carga tiene contacto con el tubo
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	- 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
FLY6	Seated Position 4		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

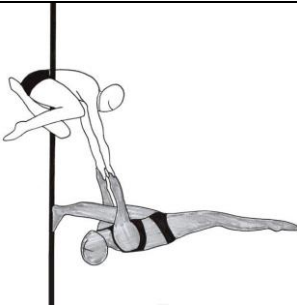
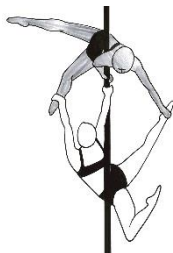
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY7	Seated Position 5		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de sentado - Una mano o codo tiene contacto con el tubo - El compañero que vuela deberá estar en posición horizontal fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en inversión sostenido con el muslo o en outside knee hold position - El compañero que vuela estará en una posición erguida y fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	- 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 - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY10	Only Hands Holding		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - El compañero que carga se sostiene del tubo con manos y parte interna del brazo, ninguna pierna tiene contacto con el tubo. - El compañero que vuela deberá estar en una posición fija a elección - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en una posición de Elbow grip straddle - El compañero que vuela debe estar en una posición erguida a elección sin contacto con el tubo. - Solo un compañero tiene contacto con el tubo. - Se aplican criterios para el Elbow grip straddle (referirse al elemento S49)
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en posición de inverted split a elección con agarre de iguana. - El compañero de vuelo sostiene la pierna del otro compañero y debe estar en una posición fija invertida a elección - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

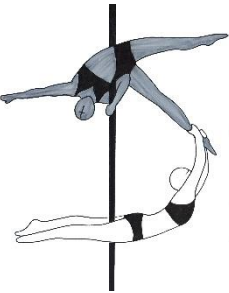
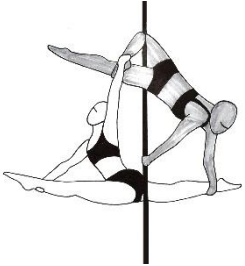
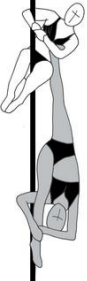
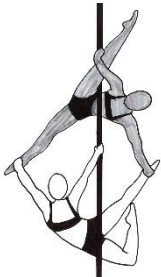
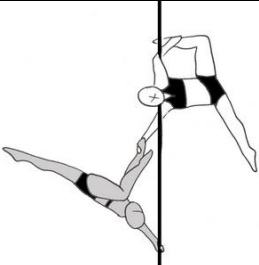
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga esta invertido con agarre de muslo o invertido con gancho externo - El compañero que vuela deberá estar en una posición invertida a elección o por lo menos con los pies por arriba del nivel de la cabeza - Sólo un atleta tiene contacto con el tubo
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está 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
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Fijar la posición durante 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones. - El compañero que carga se encuentra en una posición de split grip reverse plank (ver requisitos mínimos de S104) con una tolerancia de 20 ° - El compañero de vuelo está en una posición vertical fija a elección. - Solo un compañero tiene contacto con el tubo
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	- Fijar la posición durante 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferentes direcciones. - El compañero que carga se encuentra en una posición de split grip reverse plank (ver requisitos mínimos de S104) con una tolerancia de 20 ° - El compañero de vuelo está en una posición horizontal fija a elección. - Ángulo de split:mínimo 180° - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

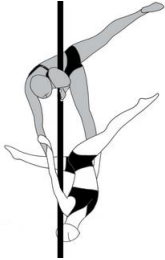
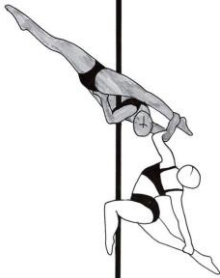
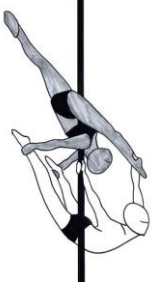
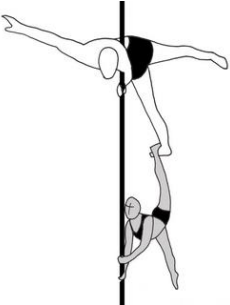
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA – AMBOS COMPAÑEROS DEBERÁN TENER CONTACTO CON EL TUBO

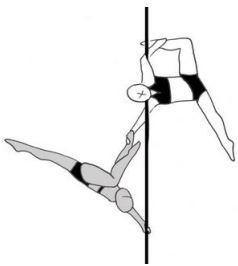
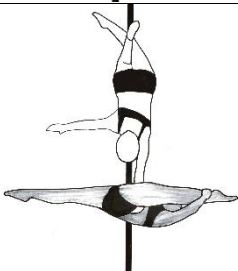
No. Códgio	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo. - El compañero que carga está en una posición de elbow grip seated position - El compañero que vuela debe estar en posición a elección - Criterios de Elbow grip seat aplican (referirse al elemento S3)
FLY18	Seated Position 6		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
FLY19	Seated Position 7		0.3	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición sentado - El compañero que vuela deberá estar en posición fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	- 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, ninguno tiene contacto de las manos con el tubo
FLY21	Layback Position 3		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición layback - El compañero que vuela deberá estar en posición fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY22	Seated Position 8		0.4	- 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

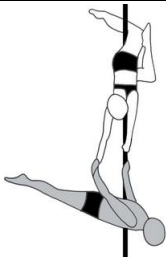
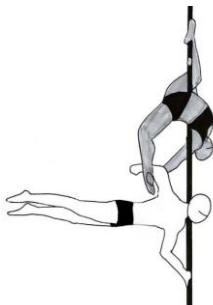
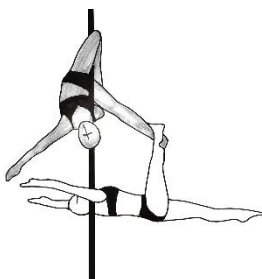
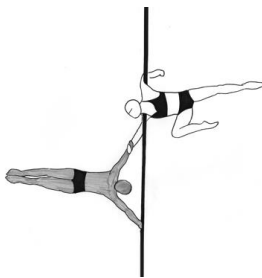
No. Códgio	Nombre	Elemento	Value Técnico	Criteria
FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de superman – agarre de codo es permitido. - El compañero que vuela debe estar en una posición invertida en split a elección y solo una mano en contacto con el tubo. Manos deben de estar por debajo de la altura de la cabeza - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo.
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra Half Split 1 (referirse al elemento F11) - Angulo mínimo del split para el Allegra Half Split 1 es de 160° - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con una mano - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga sujeta al otro por los hombros y tiene contacto con el tubo solo con manos y muñecas - El compañero de vuelo tiene contacto con el tubo solo con los pies - Todo el cuerpo de ambos compañeros debe estar en completa extensión - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de carga está en posición de inverted hip hold straddle - El compañero de vuelo debe estar en una posición invertida a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo y entre sí.
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	- 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 y entre ellos
FLY28	Remi Hang		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Remi Layback (S29) 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. Códgio	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY29	Seated Position 9		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo - El compañero que carga está en una posición sentada. - El compañero que vuela debe estar en una posición fija erguida a elección con Split - Ángulo de split: mínimo 180°
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de <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
FLY31	Upright Split Position		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en una posición sentada sin contacto de las manos con el tubo. - El compañero que carga debe estar en una posición invertida fija con split a elección. - Ángulo de split: mínimo 160° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de arriba está en posición de Allegra Half Split 2 (referirse al elemento F22) - Angulo mínimo del split para el Allegra Half Split es de 180° - El compañero de abajo deberá tener contacto con el tubo solo con una mano - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
FLY33	Iguana - Superman Hang		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de split a elección con agarre de brazos en posición de iguana. - Compañero que vuela ejecuta un superman sin que las manos tengan contacto con el tubo, y sostiene la pierna inferior del compañero de arriba. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY34	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

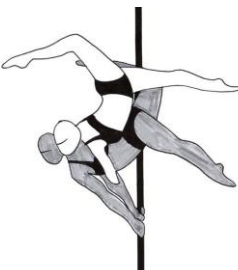
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Janeiro - El compañero que vuela realiza un Superman Crescent sin que sus manos estén en contacto con el tubo, sostenido de la pierna de abajo del compañero que carga - Ver requisitos mínimos de Janeiro (referirse al elemento S53) - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición <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
FLY37	Seated Position 10		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está sentado, con una mano o un codo en contacto con el tubo. - El compañero de vuelo debe estar en una posición de split fija invertida a su elección - Ángulo de split: mínimo 160 ° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY38	Superman Hang 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de superman – agarre de codo es permitido. - El compañero que vuela debe estar en una posición invertida en split a elección y solo una mano en contacto con el tubo que deberá estar mas abajo del nivel de la cabeza - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo.
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra split 2 (referirse al elemento F12) - Angulo mínimo del split para el Allegra split 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
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Fijar posición durante 2 segundos - El compañero de arriba ejecuta una posición de fuerza con agarre de codo a su elección - El compañero de abajo ejecuta una posición de fuerza invertida a su elección - Ambos compañeros se equilibran tomados de la mano.

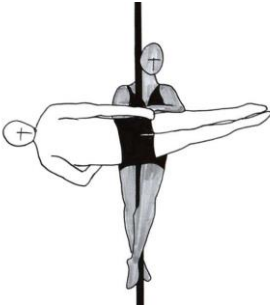
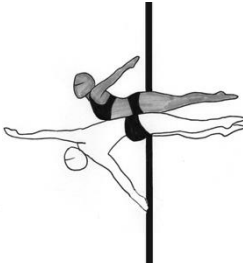
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de carga está en una posición de Janeiro, sosteniendo un brazo / mano del compañero de vuelo - El compañero de vuelo se cuelga del brazo / mano y la parte inferior de la pierna del compañero en una posición fija invertida a elección con solo contacto de brazo / espalda (opcional) con el tubo. No se permite el contacto de piernas. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY42	Split Hang 2		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en una posición de split a elección. - El compañero que vuela sostiene el brazo o pierna del compañero que lo sostiene sin que tenga contacto su mano con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo. - Ángulo de split: mínimo de 180°
FLY43	Split Hang 3		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga se encuentra en posición de split a elección. - El compañero que vuela está en una posición fija a elección con contacto con el tubo. - Ángulo de split: mínimo 180° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY44	Split Hang 4		0.7	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en una posición de split a elección - El compañero de vuelo debe estar en una posición de split vertical fija a su elección - Ángulo de split: un mínimo de 180° para ambos compañeros - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de <i>outside knee hang</i> - El compañero de vuelo deberá estar en una posición de split invertido en una posición fija a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Janeiro. - El compañero de vuelo está en una posición de split balanceándose sobre la parte inferior del pie del otro compañero y tiene contacto con el tubo solo con las manos. Las manos deben estar más bajas que la cabeza. - Ángulo de split: mínimo 180° - Ambos atletas tienen contacto con el tubo.

