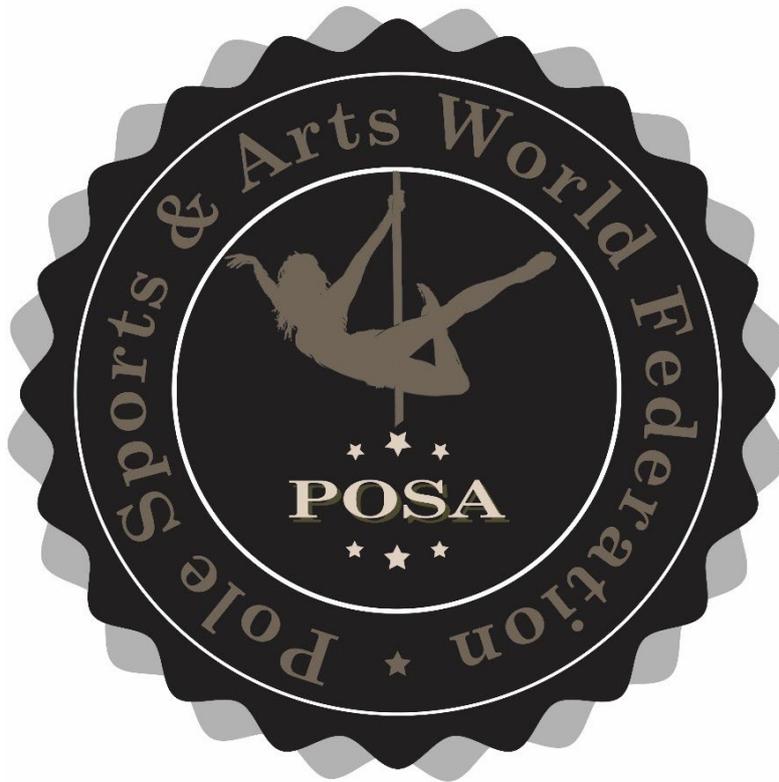


FEDERACIÓN MUNDIAL DE POLE SPORT & ARTS



CÓDIGO DE PUNTOS 2024

DEPORTE CON PÉRTIGA

Aprobado por el Comité Ejecutivo de POSA en noviembre de 2023

www.posaworld.org

Para las competiciones POSA Pole Sport en

Campeonatos del Mundo
Campeonatos
Intercontinentales

En competiciones de ámbito nacional, así como en competiciones de aficionados,
Las autoridades técnicas internacionales o nacionales pueden diseñar adecuadamente normas de competencia modificadas.

El Código de puntos es propiedad de POSA.
Queda prohibida la traducción y copia sin la autorización previa por escrito de POSA.
En caso de discrepancia entre las lenguas, se considerará correcto el texto en inglés.

IMPRESSUM

Presidente	Davide Lacagnina	ITA
Vicepresidente	Tamas Katus	HUN
Vicepresident e	Mariana Heichelbaum Katrina Wykcoff	FRA EE. UU.
Vicepresidente		
Jefe del Comité Técnico	Alessandra Marchetti	ITA
Miembro del Comité Técnico	Asta Pussinen	FIN
Miembro del Comité Técnico	Natalia Guseva	RUS
Miembro del Comité Técnico	Veronika Pavlova	RUS
Miembro del Comité Técnico	Darina Lyushenko	RUS
Antidopaje	Jyrki Rantanen/ Asociación Mundial de Eventos Pesados	FIN
Ilustraciones originales	Angelica Porrari, Alina Masalova, Maria y Daria Mikhailova	ITA- RUS
Edición de	Davide Lacagnina/ Cosma Rizzi	ITA
	AéreoVeronika Pavlova, Darina Lyushenko, Alexey Weber	RUS

ACTUALIZACIONES DEL CÓDIGO

Tras el anuncio de una nueva versión del código, se publica un boletín que incluye:

- todos los nuevos elementos y variaciones con un número y una ilustración
- todas las modificaciones pertinentes de la normativa

La Secretaría de POSA enviará el código actualizado a todas las federaciones afiliadas, incluyendo la fecha de entrada en vigor, a partir de la cual será válido para todas las competiciones posteriores de POSA.

Este código se amplía en el **Reglamento. HOJA DE RUTA**

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

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

***En 2024 Código de puntos**

ABREVIATURAS

Comisiones

CE	Comité Ejecutivo
LOC	Comité Organizador Local
TC	Comité técnico
HTC	Jefe del Comité Técnico
NTC	Comité Técnico Nacional
HNTC	Jefe del Comité Técnico Nacional
POSA	Federación Mundial de Pole Sports & Arts
WHEA	Asociación Mundial de Eventos Pesados

Documentos

COP	Código de puntos (Código)
TR	Reglamentos técnicos

Juzgar

AJ	Juez artístico
DJ	Juez de dificultad
EJ	Juez de Ejecución
HJ	Juez principal
SJ	Jurado Superior

Categorías y divisiones

VAR	Varsity
JUA	Junior A
JUB	Junior B
SEN	Senior
MAS	Másters
IND	Individual
DOUB	Dobles
COMP	Competitive
AMAT	Aficionados

Evaluación

DS	Hoja de dificultad
DE	Elemento de dificultad
CB	Bonificación combinada
SB	Superbono
RFB	La bonificación podría ser un factor de riesgo
CBRF	

DEFINICIONES se incluye al final del código.

1 Sommario

2	Código de puntos	10
2.1	Uso general	10
2.2	Jerarquía técnica	10
2.3	Actualizaciones del Código de puntos	10
2.3.1	Envío de nuevos elementos	10
3	deporte aéreo	14
3.1.1	Composición de una rutina de competición	14
3.2	Nivel de regionalidad	15
3.3	Temporada de concursos	15
3.4	Categorías	15
3.4.1	Seguridad en las categorías inferiores	16
3.5	Divisiones	16
3.5.1	Divisiones oficiales	16
4	concursos REGLAMENTO	18
4.1	Plan de trabajo	18
4.1.1	Comité Organizador Local (COL)	18
4.2	Calendario de concursos	18
4.2.1	Orden de salida	18
4.2.2	No presentarse a tiempo en el escenario	18
4.2.3	Circunstancias extraordinarias	18
4.2.4	Periodo de recuperación entre rutinas	19
4.2.5	Resultados	19
4.2.6	Anulación	19
4.2.7	Ensayo final	19
4.3	Instalaciones	20
4.3.1	Vestuarios	20
4.3.2	Zona de calentamiento	20
4.3.3	Zona de espera	20
4.3.4	Escenario y suelo	20

4.3.5	Postes de competición	20
4.3.6	Aparejo	21
5	Reglamento para deportistas	21
5.1	General.....	21
5.2	Responsabilidades del deportista	22
5.3	Antidopaje	22
5.4	Nacionalidad.....	22
5.5	Código de vestimenta	23
5.5.1	Chándal nacional.....	23
5.5.2	Vestimenta de competición	23
5.6	Juramento de los deportistas	24
6	Reglamento para entrenadores.....	25
6.1	Responsabilidades de los entrenadores	25
7	Reglamento de las delegaciones nacionales	25
7.1	responsabilidades de las delegaciones nacionales.....	25
8	Determinación de la puntuación.....	25
8.1	Jurado	25
8.1.1	Jueces artísticos (A-J).....	25
8.1.2	Jueces de Ejecución (E-J)	26
8.1.3	Jueces de dificultad (D-J).....	26
8.1.4	Juez principal	26
8.2	Jurado superior.....	26
8.3	Cálculo de la puntuación final EJEMPLO.....	26
8.4	Reglas de desempate	27
8.5	Consultas	27
9	Dificultad para juzgar	27
9.1	Deducción por falta de un grupo o elemento	27
9.1.1	Descalificación por falta de elementos	28
9.2	Deducción por hoja de dificultades incorrectamente cumplimentada	28
9.3	Puntuación de los elementos	28
9.3.1	El beneficio de la duda	28

9.4	Requisitos generales.....	28
9.4.1	A - Elementos de flexibilidad	28
9.4.2	B - Elementos de resistencia.....	28
9.4.3	C - Elementos de giro estáticos.....	28
9.4.4	D - Elementos dinámicos.....	28
9.4.5	E - Elementos giratorios	28
9.5	20° Tolerancia (Elementos de flexibilidad).....	29
9.6	Rebaja de valor (sólo elementos de los grupos A, B y E* Polo)	29
9.7	Elegir los elementos	30
9.7.1	Nivel de dificultad	30
9.8	Niveles de ejecución en elementos.....	31
9.8.1	Número de elementos de dificultad	31
9.8.2	Orden de los elementos	31
9.9	Bonificación por combinación (CB) y bonificación por dificultad adicional (ADB), <i>también conocida como superbonificación</i>	31
9.9.1	Bonificación de dificultad adicional (o superbonificación). Error. El segnalibro no está definido.	
9.10	Prima por factor de riesgo (RFB)	32
9.11	Hoja de dificultad rellena incorrectamente	32
9.12	Resumen de las deducciones por dificultad	32
10	Juicio de ejecución	33
10.1	errores técnicos.....	33
10.1.1	Mala ejecución	33
10.1.2	Transiciones deficientes entre elementos	33
10.1.3	Falta de uniformidad o sincronización (sólo dobles)	33
10.1.4	Mal ángulo de la jugada	34
10.1.5	Un resbalón o una pérdida de equilibrio.....	34
10.1.6	Secarse las manos en el disfraz, el cuerpo, el poste o el suelo y/o jugar con el pelo o el disfraz.	34
10.1.7	Una caída	34
10.2	errores generales.....	34
10.2.1	No utilizar ambos polos por igual	34