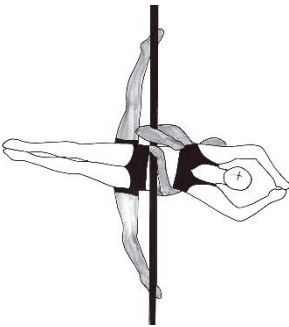
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros se equilibran tomados de la mano. - El compañero de arriba ejecuta una posición de elbow grip split a su elección - El compañero de abajo ejecuta una posición de split invertida a su elección - Ángulo de split: un mínimo de 160 ° para ambos compañeros - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	- 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°
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en una posición de split a elección - El compañero de vuelo está en una posición de vertical split invertida a su elección y tiene contacto con el otro compañero con una sola pierna - Ángulo de split: un mínimo de 180 ° para ambos compañeros - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY50	Superman V Position		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - El compañero que carga está en posición de Superman V - El compañero que vuela debe estar invertido en la posición de su elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo - Se aplican criterios para el Superman V (referirse al elemento F69)
FLY51	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 estar en una posición horizontal con split fija a elección - Angulo mínimo del split 180° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo y entre ellos
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de <i>outside knee hang</i> - El compañero que vuela deberá tener contacto con el tubo solo con las manos y por debajo de la cabeza - Los compañeros deberán tener contacto entre ellos solo con un pie cada uno - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en una posición de inverted outside knee hold - El compañero de vuelo está en una posición fija horizontal a elección - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en posición de inverted inside knee hang - El compañero de vuelo debe estar en la posición fija a su elección con solo un pie en contacto con el tubo y de espaldas al tubo (consulte el glosario) - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición de Allegra Half Split con la opción de que la pierna interna puede flexionarse. - Mínimo ángulo de split para el Allegra Half Split: 180° - El compañero de abajo tiene una mano en el tubo y un punto de contacto (opcional). El cuerpo completo debe estar paralelo al piso. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo.
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		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
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	- Fijar la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros se equilibran tomados de la mano. - El compañero de arriba ejecuta un elbow hold passé (ver los criterios mínimos para el elbow hold passé (S50) sin contacto de la mano con el tubo) - El compañero de abajo ejecuta un iron pencil (consulte los requisitos mínimos para el iron pencil (S98), donde la mano superior sostiene al compañero de arriba en lugar del tubo) - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.

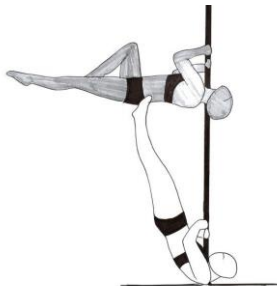
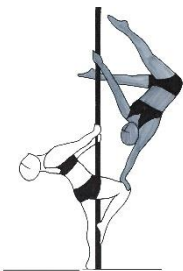
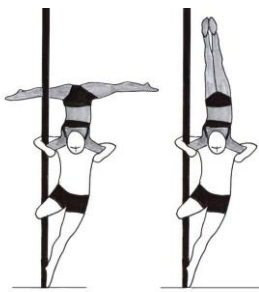
ELEMENTOS VOLADOS EN PAREJA

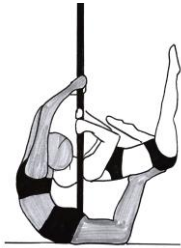
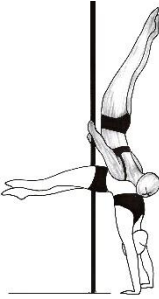
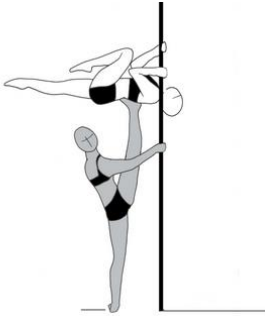
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en una posición invertida básica sin contacto de las manos con el tubo - El compañero de abajo está en posición erguida de su elección sin manos ni piernas con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero que carga está en posición invertida básica sin contacto de las manos con el tubo. - El compañero de abajo está en posición invertida de su elección sin manos o piernas con contacto con el tubo. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
PSE3	Upright Hanging Support 1		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 esta soportado en el otro compañero - Ambos compañeros deberán tener contacto con el tubo
PSE4	Seated Support		0.4	- Fijar la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros están erguidos - El compañero que carga está sentado o de pie en el tubo y cargando al otro compañero - El otro compañero está acostado sobre el brazo o la pierna del compañero que carga y puede tener contacto con el tubo, pero no de una manera que pueda soportar su peso.
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero se encuentra en una posición de extended brass monkey - El otro compañero esta en una posición invertida a elección en contacto con el tubo y hace balance sobre el compañero de abajo. - Ambos tienen contacto con el tubo - Se aplican los criterios para el Extended brass monkey (referirse al elemento S14)

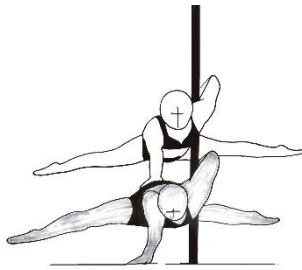
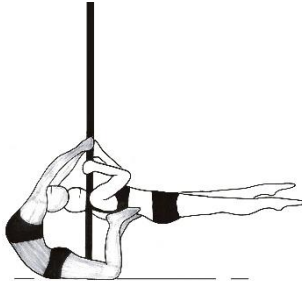
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
PSE6	Standing Support		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Un compañero está en una posición erguida de su elección y sostiene al otro compañero por las manos o brazos solamente. - El otro compañero debe ejecutar cualquier elemento de fuerza, en donde el torso esté paralelo al piso. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo – contacto con la mano no es permitido
PSE7	Upright Standing Support		0.5	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero que es cargado está en una posición invertida sin contacto de pierna con el tubo - El compañero que carga está en posición erguida a su elección, los brazos se envuelven alrededor de la parte superior del cuerpo del compañero de apoyo - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
PSE8	Ballerina Support		0.6	- Fija la posición durante 2 segundos - El compañero que carga está en posición de ballerina. - El compañero que es cargado debe estar en una posición fija a elección en la pierna trasera / glúteos / torso del compañero que carga sin contacto de la mano o la pierna con el tubo - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo
PSE9	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 - Ambos compañeros deben estar en posición horizontal
PSE10	Upright Hanging Support 2		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 esta sostenido en el otro compañero - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

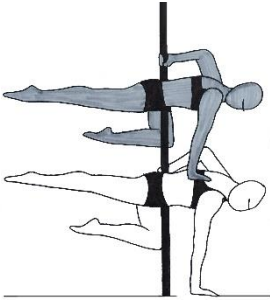
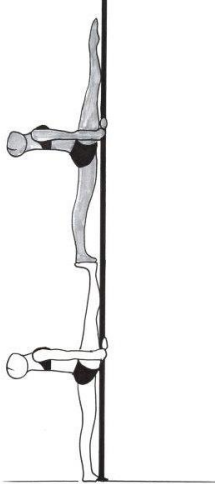
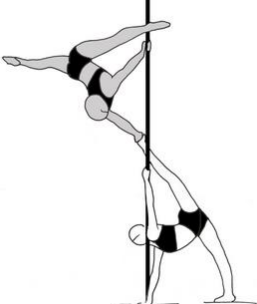
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - Un compañero realiza un extended brass monkey - El otro compañero está en una posición fija a elección sin contacto con el tubo y está posicionado en el compañero que carga - Solo un compañero tiene contacto con el tubo - Se aplican los criterios de extended brass monkey (consulte S14)
PSE12	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
PSE13	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
PSE14	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
PSE15	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 extensión - El otro compañero está con el cuerpo en dirección al tubo, piernas y cuerpo a 90° en relación al tubo y en completa extensión, y no se sostiene del tubo ni con manos ni con piernas, solo mediante la presión del compañero - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

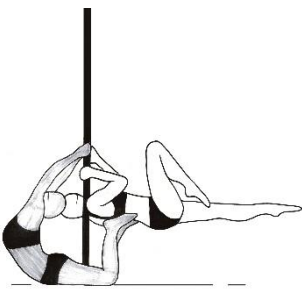
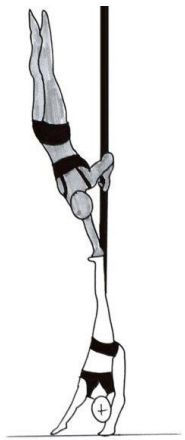
ELEMENTOS EN PAREJA EN EL TUBO CON APOYO DEL PISO

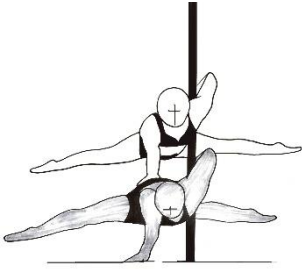
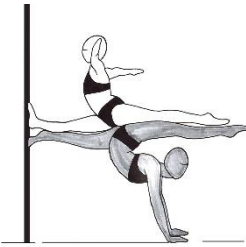
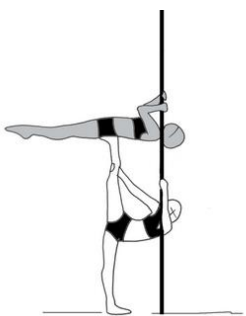
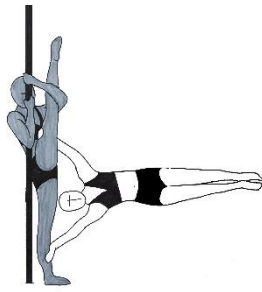
No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - El compañero de abajo sostiene al de arriba empujándolo con los pies en los glúteos y tiene contacto con el piso. - El compañero de arriba debe estar paralelo al piso y en contacto con el tubo con un hombro y las manos. - Ambos compañeros deben estar en complete extensión, y solo los brazos pueden estar doblados. - Ambos compañeros deben tener contacto con el tubo.
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - Elemento en donde los compañeros están en diferentes direcciones - El compañero de abajo está en una posición erguida de su elección con contacto con el piso. - El otro compañero está en posición X pose balanceándose sobre el compañero de abajo sin contacto con el tubo. - Solo un compañero tiene contacto con el tubo.
FLR3	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 se encuentra en una posición invertida de parado de manos balanceándose sobre el compañero de abajo y tiene contacto con el tubo con solo una mano. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento entrelazado de balance con ambos compañeros en contacto con el pole. - El compañero de abajo ejecuta un elemento en posición de cupido con agarre de codo en el piso. - El compañero de arriba ejecuta un parado sobre hombros balanceándose en el compañero de abajo. Piernas en complete elección en posición fija a su elección. Torso está paralelo al tubo. - Compañeros se encuentran en diferentes direcciones - Ambos compañeros podrían tener contacto con el tubo, pero no con la mano. - Solo el compañero de abajo tiene contacto del pie en el piso.