Los atletas individuales y dobles deben tener la misma destreza tanto en estática como en spinning y

esto debe reflejarse en un uso equitativo de ambas pértigas, sin favorecer una u otra. Los dobles deben usar ambos bastones por separado (un atleta en el bastón), y juntos (ambos atletas en el mismo bastón)	34
10.2.2 Utilización de menos del 70% del polo	34
10.2.3 Falta de uniformidad o sincronización (sólo dobles)	34
11 Juicios artísticos	35
11.1 Escala de puntuación artística	35
11.2 Secciones de puntuación en la evaluación artística	35
11.2.1 Creatividad y complejidad de la coreografía	35
11.2.2 Creatividad y complejidad de las transiciones y los elementos	36
11.2.3 Interpretación de la música, expresiones corporales y faciales	36
11.2.4 Presencia escénica y carisma	37
11.2.5 Ascensores declarados (sólo dobles)	37
11.2.6 Coreografía de equilibrio	42
11.2.7 Elementos de equilibrio (sólo solteros)	42
11.2.8 Dinámica y fluidez	42
11.2.9 La fluidez se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina fluida y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar fluidez fuera del poste, entre los postes, del suelo al poste y del suelo a la posición de pie o de la posición de pie al suelo. Las secuencias, movimientos, transiciones, coreografía y/o movimientos acrobáticos deben fluir de una manera fluida, suave, natural, impecable y grácil. Los movimientos de entrada y salida deben continuar hasta el siguiente movimiento de forma impecable. La rutina no debe parecer inconexa en modo alguno. Se puntuará negativamente a un atleta que realice movimientos y espere los aplausos. Máximo 5	42
11.2.10 Intensidad	42
11.2.11 Utilización del espacio	42
11.2.12 Dificultad del trabajo de suelo - Contenido coreográfico	43
La dificultad del trabajo de suelo se refiere a una combinación coreográfica de pasos de baile y movimientos realizados en el suelo sin ningún contacto con el poste. La dificultad del trabajo de suelo se juzga en su totalidad, en una secuencia continua sin interrupciones. El atleta debe crear movimientos de danza apropiados al ritmo de la música y que reflejen el carácter de la rutina.	43
11.2.13 Dificultad del elemento acrobático	45
12 Sanciones del juez principal	49
12.1 Resumen de las deducciones, advertencias y descalificaciones realizadas por el Juez Principal:	49
13 Definiciones	50
13.1 Abreviaturas y definiciones	52

14.1	Grupo A - Elementos de flexibilidad	55
13.3	Grupo B - Elementos de fuerza	110
13.4	Grupo C - Elementos de giro estáticos.....	145
13.5	Grupo D - Elementos dinámicos.....	162
14.	Grupo E - Elementos de polos giratorios.....	193



2 CÓDIGO DE PUNTOS

2.1 USO GENERAL

El Código de puntos establece

- el medio de garantizar la evaluación más objetiva de las rutinas en Pole Sport y Aerial a todos los niveles de las competiciones regionales, nacionales e internacionales
- normalizar el arbitraje de las competiciones de deportes aéreos.
- orientar a entrenadores y atletas en la composición de la rutina de competición
- proporciona información sobre la fuente de otras informaciones técnicas y reglamentos que los jueces, entrenadores y atletas necesitan con frecuencia en las competiciones

2.2 JERARQUÍA TÉCNICA

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

En el ámbito nacional, el Comité Técnico Nacional y el Jefe del Comité Técnico Nacional son la máxima autoridad sobre el Comité Organizador Local.

2.3 ACTUALIZACIONES DEL CÓDIGO DE PUNTOS

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

2.3.1 Presentación de nuevos elementos

La clasificación de nuevos elementos de dificultad sólo puede ser realizada por el Comité Técnico de POSA Pole Sport. Las solicitudes deben enviarse al Secretario de POSA por correo electrónico contact@posaworld.org.

Los elementos de dificultad presentados para su evaluación deben:

- tener descripción escrita
- filmarse desde dos ángulos de cámara, frontal y lateral.

Sin embargo, a partir del 1 de enero de 2022, los atletas podrán declarar en su **hoja de Dificultad**, el nuevo elemento que desean presentar.

Aún tendrán que hacerlo:

1- Enviar el nuevo elemento a la federación internacional.

2- Presentar, o hacer que su entrenador presente, una solicitud por escrito, al menos 24 horas antes del comienzo de la práctica de ensayos de la etapa, al Presidente del Jurado Superior, o al Juez Principal, para que se determine el valor de dificultad de un nuevo elemento.

3- Insertar el nuevo elemento en la hoja de dificultad con el valor

indicado. El atleta tiene derecho a:

-Recibir por escrito, en un plazo razonable antes del comienzo del concurso, el valor asignado a un nuevo salto o elemento presentado para su evaluación.

En cualquier caso, el valor del nuevo elemento será validado directamente por la federación internacional, teniendo en cuenta el valor que se le haya asignado durante la competición.

Los elementos aceptados se añadirán a la próxima versión del código de puntos y los vídeos se cargarán en el archivo de vídeo de POSA.

Con la COP 2022, los atletas podrían presentar directamente en la competición, el nuevo o el nuevo elemento que desea declarar.

Este tipo de posibilidad es una práctica muy común en gimnasia o patinaje artístico, pero completamente nueva en Pole Sport, ya que hace la tarea del Juez Principal y de los Jueces de las dificultades, mucho más difícil, porque deben ser capaces de evaluar el elemento a simple vista y darle un valor.

Analicemos la práctica que deben seguir los atletas para presentar el nuevo elemento.

En primer lugar, hay que subrayar que la antigua práctica sigue siendo válida, es decir, cada atleta tendrá la posibilidad de enviar el elemento directamente a la federación internacional.

La nueva práctica no es más que una especie de atajo que permite a los atletas ver reconocido el elemento de forma inmediata, sin tener que esperar a la publicación del Apéndice anual o directamente a la nueva edición del COP.

¿Qué deben hacer los atletas?

Tendrán que hacerlo:

1- Enviar en un plazo de diez días a partir de la competición, el nuevo movimiento a la federación internacional con la solicitud de presentar el nuevo elemento en la próxima competición (nacional o internacional), en este momento POSA transmitirá el vídeo al Juez Principal y a los Jueces de Dificultad de dicha competición.

2- Presentar, o hacer que su entrenador presente, una solicitud por escrito en papel normal, al menos 24 horas antes del comienzo de las pruebas de suelo, al Juez Principal, o Jefe de Jueces, para la determinación del valor de dificultad de un nuevo elemento, si es necesario, mostrar el nuevo movimiento al jurado.

3- Introducir el nuevo elemento en la hoja de dificultad con el valor indicado. El atleta tiene derecho a:

-Recibir por escrito, en un plazo razonable antes del inicio del concurso, el valor asignado al nuevo elemento sometido a evaluación.

En ese momento, el atleta puede inscribir definitiva y oficialmente el nuevo movimiento, en la Hoja de Dificultades, y así tener el nuevo elemento, en el cómputo total de Dificultades.

Funciones del Juez Principal y de los Jueces de Dificultad

En esta nueva coyuntura, el papel del Juez Principal, asistido por los dos Jueces de Dificultad, es fundamental, porque son ellos quienes deben analizar el nuevo movimiento desde muchos puntos de vista, para asignar una puntuación correcta.

1- Coloca el elemento en uno de los cuatro grupos (recuerda que el grupo E no tiene elementos propios)

Seguramente, esta es la tarea más fácil, ya que el atleta, por lo general, ya ha asignado de forma independiente una colocación del movimiento en uno de los grupos proporcionados por el código.

A veces, sin embargo, algunos deportistas tienden a confundirse, sobre todo entre elementos que podrían pertenecer tanto al grupo B como a los grupos C o D.

2- Analizar el movimiento desde un punto de vista biomecánico para determinar su dificultad.

En este caso, los jueces tendrán que entender la dificultad de este elemento y, sobre todo, si se trata de una variación de un movimiento ya codificado.