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - Elemento con ambos compañeros posicionados en diferente dirección. - El compañero de abajo es en posición de superman crescent sobre el piso con piernas flexionadas, el otro compañero ejecuta un Shoulder mount straddle (S31 – Ver requerimientos mínimos del straddle) balanceándose sobre los pies del compañero de abajo. - El compañero de abajo tiene contacto con el piso con la cadera y los muslos soportando al compañero de arriba por la espalda baja. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR6	Bridge Balance		0.5	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un floor-based bridge (ver requerimientos mínimos), en el que las piernas estén paralelas al piso, el otro compañero está invertido en posición de inverted chest-stand en balance en el otro compañero y solo sus manos 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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR7	Split Balance 1		0.5	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo realiza una posición de split basada en el piso a su elección - Ángulo de split: mínimo 160 ° - El compañero de arriba debe estar horizontal al piso y en contacto con el tubo con un hombro y ambas manos, balanceándose sobre el pie del compañero de abajo. - Solo el compañero de abajo puede tener contacto con el tubo con un pie y una mano (opcional). - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLR8	Standing Inverted Balance 1		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 - Ángulo del split mínimo 160° - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLR9	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un superman crescent, en el piso con rodillas dobladas, mientras el otro compañero realiza un Shoulder mount straddle plank (S55 - 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 y cargando al compañero de arriba por la espalda baja con los pies - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - Elemento en donde los compañeros están en diferente dirección. - El compañero de abajo ejecuta un parado de manos, en donde el cuerpo y piernas se encuentran paralelas al tubo y el brazo interno y pierna/pie están en contacto con el tubo. - El otro compañero debe estar en una posición fija de su elección balanceándose en el pie del compañero de abajo. - El compañero de abajo tiene contacto con el piso con una sola mano. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLR12	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR13	Split Balance 2		0.6	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Compañeros ejecutan el mismo elemento de flexibilidad - El compañero de abajo ejecuta un split con base en el piso, en donde las piernas y brazos están en complete extensión y el torso paralelo al piso. - El compañero de arriba debe ejecutar exactamente el mismo elemento sobre el pie del compañero de abajo. - Ambos compañeros deben estar paralelos entre ellos y orientados hacia la misma dirección. - Solo el compañero de abajo tiene contacto con el piso. - Ángulo de split: mínimo 180° - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.
FLR14	Split Balance 3		0.6	- Fijar la posición durante 2 segundos - El compañero de abajo realiza una posición de split basada en el piso a su elección y solo puede tener contacto con el suelo con un pie y una mano (opcional). - El otro compañero está en una posición de split invertida balanceándose sobre la parte superior del pie del compañero inferior y tiene contacto con el tubo con un codo / mano / antebrazo solamente y un pie / tobillo (opcional). - Ángulo de Split: mínimo 180 ° para ambos compañeros - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo.

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	Criteria
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con ambos compañeros posicionado en diferentes direcciones - El compañero de abajo realiza un superman crescent, en el piso con rodillas dobladas, mientras el otro compañero realiza un Shoulder Mount Plank Passe (S86 - 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; carga al compañero de arriba a la altura de los omóplatos con los pies - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR16	Split Balance 4		0.7	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos. - Elemento con compañeros en diferente dirección - El compañero de abajo ejecuta un elemento con base en el piso en posición de split a elección. - El otro compañero se encuentra en una posición de parado de manos invertido sobre el pie del compañero de abajo, y tiene contacto con el tubo con el codo o antebrazo/brazo solamente. - Solo el compañero de abajo puede tener contacto con el piso con un pie y una mano (opcional) - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo. - Ángulo de split: mínimo 180°
FLR17	Standing Inverted Balance 2		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° - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Valor Técnico	- Criteria
FLR18	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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR19	Split Balance 5		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 único 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 - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo
FLR20	Split Balance 6		0.8	- Fijar la posición durante 2 segundos. - El compañero inferior realiza un elemento de split frontal basado en el piso donde el torso está paralelo al piso. - Ángulo de split: mínimo 160 °. - El compañero de arriba realiza un shoulder mount plank horizontal (S101 ver requisitos mínimos) equilibrándose sobre el pie del compañero inferior. - Ambos tienen contacto con el tubo.
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	- 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 en donde el cuerpo completo está paralelo al piso, 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° - Solo un compañero tiene contacto con el tubo

No. Código	Nombre	Elemento	Tech. Value	Criteria
FLR22	Strength Hold Position		0.9	- Fijar la posición: mínimo 2 segundos - Elemento con compañeros en diferente dirección - El compañero de abajo ejecuta cualquier elemento de fuerza en donde el cuerpo se encuentre paralelo al piso y solo una mano es en contacto con el piso. - El compañero de arriba está en una posición invertida de parado de manos balanceándose en el compañero de abajo con mano/brazo con contacto con el tubo, sin contacto con el piso. - Ambos compañeros tienen contacto con el tubo

Formato de elementos obligatorios

Instrucciones sobre cómo rellenar el formato de elementos obligatorios: se realiza una deducción de -1 por incorrecto llenado de formato. Nota: el formato debe llenarse en Microsoft Word, utilizando letra negra. Solo se permite la presentación del formato oficial de elementos obligatorios de IPSF. Se otorga una deducción de -1 por enviar el formato incorrecto.

Nombrar el formato:

País_Disciplina_División_Categoría_FormatoObligatorios_Nombre_Apellido

Atleta(s):

Escribir el nombre completo (Nombre y Apellidos) del atleta en el caso de individuales, o los nombres de ambos atletas (Nombre y Apellidos) en el caso de los dobles. Por favor, enumere el nombre primero y el apellido en segundo lugar.

País/Región:

Escribir el país y la región de origen del atleta o atletas. Para las competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para las competiciones nacionales y abiertas, el atleta también debe indicar su región / provincia / municipio.

Consulte el siguiente enlace para obtener la lista de regiones de su país:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

División:

Escribir la división en la que competirán los atletas de acuerdo con las siguientes opciones: Amateur, Profesional o Elite. Consulte las Normas y Reglamentos para obtener el desglose completo de la división.

Categoría:

Escribir la categoría en la que competirán los atletas de acuerdo a las siguientes opciones: Pre-Infantil, Infantil Varonil, Infantil Femenil, Junior Varonil, Junior Femenil, Infantil Dobles, Junior Dobles, Juvenil Dobles, Senior 18+ Varonil, Senior 18+ Femenil, Senior 30+ Varonil, Senior 30+ Femenil, Master 40+ Varonil, Master 40+ Femenil, Master 50+ Varonil, Master 50+ Femenil, Master 60+ Varonil, Master 60+ Femenil, Dobles Femenil/Femenil, Dobles Varonil/Varonil, Dobles Varonil/Femenil, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Fecha:

Escribir la fecha de envío del formato. Si se envía un nuevo formato, se debe anotar la nueva fecha de envío.

Federación:

Escribe la Federación Nacional avalada por IPSF que el atleta está representando. En el caso de que aún no se haya establecido una Federación Nacional avalada por IPSF, deje este espacio en blanco.

Elemento No:

Esto se refiere a los elementos obligatorios que el atleta (s) debe realizar en su rutina.

Elemento No. 1 = primer elemento obligatorio realizado en rutina.

Elemento No. 2 = segundo elemento obligatorio realizado en rutina, etc.

Número de código de 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 (solo 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:

No. de código de elemento: F76 + F36 + F66

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

Descripción de Bonos: CBS1

Valor técnico: 0.8 + 0.5 + 0.7

Valor técnico (T.V.) en bonos: +1.0 +1.0

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 elementos número 10/11 en el formato de elementos obligatorios individuales en el formato que se muestra más adelante) Si tres elementos se combinan para una bonificación, se deben dejar dos líneas en blanco (ver elementos número 6/7/8 en elementos obligatorios individuales en el formato que se muestra más adelante).

Valor técnico:

El atleta (s) debe completar el valor técnico del elemento obligatorio según lo especificado en el Código de Puntos. Es importante que el atleta rellene el valor técnico correcto correspondiente al elemento que ha elegido. Si un atleta elige combinar dos elementos obligatorios, debe escribir los dos valores técnicos en la misma caja. El elemento realizado primero en la combinación debe enumerarse primero.

*Dobles: El valor técnico del número de código SYN1, debe tomarse del elemento obligatorio de individuales elegido, por ejemplo, SYN1 / F57 = Valor técnico de +0.7

Valor técnico (T.V.) en Bonificaciones:

El atleta debe anotar el valor técnico de las bonificaciones obligatorias especificadas en el Código de Puntos, si decide realizar una bonificación en un elemento obligatorio o una combinación de elementos obligatorios. Es importante que el atleta complete el valor técnico correcto correspondiente a la bonificación obligatoria elegida.

Firma del atleta(s): El formulario debe estar firmado, o el (los) nombre (s) del atleta (s) debe ser escrito.

Firma del Entrenador (Coach): Si los atletas tienen un entrenador acreditado por IPSF, puede firmar el formato. En el caso de atletas en categorías pre-infantil, infantil, o junior, uno del padre (s) o tutor (s) legal (s) si es que el atleta no tiene entrenador acreditado.

En el caso de que los atletas juveniles dobles no tengan los mismos padres (es decir, sean hermanos) y no estén representados por el mismo entrenador de IPSF, debemos tener una firma de padres o tutores legales para cada uno de ellos.

Consulte el registro de entrenadores para confirmar si su entrenador está registrado como entrenador reconocido por IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

EJEMPLO DEL LLENADO DEL FORMATO DE OBLIGATORIOS INDIVIDUAL



FORMATO DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Por favor completa en el orden de secuencia de la rutina. Utiliza tipografía en color negro.

Atleta: Nombre y apellido						Fecha: 32 Diciembre 2032		
País: Australia			Región: New South Wales			Federaación: APSF		
División: Elite			Categoría: Junior Femenil			Nombre del Juez:		
No Elem	Código del element	Nombre del elemento	Código de Bonificación (si aplica)	Valor Técnico	Valor Técnico de Bonificación	Puntuación (Solo juez)	Puntaje Bonificaciones (Solo juez)	Notas (Solo juez)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		0.5				
2	S78	Wenson Straddle		0.8				
3	ST23	Phoenix Spin 1		0.7				
4	F30	Hip Hold Split 2	CBS3	0.5	+1.0			
5	S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8				
6	F76 + F36 + F66	Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split 2 + Oversplit on Pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+0.5 +0.5			
7								
8								
9	SP25	Elbow Spin Attitude		0.5				
10	S62 + S58	Iron X + Butterfly Extended Twist One Hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Format llenado incorrectamente								
Orden incorrecto en la secuencia								
PUNTUACIÓN TOTAL								
Firma del atleta: Nombre y apellido				Firma del entrenador :Entrenador acreditado por IPSF o Padre/tutor legal (para atletas menores de 18 años) exclusivamente				



FORMATO DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Por favor completa en el orden de secuencia de la rutina. Por favor utiliza tipografía en negro.

Atleta 1: Nombre y Apellido Atleta 2: Nombre y Apellido						Fecha: 32 December 2032		
País: Australia			Región: New South Wales			Federación: APSF		
División: Elite			Categoría: Dobles Senior (Femenil/Varonil)			Nombre del Juez:		
Element o no.	Código del elemento	Nombre del elemento	Código de Bonificación Obligatoria (si aplica)	Valor Técnico	Valor Técnico de Bonificación	Puntuación (Solo juez)	Puntaje Bonificaciones (Solo juez)	Notas (Solo juez)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/ S62 + BLN22	Iron X + Russian Split Balance	CBD1	0.7 + 0.7	+1.0			
3								
4	BLN29	Superman Position 4		0.8				
5	SYN4	Upright Aerial Position	CBD3	0.5	+1.0			
6	FLY9 + FLY48	Inside Knee Hang 2 + Only Hands Holding Split	CBD2 + CBD1	0.7 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY39	Allegra Split Hang	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7				
10	FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7				
11	PSE13	Hanging On Two Hands Support 2		0.8				
Formato llenado incorrectamente								
Orden incorrecto en la secuencia								
PUNTUACIÓN TOTAL								
Firma (s) Atleta (s): Nombre y Apellido Nombre y Apellido				Firma del entrenador: Entrenador acreditado por IPSF o Padre/Tutor legal (para atletas menores de 18 años) exclusivamente.				

FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS

Instrucciones para llenar el formato de bonificaciones técnicas: se aplica una deducción de -1 por incorrecto llenado del formato. Nota: El formato debe llenarse en Microsoft Word, usando tipografía color negra. Solo se acepta el formato oficial de bonificaciones técnicas de IPSF. Se otorga una deducción de -1 por enviar el formato incorrecto.

Nombrar el formato:

País_Disciplina_División_Categoría_Formato Bonificaciones Técnicas_Nombre_Apellido

Atleta(s):

Escribir el nombre completo (Nombre y Apellido) del atleta en el caso de individuales, o los nombres de ambos atletas (Nombre y Apellido) en el caso de dobles. Por favor, enumere el nombre primero y el apellido en segundo lugar.

País/Región:

Escribir el país y la región de origen del atleta o atletas. Para las competencias internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para las competencias nacionales y abiertas, el atleta también debe indicar su región / provincia / municipio.

Consulte el siguiente enlace para obtener la lista de regiones de su país:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

División:

Escribir la división en la que competirán los atletas de acuerdo con las siguientes opciones: Amateur, Profesional o Elite. Consulte las Normas y Reglamentos para obtener el desglose completo de la división.

Categoría:

Escribir la categoría en la que competirán los atletas de acuerdo a las siguientes opciones: Pre-Infantil, Infantil Varonil, Infantil Femenil, Junior Varonil, Junior Femenil, Infantil Dobles, Junior Dobles, Juvenil Dobles, Senior 18+ Varonil, Senior 18+ Femenil, Senior 30+ Varonil, Senior 30+ Femenil, Master 40+ Varonil, Master 40+ Femenil, Master 50+ Varonil, Master 50+ Femenil, Master 60+ Varonil, Master 60+ Femenil, Dobles Femenil/Femenil, Dobles Varonil/Varonil, Dobles Varonil/Femenil, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Fecha:

Escribir la fecha de envío del formato. Si se envía un nuevo formato, se debe anotar la nueva fecha de envío.

Federación:

Escribe la Federación Nacional avalada por IPSF que el atleta está representando. En el caso de que aún no se haya establecido una Federación Nacional avalada por IPSF, deje este espacio en blanco.

Orden de los elementos:

Esto se refiere a las bonificaciones técnicas que el atleta elige realizar en su rutina.

Orden No. 1 = primera bonificación técnica realizada en rutina.

Orden No. 2 = segunda bonificación técnica realizada en rutina, 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 anotado 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

Firma del atleta(s): El formato debe estar firmado, o el (los) nombre (s) del atleta (s) debe escribirse.

Firma del Entrenador (Coach): Si los atletas tienen un entrenador acreditado por IPSF, puede firmar el formato. En el caso de atletas en categorías pre-infantil, infantil, o junior, uno de los padre (s) o tutor (s) legal (s) si es que el atleta no tiene entrenador acreditado.

En el caso de que los atletas juveniles dobles no tengan los mismos padres (es decir, sean hermanos) y no estén representados por el mismo entrenador de IPSF, debemos tener una firma de padres o tutores legales para cada uno de ellos.

Consulte el registro de entrenadores para confirmar si su entrenador está registrado como entrenador reconocido por IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

EJEMPLO DEL FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS INDIVIDUAL



FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS INDIVIDUAL

Por favor completa en el orden de secuencia durante la rutina. Utiliza hojas adicionales si es necesario. Utiliza tipografía en negro.

Atleta: Nombre y apellido				Fecha: 32 Diciembre 2032
País: Australia		Región: New South Wales		Federación: APSF
División: Elite		Categoría: Junior Femenil		Juez
Orden	Código del bono	VT Bono	Puntuación (Solo juez)	Notas (Solo juez)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Bonificación total individual (Máximo +15)			+	
Puntuación en Bonificaciones Generales (solo jueces)				
0 = simple, 0.5 = moderado, 1.0 = difícil, 1.5 = muy difícil, 2.0 = extremadamente difícil				
		Puntuación (solo juez)	Notas (solo juez)	
Elementos de flexibilidad		Max +2		
Elementos de fuerza		Max +2		
Giros		Max +2		
Transiciones en el tubo		Max +2		
Subidas		Max +2		
Total de Bonos Generales (Máximo +10)			+	
Llenado incorrecto del formato		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Firma de atletas: Nombre y apellido				

EJEMPLO DEL FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS DOBLES



FORMATO DE BONIFICACIONES TÉCNICAS DOBLES

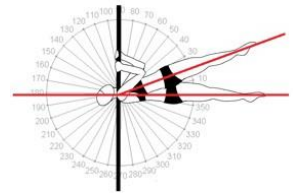
Por favor completa en el orden de secuencia durante la rutina. Utiliza hojas adicionales si es necesario. Utiliza tipografía en negro.

Atleta 1: Nombre y Apellido				Date: 32 December 2032
Atleta2: Nombre y Apellido				
País: Australia		Región: New South Wales		Federación: APSF
División: Elite		Categoría: Dobles Senior (femenil/Varonil)		Juez:
Order	Código del bono	VT Bono	Puntuación (Juez)	Notas (Solo Juez)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Bonificación total individual (Máximo +10)			+	
Puntuación Bonificaciones Generales (solo jueces)				
0 = simple, 0.5 = moderado, 1.0 =difícil, 1.5 = muy difícil, 2.0 = extremadamente difícil				
		Puntuación (solo juez)	Notas (solo juez)	
Elementos sincronizados en paralelo/entrelazados	Max +2			
Elementos de vuelo en pareja	Max +2			
Elementos de balance	Max +2			
Elementos de flexibilidad	Max +2			
Elementos de fuerza	Max +2			
Transiciones en el tubo	Max +2			
Subidas	Max +2			
Total Bonificaciones Generales (Máximo+14)		+		
Ambos cargan y vuelan por igual	+1	+		
Llenado incorrecto del formato	-1	-		
TOTAL	Max 25			
Firma(s) del atleta (s): Nombre y Apellido Nombre y Apellido		Firma del entrenador: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (atletas menores de 18 años) solamente		

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.

****Nota:** Master 60+ 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) (ADL)

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

Posición aérea

La posición aérea se refiere a aquella en donde el atleta tiene contacto con el tubo y solo con el tubo y no tiene contacto con el piso. En caso de elementos dobles, los compañeros pueden tener contacto consigo mismos y el tubo, pero no con el piso.

En ángulo (Angled away)

El cuerpo está inclinado / girado hacia afuera del tubo, pero no está del todo alejado del tubo (es decir, girado 180 °).

Elementos de balance basados en el compañero (Doubles BLN 1 - 37)

Estos se refieren a elementos en los que ambos compañeros están equilibrando activamente la posición del otro. Ambos compañeros deben estar en el mismo tubo en contacto entre sí.

Elementos de balance basado en apoyo del compañero (Balance support partner elements) (Doubles BLN 38 – 56)

Estos se refieren a elementos en los que un compañero está equilibrando su posición utilizando al otro compañero como apoyo. Ambos compañeros deben estar en el mismo tubo en contacto entre sí.

Inicio de la música

El comienzo de la música se define como la primera nota de la música que se está utilizando. Los atletas pueden usar un tono / bip que no es parte de su música real para indicar el inicio de la rutina. Este tono / bip puede ser hasta 3 segundos antes del inicio de la rutina.

Cambio de posición (Changing body position)

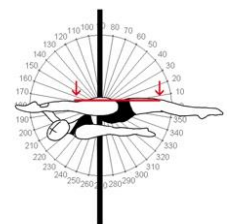
Cambiar de posición se refiere a cambiar la posición completa del cuerpo en el tubo, por ejemplo, de una posición vertical a una invertida, cambiar de lado del tubo, cambiar de dirección hacia el tubo, cambiar de dirección vertical y horizontalmente. También se requiere un cambio en los puntos de contacto.

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.

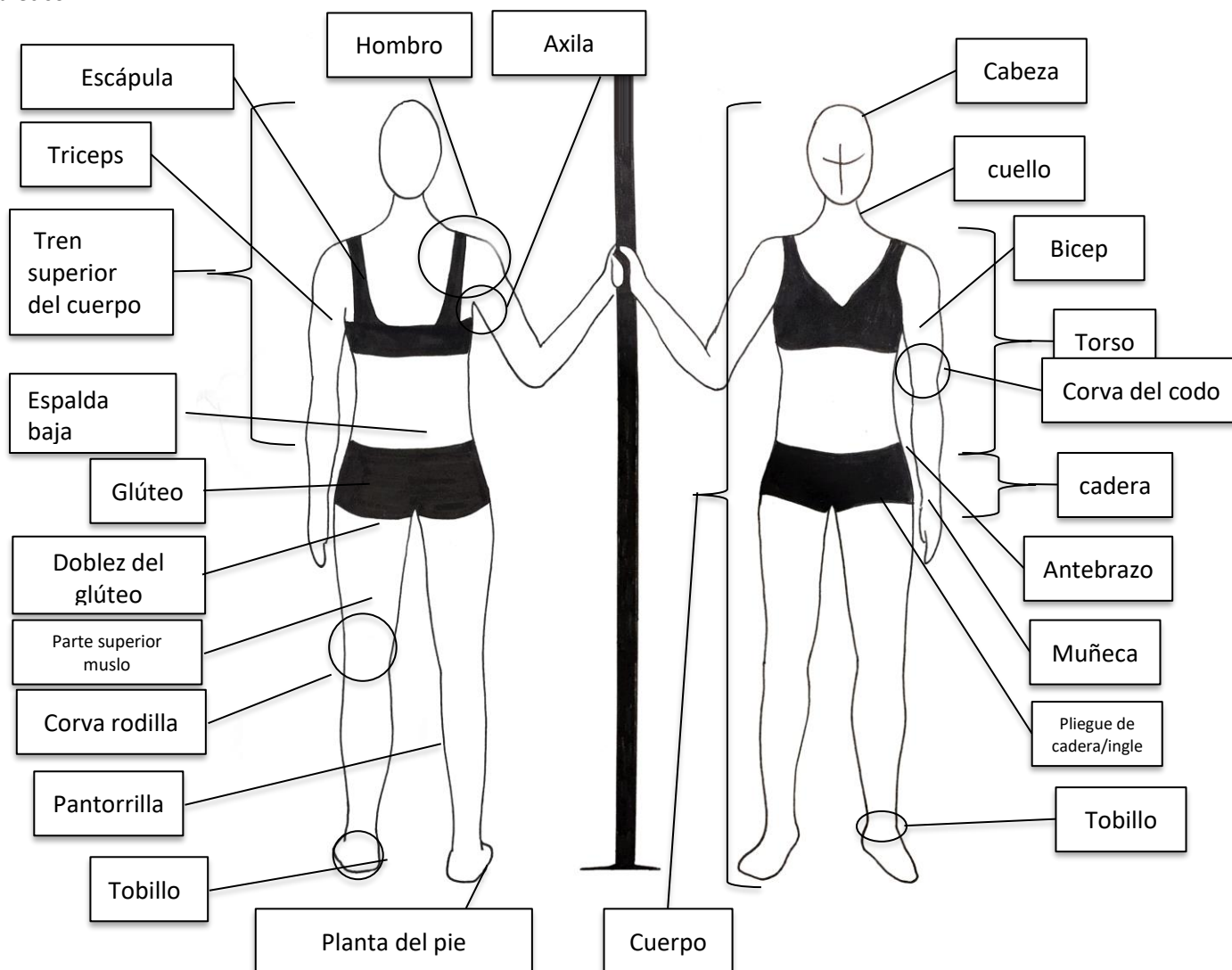


Subida de peso muerto (Dead Lift) (DL)

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.

Descripción del cuerpo

A continuación encontrarás un diagrama indicando las regiones/partes del cuerpo al que se hace referencia en los requerimientos mínimos de los elementos obligatorios. Por favor toma en cuenta que es solo una guía, y no pretende ser 100% preciso.



Mano: desde los dedos a la muñeca
Antebrazo: desde la muñeca a el codo
Parte superior del brazo: desde el codo al hombro
Brazo: desde la muñeca al hombro
Cuerpo: desde la cabeza a los pies
Parte superior del cuerpo: desde la cabeza a cadera, incluyendo la cabeza
Torso: desde hombros a cadera

Pie: desde los dedos del pie al tobillo
Parte inferior de la pierna: desde el tobillo a la rodilla
espinilla: desde el tobillo a la rodilla, parte delantera de la pierna
Pantorrilla: desde el tobillo a la rodilla, parte posterior de la pierna
Parte superior/muslo: desde la rodilla a el hueso de la cadera
Pierna: desde el tobillo a el hueso de la cadera

	Brazo completamente extendido		Pierna completamente extendida
	Brazo micro flexionado (brazo extendido)		Pierna micro flexionada (pierna extendida)
	Brazo doblado		Pierna doblada

Transición directa

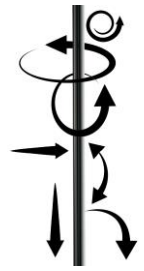
Una transición directa es aquella en la que el atleta se mueve de un elemento a otro con un tiempo mínimo entre los movimientos, así como un contacto mínimo con el tubo (o compañero en el caso de dobles). El atleta no debe contener ningún elemento adicional durante la transición, y la transición debe ser continua sin descansos ni pausas. El movimiento debe ser continuo.

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 (Dynamic Movement)

Un movimiento dinámico (en el tubo o con base en el piso) es aquel movimiento rápido que lleva fuerza y en donde el cuerpo es en un poderoso control del impulso que lleva – el atleta no puede detenerse a la mitad del movimiento. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de fuerza centrípeta en donde al menos una parte del cuerpo se suelta del tubo. Una vez que el atleta es capaz de detenerse, el movimiento se ha terminado, ejemplo: caídas controladas, agarres acrobáticos, jump-outs, ruedas de carro, saltos mortales, etcétera



Posición de espaldas (Facing away position)

La posición de espaldas se refiere a una posición en la que la parte superior del cuerpo del atleta se gira alejándose del tubo o del compañero en un ángulo de 180 ° y la espalda está orientada hacia el tubo o el compañero.

Fijar la posición: (Fixed Position)

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 (Floor Work)

Este se define como cualquier movimiento realizado en el piso sin contacto con el tubo. 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 (Flying partner elements) (Doubles FLY 1 57)

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 (Full length of the body)

Esta definición incluye cabeza, torso, piernas y pies.

Posición horizontal

La posición horizontal se aplica solo en donde se especifica en los requerimientos mínimos. Los elementos obligatorios seguirán siendo válidos si se ejecutan en un ángulo que no varía más de 20° (grados) de la posición paralela.

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.

Posición entrelazada (Dobles) (Interlocking position (Doubles))

Posición entrelazada se refiere a la posición en donde la misma extremidad del cuerpo (al menos un brazo o una pierna) del compañero se engancha alrededor del tubo y del mismo compañero. Los compañeros deben tener contacto con el tubo y con ellos mismos.

Posición invertida

Posición invertida se refiere a la posición en donde la cadera se encuentra por arriba de los hombros y los hombros más arriba o al mismo nivel que la cabeza.

Layback

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.

Un tutor legal (Guardián legal)

Es una persona que ha sido nombrada por un tribunal o tiene la autoridad legal (y el deber correspondiente) para cuidar los intereses personales y patrimoniales de otra persona.

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 (Bonificaciones Técnicas)

(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 (Mirror Image)

Esto se refiere a compañeros en dobles que realizan un movimiento idéntico, como un reflejo el uno del otro en un espejo donde los compañeros tienen los mismos puntos de contacto y las partes del cuerpo extendidas son paralelas entre sí con una tolerancia de no más de 20 °. Esto incluye un espejo en un plano (donde, por ejemplo, las mismas piernas se conectan alrededor del tubo), un espejo en un punto (donde, por ejemplo, las piernas opuestas se conectan alrededor del tubo) o un espejo en paralelo (donde ambos compañeros realizan el mismo elemento en la misma dirección) - consulte los ejemplos a continuación.

Ejemplo de diferentes posiciones en espejo:



Mirror image on a plane



Mirror image on a point



Mirror image in parallel

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. En Dobles se considera el impulso suficiente para que roten 720° sin que la velocidad disminuya para que sea considerado impulso en giratorio.

Posición paralela del cuerpo

Posición paralela del cuerpo se refiere a la línea imaginaria que corta a todo el cuerpo por la mitad. Esta línea debe estar en un ángulo de 90° con respecto al tubo y paralela al piso.

Elementos soportados en el compañero (Partner supported elements (Doubles PSE 1 - 15))

Estos se refieren a los elementos en los que un compañero está soportando totalmente al compañero cargándolo. El compañero apoyado se coloca encima del compañero que carga o se sujeta presionando contra el tubo. El compañero apoyado no puede estar en una posición de equilibrio activa o agarrando el tubo como apoyo, a menos que se especifique lo contrario.

Elementos en pareja en el tubo con apoyo en el piso (Pole-based floor partner elements (Doubles FLR 1 - 22))

Esto incluye elementos en el suelo donde uno o ambos compañeros están en contacto con el suelo y entre sí. Al menos un compañero debe estar en contacto con el tubo.

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.

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.

Posición de inicio desde el piso

Posición de inicio desde el piso se refiere a la posición en donde al menos un pie o una mano se encuentran en el piso, y el atleta transiciona a un elemento con una transición directa y continua sin detenerse. El atleta no debe tener contacto con el tubo antes de la transición.

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 (Synchronised balanced elements (Doubles SYN 8-11))

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

Elementos entrelazados sincronizados (Synchronised interlocking elements (Doubles SYN 2-7))

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. Al menos una parte del cuerpo debe estar entrelazada, y los atletas deben ejecutar elementos en espejo. (Ver definición de sincronización).

Elementos paralelos sincronizados (Synchronised parallel elements (Doubles 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 (Throw on to the pole) (Doubles)

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. Una transición directa es aquella que incorpora el menor número de movimientos y tiempo entre la ejecución de un elemento a otro. Requiere una transición suave sin movimientos innecesarios.

Posición erguida (Upright position)

La posición erguida se refiere a la posición en la que las caderas están más bajas que los hombros y la parte superior del cuerpo no está horizontal.

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

Competencias Nacionales/Regionales

Normas y Reglamento



www.polesports.org



DERECHOS RESERVADOS © IPSF October 2021

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

Definitions

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.

Disciplina se refiere a la competencia específica en la que el atleta está compitiendo. Por ejemplo, Aerial Pole Sports, Pole Sports, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop (Aro) y Aerial Hoop (Aro) Sports cada uno es una disciplina por separado.

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, acrobacia, trabajo de piso, entre otros.

WPAC se refiere al World Pole and Aerial Championships, el cual incluye todas las disciplinas.

WPSC se refiere al World Pole Sports Championships.

Eligibilidad

1. División

- Amateur
- Profesional
- Elite

1.1 Amateur

Los atletas que tengan experiencia básica y que solo puedan elegir elementos con los valores técnicos más bajos, pueden aplicar para participar en la división Amateur. Ningún participante podrá participar en la división Amateur si :

- Han competido en una división Profesional o Élite en los últimos años en cualquier competencia nacional IPSF Pole Sports y / o
- Han ocupado cualquiera de los 3 primeros lugares en una división Amateur en una competencia nacional IPSF Pole Sports en los últimos años y / o
- Es o ha sido instructor / maestro / entrenador en pole sport / pole dance / pole fitness y / o
- Ha recibido una compensación económica por promociones o actuaciones en la pole.

1.2 Professional

Los atletas con mayor experiencia y que sean capaces de elegir elementos con mayor valor técnico pueden competir en la división Profesional si son:

- Alumnos de clases intermedias / avanzadas y / o
- Son o han sido instructores / maestros / capacitadores y / o
- Atletas que hayan competido en una división profesional en una competencia nacional IPSF Pole Sports en cualquiera de los últimos años y / o
- Atletas que se hayan colocado dos veces en cualquiera de los 3 primeros lugares en una división Amateur en los últimos años en una competencia nacional IPSF Pole Sports y / o
- Atletas que hayan recibido una compensación económica por su desempeño en el pole o promociones.

No se permite ingresar a la división profesional a solicitantes que:

- Hayan competido en la división Elite en los últimos años en una competencia nacional IPSF Pole Sports y / o
- Que se hayan colocado dos veces en los 3 primeros lugares en una división Profesional en competencias nacionales anteriores de IPSF Pole Sports

* Tenga en cuenta: Los atletas profesionales, que se ubican entre los 3 primeros, pueden competir en la misma división por un segundo año.

La división Elite es para atletas de alto nivel que pueden elegir elementos con el mayor valor técnico y que puedan competir contra otros atletas de alto nivel y convertirse del equipo representativo nacional de su país. Los atletas de élite suelen ser:

- Alumnos de clases avanzadas y / o
- Instructores / profesores / formadores, tanto pasados como presentes y / o
- Atletas que hayan competido en una división de élite en cualquier competencia nacional IPSF Pole Sports anterior y / o
- Atletas que se han colocado dos veces en los 3 primeros lugares en división Profesional en los últimos años en una competencia nacional IPSF Pole Sports.

Las competencias llamadas Campeonatos Abiertos (Open) ofrecerán la división Elite en todas las categorías. Las categorías profesionales y amateurs pueden estar disponibles para los atletas que compiten en competencias abiertas (Open) a discreción del organizador de la competencia.

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Elite debe abrirse a nivel nacional para la calificación WPSC.

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| • Senior 18+ Femenil | • Junior Varonil |
| • Senior 18+ Varonil | • Novice Femenil* |
| • Senior 30+ Femenil | • Novice Varonil* |
| • Senior 30+ Varonil | • Pre-Infantil* |
| • Master 40+ Femenil | • Infantil Dobles |
| • Master 40+ Varonil | • Junior Dobles |
| • Master 50+ Femenil | • Juvenil Dobles ** |
| • Master 50+ Varonil | • Senior Dobles (Varonil/Varonil) *** |
| • Master 60+ Femenil | • Senior Dobles (Femenil/Varonil) *** |
| • Master 60+ Varonil | • Senior Dobles (Femenil/Femenil) *** |
| • Junior Femenil | • Para Pole**** |

* Categorías de pre-onfantil e infantil: los atletas de 6 a 9 años deben competir a nivel amateur como atletas pre-Infantil. Los atletas de 10 a 14 años de edad pueden competir a nivel Amateur o Elite como atletas Infantil. Un atleta de 9 años puede competir en un nivel Infantil Elite en competencias regionales y nacionales solo si cumplirá 10 años el primer día de la WPSC.

** Juvenil Dobles es una categoría mixta de edad con atletas entre 10 – 17 años – ejemplo: un atleta junior y uno infantil. Estos atletas siguen los requerimientos de la categoría infantil dobles

***Senior Dobles son atletas de 18+ en el primer día del WPSC.

****Por favor referirse al Apéndice 3 para todas las normas y requerimientos aplicables a los atletas de Para Pole

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
- Junior - entre 15 - 17 años para el primer día del WPSC
- Senior 18+ - entre 18 - 29 años para el primer día del WPSC
- Senior 30+ - entre 30 - 39 años para el primer día del WPSC
- Master 40+ - entre 40 - 49 años para el primer día del WPSC
- Master 50+ - entre 50 - 59 años para el primer día del WPSC
- Master 60+ - entre 60+ años para el primer día del WPSC
- Doubles – 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 junior que compita con 17 en un regional o nacional, pero que para el Campeonato Mundial, cumpla 18 años, debe competir en la categoría Senior varonil/femenil en el regional y en el nacional (independientemente de que no sea un atleta que compita en el Campeonato Mundial). 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.*

**** Tenga en cuenta que los atletas que compitan en la categoría de edad incorrecta serán descalificados.**

4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS

- 9.1. Todos los aspirantes a participar en un Campeonato Nacional deben tener la ciudadanía o residencia del país en el que están compitiendo, excepto cuando compitan en campeonatos abiertos.
- 9.2. Los plazos deben cumplirse estrictamente. Si un atleta se demora en enviar su solicitud para competir, no se le permitirá competir. Todos los atletas recibirán deducciones por envío de formatos tardíos y música tardía.
- 9.3. La participación de los atletas es por calificación, es decir, preliminares o eliminatorias regionales. El proceso de selección puede ser especificado por el Organizador de la competición nacional.
- 9.4. Los atletas deben estar en la categoría de edad correcta.
- 9.5. El orden de presentación de los atletas en competencia será por sorteo aleatorio. Esto será grabado por el organizador de la competencia. En el caso de un atleta compita en múltiples categorías (p. Ej., Dobles senior femenino / varonil y senior 18+ femenino), el organizador de la competencia se reserva el derecho de decidir el orden de salida atleta
- 9.6. El / los atleta (s) solo pueden reiniciar su rutina en los siguientes casos:
 - Una falla técnica con la música.
 - Una razón médica o de seguridad, por ejemplo, un problema con el equipo que pueda representar un peligro para los participantes, como un tubo mal colocado o líquido en el piso. Esto no incluye los 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.*

- 9.7. Los ganadores son los atletas con las puntuaciones más altas en sus categorías competitivas. Si dos atletas tienen la misma puntuación final, el atleta con la deducción técnica más alta será declarado ganador. Si dos atletas tienen el mismo puntaje final de deducción técnica total, el atleta con el puntaje más alto en bonificación técnica será declarado ganador.
- 9.8. El título de Campeón Nacional de Pole Sports 20XX o Campeón de Open Pole Sports 20XX (si corresponde) en todas las categorías será un título de por vida a menos que se haya impuesto una sanción al atleta.
- 9.9. Los atletas que ocupen el primer lugar en la categoría Elite en una Campeonato Nacional avalado por IPSF calificarán automáticamente para competir en la WPSC. El segundo atleta clasificado en la categoría Elite calificará, siempre que cumpla con el requisito de puntaje mínimo según lo determinado por la IPSF cada año. El requisito mínimo de puntos otorgado en la competencia clasificatoria Nacional / Abierta para la temporada de competencia actual es de 25 puntos para todas las categorías excepto para Senior Varonil, Senior Femenil y todos los Senior Dobles; para estas tres categorías, el requisito mínimo de puntos es de 30 puntos. El tercer y cuarto atleta clasificado puede ser aceptado en la WPSC como atletas de reserva en el caso de que el primer y / o segundo atleta clasificado no pueda competir en el WPSC. Los requisitos mínimos de puntos pueden ser ajustados por la IPSF en cualquier momento a su discreción. El organizador de la competencia informará a los atletas de manera oportuna si este es el caso.
- 9.10. Los atletas de países que no tienen un Campeonato Nacional pueden competir en una Campeonato Abierto (Open) para calificar para la WPSC. Los dos atletas con las puntuaciones más altas de su país se clasificarán para la WPSC. Esto se determinará al final de la temporada de campeonatos abiertos.

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 mecanografiada.*
 - 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. Utilice los canales oficiales tal como se comunican.
 - 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 más 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 no saber 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. Los atletas solo pueden competir en una competencia nacional en un año de competencia.
- 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 de 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.
- 8.6. Los atletas que no lleguen el día del registro recibirán una penalización de -1 por parte del Head Judge.
- 8.7. Por favor toma nota que todos los recintos ocupados para competencias avaladas por IPSF son libres de Tabaco, por lo que no está permitido fumar en un radio menor a 100 metros de distancia.

Competencia

Estas reglas aplican para todos los campeonatos de IPSF.

9. TIEMPO DE LA RUTINA

Los atletas deberán apegarse a las siguientes normas:

- 9.1. En las categorías Seniors / Dobles / Masters / Junior, las rutinas deben durar un mínimo de tres minutos y cincuenta segundos (3.50) y un máximo de cuatro (4) minutos.
- 9.2. En las categorías de Pre-Infantil, Infantil, Dobles Infantil y Dobles Juvenil las rutinas deberán durar un mínimo de tres minutos y veinte segundos (3.20) y un máximo de tres minutos y treinta segundos (3.30).
- 9.3. La primera nota de la música indica el comienzo.
- 9.4. La última nota de la música indica el final. La última nota no debe exceder el tiempo asignado en la categoría dada.
- 9.5. El incumplimiento de los requisitos de tiempo mínimo o máximo se penalizará con una deducción de -3 / -5, dependiendo de la gravedad.

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 debe cubrir completamente el área del pecho para las mujeres y no mostrar un escote adicional o innecesario. No debe ser menos que un top corto con tirante (definido como la parte del disfraz que une la parte delantera del disfraz a la parte posterior del disfraz, generalmente sobre el hombro) de no menos de diez (10) milímetros de ancho. También se permiten blusas estilo halter. Se permite un escote de no menos de ochenta (80) milímetros desde la parte más baja de la clavícula. Tenga en cuenta que las blusas con cordones (similares a los estilos de corsé) no están permitidas.
- 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 (donde se unen el muslo y la cadera), y debe de cubrir por completo los huesos de la pelvis. 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 (ejemplo: el pliegue que se forma donde el glúteo y el muslo se unen debe estar cubierto).

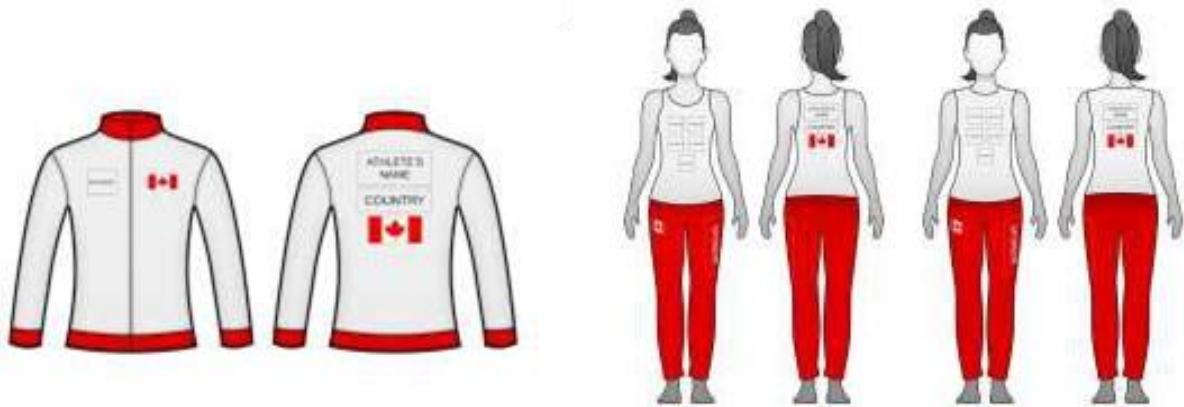


Short Varonil

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. Se prohíbe el uso de prendas de vestir que sirvan para un mayor agarre en el cuerpo, las manos o los pies, a menos que se proporcione documentación médica.
- 10.11. Todas las decoraciones deberán estar fijadas al vestuario (no desplegadas) 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 cualquier otro tipo de joyería. No se permiten accesorios en el cuello ni en las muñecas o dedos (anillos) Cualquier pieza de tela adherida al vestuario no puede caer a menos de 3 cm por debajo de área pélvica.
- 10.12. Cintas terapéuticas auto adheribles 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.
 - Piezas de tela que den la impresión de estar en ropa interior están prohibidas
 - Nude / color piel no puede ser del mismo tono de piel del atleta
 - Implicar desnudez está prohibido (esto incluye nude mesh)
 - Se permiten telas de encaje y malla siempre que no impliquen desnudez o den la ilusión de ropa interior.
 - Traje de baño o bikinis.
 - Ropa transparente que no cubra el pecho, pelvis o la zona de 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 ponga en riesgo al atleta
 - Pintura cubriendo por completo la cara

- Pintura corporal o aceites en cualquier parte del cuerpo (maquillaje o cualquier adorno podrá usarse sólo en el rostro)
 - Accesorios (props) 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 (accesorios en forma de borla) 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. Esta 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. El vestuario no deberá contener textos/letrerosy/o marcas de ningún tipo (
- 10.18. Todos los atletas y entrenadores acreditados de IPSF deberán usar uniformes que cumplan los siguientes requerimientos:
- Los uniformes deben ser deportivos y deben incluir: Chaqueta, playera/tank top y pantalones deben hacer juego. Capuchas no están permitidas.
 - En condiciones de calor extremo es aceptable usar playera o tank top, en sustitución de la chaqueta, excepto durante la ceremonia de premiación.
 - Los uniformes del equipo nacional que compita en el Campeonato Mundial de Pole Sports deberá acatarse a las Normas y Reglamentos del Campeonato Mundial de Pole Sports, de acuerdo a las indicaciones en el Apéndice 2.
 - Los entrenadores deben usar uniforme. Pies descalzos o tenis son permitidos. Ningún otro tipo de zapato es permitido.
 - Todos los miembros del equipo representativo del mismo país deberán usar el mismo uniforme. Si el atleta no tiene un equipo específico/estudio/escuela/región qué representar, deberá adquirir el uniforme oficial de la Federación (este no necesariamente será el uniforme del equipo nacional).
 - Logotipo del equipo/club/escuela/estudio/región debe usarse en el frente o en la parte posterior. El tamaño del logotipo no puede ser mayor a 10x10 cms.
 - El logotipo de un patrocinador puede utilizarse en la chaqueta y hasta cinco (5) en la playera / tank top. El tamaño de los logotipos no puede ser más grande de 10x10 cms, y debe ser más pequeño que el del equipo/club/escuela/estudio/región.
 - Cuando la marca del uniforme es visible, se aplican las mismas reglas que para los logotipos de los patrocinadores, es decir, que el tamaño de los logotipos no puede ser superior a 10x10 cm y debe ser más pequeño que el logotipo del equipo / club / escuela / estudio / región. Además, cuando el logotipo de la marca es visible, el uniforme solo puede contener cuatro (4) logotipos de patrocinadores adicionales en la camiseta / camiseta sin mangas. El logotipo de la marca puede ser adicional al logotipo de un (1) patrocinador permitido en la chaqueta.
 - Los logotipos de los patrocinadores no pueden ocupar un lugar destacado sobre el logotipo del estudio.
 - Se permite el nombre del atleta en el uniforme y en la camiseta / camiseta sin mangas; la altura de la letra no debe superar los 10 cm.
 - Otros logotipos, imágenes y frases no pueden colocarse en el uniforme.
 - Los atletas del mismo país compitiendo en un Abierto deben utilizar el mismo uniforme nacional. Por favor contacta a IPSF si requieres asistencia para coordinar este asunto.
 - Solo atletas y entrenadores registrados en IPSF están autorizados a utilizar uniformes oficiales.
 - No Se permiten bolsos de mano / bolsos de cualquier tipo en el kiss and cry o en el escenario durante la ceremonia de entrega de medallas.



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. Pintura facial está permitida siempre y cuando no rebase más de la mitad de la cara. Está prohibido usar máscaras, pintura en toda la cara, o pintura corporal de cualquier tipo.
- 11.4. Las pelucas están prohibidas.

12. GRIPS: (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

- 13.1 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 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 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 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.
- 16.5. Los jueces no pueden competir el mismo año en el que son jueces. De igual forma, los jueces no pueden ser entrenadores acreditados en competencias organizadas en el mismo año en el que son jueces. Organizadores de competencias / miembros del comité de federaciones no pueden competir, ser jueces o ser entrenadores acreditados en la competencia que organizan (excepto bajo excepciones o circunstancias atenuantes que se presenten previamente por escrito ante el comité ejecutivo de IPSF).

	Athlete	Coach	Chaperone	Judge	Head Judge	Competition Organiser	Federation President
Athlete	X	X	X				
Coach	X	X	X				
Chaperone	X	X	X				
Judge				X	X		
Head Judge				X	X		
Competition Organiser						X	X
Federation President						X	X

Esta tabla le dará una descripción general de lo que es aceptable (en VERDE), y no es aceptable en absoluto (NEGRO), sujeto a discusión por parte del ejecutivo de IPSF y las advertencias a continuación (ROJO)

- 16.6. El presidente de la Federación puede competir si se informa al Ejecutivo de la IPSF a más tardar 3 meses antes de la competición y se cumplen las siguientes advertencias: - El presidente de la Federación no debe tener interacción con jueces o atletas.
- El presidente de la Federación no debe tener interacción con las formas / música / vestuario de los atletas o tener información confidencial relacionada con esto.
 - El presidente de la federación no debe anunciar / representar visualmente a la federación en su competencia
 - El presidente de la Federación debe competir primero para ayudar durante el resto del fin de semana.
 - El presidente de la Federación debe proporcionar prueba de la existencia de un comité organizador que tiene toda la interacción con los jueces y atletas.
 - El presidente de la Federación debe proporcionar prueba de que el organizador real de la competencia está completamente a cargo de todo lo relacionado con la competencia

Si se rompen estas reglas, el presidente de la Federación enfrentará una sanción y una posible suspensión.

17. PENALIZACIONES

Un 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 (o no llegar) 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 horas., 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.
- 18.7. Los atletas y entrenadores no deben llevar bolsas al área de kiss & Cry o al escenario con ellos. El organizador de la competición proporcionará un lugar seguro para las pertenencias de los atletas.

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. ENTRENADORES

- 20.1. Para ser un entrenador acreditado ante IPSF, el entrenador debe haber completado al menos la Certificación del Código de puntos, al igual que contar con una acreditación de un curso de Anatomía (que debe haber incluido una sección de calentamiento y enfriamiento y haber presentado un examen – esta acreditación podría ser una acreditada por una universidad o el curso de IPSF de Anatomía, Fisiología y Biomecánica). Se recomienda tener un curso como entrenador. Al cumplir estos requisitos deben enviarse las acreditaciones correspondientes a IPSF, y pagar la cuota aplicable. Esta cuota es anual.
- 20.2. Todos los entrenadores que firmen los formatos de elementos obligatorios y bonificaciones técnicas de IPSF, deben ser entrenadores acreditados ante IPSF. Solo entrenadores que firmen los formatos se considerarán como los entrenadores de los atletas, por lo que solo serán ellos quienes tengan los privilegios otorgados.
- 20.3. Todos los entrenadores deben completar las certificaciones con un mínimo de 2 semanas al menos dos semanas antes de la fecha en la que se realiza la competencia en la que quiera representar a su atleta. Los entrenadores deben enviar los requerimientos 2 semanas antes (en otras palabras, si quieres acreditarte como entrenador y uno de los documentos que tienes que enviar es la prueba de que concluiste un curso de IPSF y todavía está pendiente de que apruebes el curso, debes tomar en cuenta que los exámenes de IPSF que incluyen exámenes en video tardan en promedio 2 semanas en revisarse y emitir la calificación final.
- 20.4. El entrenador debe llevar puesto el mismo uniforme que el atleta esté ocupando para representar a su club/escuela (Campeonato Nacional) o país (en campeonatos internacionales).
- 20.5. Solo los entrenadores acreditados por IPSF podrán sentarse en el kiss and Cry a recibir la calificación del atleta, y deberá vestir también el uniforme y usar tenis o estar descalzos.
- 20.6. Los atletas jóvenes (cualquier atleta menor de 18 años) pueden tener un entrenador registrado IPSF con ellos en el sofá Kiss and Cry, incluso si este entrenador no es su entrenador registrado para la competencia.
- 20.7. Los entrenadores pueden enfrentar sanciones si contravienen cualquiera de las reglas y regulaciones para o en nombre de su atleta

21. 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:

- 21.1. Violar las Normas y Reglamento o el Código de Ética. La penalización dependerán de la infracción.
- 21.2. Proveer información falsa o inadecuada la solicitud. La penalización dependerán de la infracción.
- 21.3. Comportamiento inapropiado, prácticas antideportivas o daños a la reputación del Organizador o de la IPSF.
- 21.4. Atentar contra la vida o salud e integridad de un atleta, organizador, juez o espectador.
- 21.5. No presentarse al escenario.
- 21.6. Uso de grips prohibidos.
- 21.7. Coreografía, vestuario, peinado o maquillaje inapropiado (Acorde a lo especificado anteriormente). La penalización dependerán de la gravedad de la infracción.

- 21.8. Intencionalmente desprenderse de alguna parte del vestuario.
- 21.9. Intencionalmente utilizar el rigging o estructura como parte de su presentación.
- 21.10. Estar acompañado al escenario por cualquier persona no autorizada.
- 21.11. Confrontar directamente al panel de jueces para discutir la competencia, o directa o indirectamente influenciar la decisión del panel antes o durante la competencia.
- 21.12. Usar lenguaje o gestos vulgares o altisonantes hacia cualquier oficial de la IPSF.
- 21.13. Dar positivo en las pruebas de dopaje o sustancias controladas (Ver regulaciones médicas y de dopaje).
- 21.14. Rehusarse a participar en las pruebas de dopaje cuando se le solicite.
- 21.15. Los atletas pueden enfrentar una prohibición en caso de que se produzca una infracción grave de las reglas.

Regulaciones Médicas y de Dopaje

22. SANCIONES REFERENTES A DOPAJE

Todos los atletas élite y los entrenadores reconocidos por la IPSF deben completar la Certificación WADA con respecto al antidopaje. Se recomienda encarecidamente que los deportistas amateur y profesionales también completen este entrenamiento. En el caso de los atletas menores de 18 años, uno de los padres o tutores legales debe completar este entrenamiento. En el caso de resultado positivo o denegación del control de dopaje, se aplicarán como definitivas las siguientes sanciones:

- 22.1. Una atleta que dé positivo en la prueba, será suspendido automáticamente por el resto del campeonato y no se permitirá ningún reemplazo.
- 22.2. Los puntos que un juez otorgue a la participación de un atleta que dé positivo, no serán contados.
- 22.3. 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.
- 22.4. 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.
- 22.5. En todos los casos de dopaje positivo, las recomendaciones de la WADA serán priorizadas ante cualquier acción disciplinaria dictada por la IPSF.
- 22.6. Los títulos obtenidos por un atleta que dé positivo, podrían ser removidos.

23. 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. Favor de referirse a la última actualización.

Se entiende que se realizará una evaluación confidencial caso por caso. En caso de que se cuestione el sexo de un atleta que compite, el delegado médico (o equivalente) del organismo deportivo pertinente tendrá la autoridad para tomar todas las medidas apropiadas para determinar el sexo de un atleta.

Derechos y Responsabilidades

24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ATLETAS

- 24.1. Todos los atletas deberán leer las Normas y Reglamento así como cualquier actualización.
- 24.2. Todos los atletas deberán comportarse acorde a las Normas y Reglamento, así como al Código de Ética de la IPSF.
- 24.3. Todos los atletas deberán firmar el Código de Ética y el acuerdo de conducta de la IPSF.
- 24.4. Los atletas menores de 18 años deberán contar con un acompañante autorizado por IPSF (padres/tutor/entrenador) con poder de decisión.
- 24.5. Todos los atletas están obligados a portar su identificación en la competencia.
- 24.6. 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.
- 24.7. 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.
- 24.8. 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.

- 24.9. El uso de alcohol o sustancias controladas antes o durante la competencia queda estrictamente prohibido.
- 24.10. 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.
- 24.11. 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.
- 24.12. 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.
- 24.13. 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**.
- 24.14. 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.

25. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR

IPSF Y/O EL ORGANIZADOR SE RESERVA EL DERECHO A:

- 25.1. Cambiar o ajustar las Normas y Reglamento de la competencia en cualquier momento. Cualquier cambio se anunciará inmediatamente en **www.polesports.org**.
- 25.2. 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.
- 25.3. 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.
- 25.4. Tomar decisiones sobre cualquier situación que no haya sido contemplada en las Normas y Reglamento antes o durante la competencia.
- 25.5. 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 más 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.
- 25.6. 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:

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

Quejas y Apelaciones

26. SISTEMA DE PUNTAJE

- 26.1. Para quejas respecto del puntaje, el atleta deberá presentar la apelación referente al puntaje obtenido dentro de los siguientes 10 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.*
- 26.2. Quejas posteriores deberán hacerse por escrito y dirigirse al Organizador dentro de los siguientes 7 días hábiles.
- 26.3. Para mayor información favor de contactar al Organizador.
- 26.4. El proceso para apelaciones es el siguiente:
- 26.4.1 Indicar la intención de apelación dentro de los siguientes 10 minutos después de conocer su calificación.
 - 26.4.2 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. Se permite que veas el video solo o acompañado por un entrenador acreditado ante IPSF y la persona de soporte técnico si fuera necesario (la persona de soporte técnico es con relación al equipo utilizado y no relacionado al atleta o competencia). Los atletas menores de 18 años, Youth y Para Pole pueden estar acompañados por un chaperone.
 - 26.4.3 Un depósito no reembolsable será requerido para la revisión del video. El costo será determinado por el organizador en colaboración con la IPSF.
 - 26.4.4 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.
 - 26.4.5 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.
 - 26.4.6 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. El Head Judge verá el video en privado, y explicará la decisión final, si es necesario.
 - 26.4.7 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.
 - 26.4.8 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.
 - 26.4.9 La decisión del juez de apelaciones es final y no es negociable o debatible de ninguna manera.

Sistema de Puntaje de la IPSF (Apelaciones)

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.

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 10 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 tarifa por registrar una apelación o queja sobre puntajes, en caso de que los puntajes se modifiquen hacia arriba (es decir, el concurso es exitoso), la tarifa se devolverá inmediatamente al atleta. La tarifa debe pagarse antes de que el juez principal comience a evaluar las secciones impugnadas. La tarifa se paga al registrar la queja en efectivo, PayPal o tarjeta de crédito / débito solo a la Federación Nacional (para competencias nacionales o abiertas) o IPSF (para competencias mundiales); el organizador de la competición organizará las facilidades de pago. La tarifa se paga por sección impugnada.

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.

APÉNDICE 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.

Si tienes duda, visita la página web de IPSF para ver los videos de estos elementos, o utiliza los links que se presentan a continuación.

ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS		
CODE NR.	Nombre	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html

C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html

C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

ELEMENTOS /MOVIMIENTOS LIMITADOS

Los siguientes elementos y movimientos son limitados, esto significa que no podrán ejecutarse más de una vez por rutina, y son adicionales a los elementos y movimientos prohibidos enlistados en el Código de Puntos. Esto significa que se pueden realizar estos movimientos, pero no más de una vez en la rutina. 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, también están limitados a ejecutarse una vez por rutina solamente:

- Pivotes (como en gimnasia rítmica, específicamente horizontal, attitude y neddle pivots)
- 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° está permitido.

Si tienes duda, por favor visita la página web de IPSF, o usa los links que se muestran a continuación:

LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%9AFAFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320%E2%9AFAFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html

C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html

C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html

D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

APÉNDICE 2

REGLAS DE CAMPEONATO DE MUNDIAL DE POLE SPORTS

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.

Elegibilidad

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 reserva pueden aplicar para el WPSC en caso de que los calificados no pudieran asistir/competir.

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Elite se incluirá en la WPSC según lo determine y a discreción de la IPSF. Solo dos atletas pueden representar a cada país en todas las categorías.

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| • Senior 18+ Femenil | • Junior Varonil |
| • Senior 18+ Varonil | • Infantil Femenil |
| • Senior 30+ Femenil | • Infantil Varonil |
| • Senior 30+ Varonil | • Dobles Infantil |
| • Master 40+ Femenil | • Dobles Junior |
| • Master 40+ Varonil | • Dobles Juvenil |
| • Master 50+ Femenil | • Dobles Senior (Varonil/Varonil) |
| • Master 50+ Varonil | • Dobles Senior (Femenil/Femenil) |
| • Master 60+ Femenil | • Dobles Senior (Femenil/Femenil) |
| • Master 60+ Varonil | • Para Pole |
| • Junior Femenil | |

4. PROCESO DE ELECCIÓN DE LOS ATLETAS

- 4.1 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.
- 4.8 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.
- 4.9 Solo se permite a dos atletas por categoría representar a cada país.
- 4.10 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.
- 5.9. En caso de que un atleta de dobles sufra una lesión antes del Campeonato Mundial de Pole Sports, y no sea capaz de competir (previo envío de comprobante medico), no podrá ser substituido por otro atleta para competir. Se solicitará que si uno de los dos no puede competir, se retire de la contienda.

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 última categoría en el día final de competencias.

Proceso de Registro

8. REGISTRO DE 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, video grabado 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.
- 8.8. 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 inicio del WPSC y será válida hasta el final de toda la competencia. Deberá presentarse en inglés o con una traducción del original.

Competencia

10. VESTUARIO

- 10.15. La bandera del país representado se puede usar en el traje, pero no puede ser mayor de 10x10cm.
- 10.18. Solo atletas y entrenadores acreditados por IPSF pueden usar el uniforme nacional. Todos los atletas y entrenadores acreditados deberán usar uniformes con los siguientes requerimientos, y seguir las siguientes reglas:
 - Los atletas deben usar un uniforme que represente a su país.
 - Los uniformes deben incluir: chaqueta, playera/tank top y pantalones que hagan juego (no se permite el uso de leggings). Capuchas no están permitidas.
 - En climas extremadamente calurosos, es aceptable que el atleta use la playera o tank top en sustitución de la chaqueta excepto durante la ceremonia de premiación.

- Se permite utilizar el logotipo de un patrocinador individual en la chaqueta y hasta cinco (5) en la playera / tank top. El tamaño de los logotipos no debe ser mayor a 10x10 cms.
- Los equipos representativos nacionales del mismo país deben usar el mismo uniforme. Se pueden utilizar logotipo de las federaciones nacionales. El logotipo no debe ser mayor a 10x10 cms.
- Otros logotipos, imágenes y frases no pueden ser utilizados en el uniforme.
- La bandera del país representado se puede usar en el uniforme y en la camiseta / camiseta sin mangas. La bandera no debe tener más de 10 cm de altura.
- Los logotipos de los patrocinadores no pueden ser más grandes que la bandera del país representado y no deben ocupar un lugar prominente sobre la bandera o el logotipo de la federación.
- El nombre del atleta y el nombre del país están permitidos en el chándal y en la camiseta / camiseta sin mangas; la altura de la letra no debe superar los 10 cm

19. PREMIOS

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

20.COACHES

- 20.8 En los Campeonatos del Mundo, la IPSF aceptará un Entrenador Nacional por disciplina deportiva por país, quien asumirá la responsabilidad de todo el equipo que representa a su país. Este entrenador deberá completar la capacitación requerida (que incluye el Código de puntos de nivel 2 para entrenadores) y recibirá todos los privilegios relacionados con el entrenador en los Campeonatos del Mundo.

APÉNDICE 3

PARA POLE

Las reglas enlistadas a continuación son un apéndice al Código de Puntos de IPSF, sus normas y reglamentos también y se aplican a la división de Para Pole. Estas reglas y modificaciones deben aplicarse de la mano con el Código de Puntos y las reglas nacionales (Apéndice 2 aplica al Campeonato Mundial de Pole Sports).

El desafío de los intereses de una competencia de deportes para discapacitados, es la amenaza de que se convierta en una competencia unilateral y previsible, en la que el atleta con una menor discapacidad siempre gane. Para evitar esta situación, estos atletas de para pole se agrupan en categorías acorde a sus características, a los que llamaremos Clases Deportivas. El Sistema de clasificación de la IPSF determina qué atletas son elegibles para competir en el deporte y cómo es que ellos son agrupados juntos para poder competir. Esto, de alguna manera, es igual a clasificar a los atletas por género, edad o peso.

En los deportes para discapacitados, los atletas se agrupan por el grado de limitante en la actividad resultante de la discapacidad. Diferentes deportes requieren que los atletas realicen diferentes actividades. Como ciertos deportes requieren diferentes actividades, el impacto de la discapacidad en cada deporte también es diferente (fuente: Clasificación de las reglas modelo para deportes para discapacitados, Enero 2017 – IPC Comité Internacional Paralímpico, disponible en www.paralympic.org/classification). Por lo tanto, para la clasificación de atletas y la minimización del impacto de la discapacidad en nuestro deporte, la clasificación es específicamente para el Pole Sports.

En Pole Sports, la IPSF, ha seleccionado las siguientes condiciones elegibles para que sean parte del Para Pole con miras a su expansión y adaptación de reglas:

1. Discapacidad de potencia muscular:
 - a. Grupo uno: PPMP1 – Capacidad de caminar
 - b. Grupo dos: PPMP2 – Uso de silla de ruedas
2. Deficiencia en una extremidad:
 - a. Grupo uno: PPLD1 – Ausencia de un brazo, amputación o deficiencia congénita de la extremidad por encima del codo.
 - b. Grupo dos: PPLD2 – Ausencia de una pierna, amputación o deficiencia congénita de la extremidad por encima de la rodilla.
 - c. Grupo tres: PPD3 – Ausencia de un brazo, amputación o deficiencia congénita de la extremidad por debajo del codo.
 - d. Grupo cuatro: PPD4 – Ausencia de una pierna, amputación o deficiencia congénita de la extremidad por encima de la rodilla.
3. Discapacidad visual:
 - a. Grupo PPVI: legalmente ciegos

Descripción de las discapacidades elegibles acorde a la Organización Internacional Paralímpica:

- 1.- Discapacidad de potencia muscular: reducción de la fuerza que genera un músculo o grupo muscular, como músculos de una extremidad o de la parte inferior del cuerpo, causados por ejemplo, por una lesión en la espina dorsal, espina bífida o poliomielitis.
- 2.- Deficiencia de una extremidad: Ausencia total o parcial de hueso o articulación como consecuencia de un trauma (ejemplo: un choque automovilístico), de una enfermedad (ej. Cáncer de huesos) o una deficiencia congénita de la extremidad (ej. Dismelia)
- 3.- Discapacidad Visual: Cuando la visión es impactada por discapacidad de la estructura ocular, nervio óptico o conductos, o también de la corteza visual. Capacidad visual del 5% o menos.

CRITERIOS DE LA CATEGORÍA PARA POLE

- No hay límite de edad.
- Solo se permite en presentación individual, no hay categoría de dobles.
- Solo habrá división Elite en competencias.
- El atleta deberá proveer documentación que respalde su elegibilidad para competir en la categoría correspondiente de Para Pole.

Para la división de Para Pole, se toman en cuenta las siguientes enmiendas y excepciones:

- Obligatorios:
 - o Los atletas de Para Pole deberán seguir los mismos requerimientos que la división amateur en cuanto a cantidad de elementos y rango de valor técnico.
 - o Adicional a esto, cuentan con un rango de 20° de tolerancia en los elementos de flexibilidad y de fuerza.
- Deducciones técnicas:
 - o Deducciones individuales:
 - Pobre ejecución y líneas incorrectas no serán juzgadas para ningún atleta de Para Pole.
 - Transiciones pobres para entrar y salir de los elementos tampoco serán juzgados para ningún atleta de Para Pole.
 - o Deducciones generales:
 - El criterio de altura total del tubo se ha modificado para esta división – esta categoría solo requiere la utilización del 50% mínimo de la altura del tubo.
- Para el grupo de deficiencia de una extremidad: se permite el uso de prótesis.
- Para discapacidad visual:
 - o Los atletas con discapacidad visual deberán usar una venda negra simple en los ojos que cubra la visión del atleta y así llevar su capacidad visual al mismo nivel que la de los otros atletas en esta categoría.
 - o Adicionalmente, a los entrenadores de dichos atletas, se les permitirá dar ciertas indicaciones desde fuera del escenario durante su rutina. Esto será regulado estrictamente, y solo será permitido lo siguiente:
 - El ángulo de los elementos en relación a los jueces usando números como las horas en un reloj (ej. Gira a las 3 en punto, etc.) será permitido.
 - Palabras como derecha, izquierda, piso y techo, o una distancia determinada hacia el tubo serán permitidas por seguridad del atleta.
 - El entrenador y el atleta deberán tener palabras de emergencia como ALTO, en caso de peligro, caída del escenario o para evitar que el atleta choque con los tubos.
 - Cualquier otro tipo de señales desde fuera del escenario (por ejemplo, lo que tenga que ver con líneas, sostener la figura 2 segundos o mantener un giro 360 o 720° será penalizado por el juez en jefe.
- Todos los atletas de Para Pole deberán presentar certificados médicos válidos antes de la competencia al organizador, avalando que son aptos para calificar en una división en particular y podrá solicitarse posterior a la competencia si es que fuera necesario.
- Los para atletas pueden tener un acompañante si es necesario. Esto no es obligatorio.