Si se trata de una variación, tendrán que determinar si esta innovación aumenta o disminuye la dificultad del movimiento original.

Conocer, por tanto, el valor del movimiento original es fundamental para determinar el valor del nuevo elemento.

Si, por el contrario, el movimiento es completamente nuevo, sólo tendrán que analizarlo desde el punto de vista biomecánico.

3- Reconocer la "matriz" del nuevo elemento, es decir, si forma parte de una "familia" de elementos (de uno de los grupos COP) para determinar su valor.

Es esencial poder reconocer la "familia" en la que nació este elemento, es decir, si existen elementos similares en el COP (o con el mismo principio biomecánico) que el nuevo.

Por ejemplo: cuando se presentó la Plancha Guseva, comprobamos inmediatamente el valor del movimiento más parecido, es decir, el Tablón.

Sólo después de haber comprobado el valor de este último, fue posible asignar el valor de la Plancha Guseva, que pasó así a formar parte de la familia Tabletop.

Este fue el caso de muchos "Agarres inversos" que se fueron insertando gradualmente en el grupo C.

Por lo tanto, saber identificar la "matriz" del nuevo elemento, te ayudará mucho a la hora de asignar el valor del mismo.

Casos especiales, es decir, asignación de valor con reserva momentánea

Puede ocurrir que el atleta presente un movimiento con un contenido técnico muy elevado, que quizás pueda obtener una puntuación superior a la permitida para la categoría del atleta.

Ejemplo A:

- Un atleta Júnior A presenta una jugada a la que el Juez Principal y los dos Jueces de Dificultad no pueden evitar asignar el máximo permitido por nuestro Código, es decir, 1,0.
- Sin embargo, este atleta, según las reglas, ya tiene un elemento declarado en su Hoja de Dificultad, del mismo valor y por lo tanto, según lo dispuesto por el COP, no puede declarar más de un elemento.

¿Qué ocurre en este caso?

Lo que ocurre es que para esa competición el nuevo elemento tendrá el valor máximo permitido por el Código para la categoría del atleta, o en este caso concreto, 0,7, pero en el COP se introducirá posteriormente con el valor exacto asignado por el jurado durante la evaluación.

Obviamente, este ejemplo está configurado para todas aquellas categorías que tienen restricciones específicas en la declaración de los elementos, a saber:

- Junior Varsity
- Junior A
- Junior B
- Maestro +40

y, obviamente, todas las categorías Amateur (sí: incluso un atleta amateur puede presentar nuevos elementos).

Ejemplo B:

- El deportista presenta un movimiento que no puede ser inscrito en el COP (por lo tanto, no puede ser reconocido) debido a la falta de oportunidad para asignar los requisitos mínimos

¿Qué significa esto?

Significa que el atleta ha presentado un movimiento al que no se le puede asignar un requisito adecuado para el grupo en el que debería situarse.

Por ejemplo, si no es posible determinar una apertura correcta de las patas (160° o 180°), o si no es posible determinar un requisito de paralelismo al suelo o al poste, en definitiva, si el elemento no tiene una ubicación real en ningún grupo del código por falta de requisitos identificables.

Ocurre a menudo que los deportistas "intercambian" un bello movimiento, que sólo puede tener un valor puramente artístico, con un movimiento que hay que codificar.

¿Qué ocurre en un caso así?

En este caso, la situación es un poco más delicada, ya que el atleta, presumiblemente, ya ha incluido en su rutina, el movimiento en cuestión, seguro del reconocimiento y por lo tanto seguro de poder obtener una buena evaluación del elemento para la puntuación total de las dificultades.

A continuación, el jurado debe actuar de la siguiente manera:

A- Comunicar al deportista que el movimiento no se puede insertar, preguntándole si tiene un elemento de reserva para insertar en su lugar sin alterar la coreografía.

B- Si la respuesta es positiva, es decir, si el atleta puede insertar otro movimiento del Código, no será necesario un reconocimiento (ni siquiera momentáneo) del movimiento; pero si por el contrario el atleta no tiene alternativa, el Jurado deberá asignar al elemento el valor mínimo previsto para la declaración de los elementos para la categoría del atleta.

Por ejemplo, si el atleta es Senior Competitivo, se asignará al elemento un valor de 0,3, que es el mínimo permitido para esa categoría.

Atención: la asignación de ese valor sólo será temporal y limitada a esa competición, después de esa competición, no tendrá valor y no se incluirá en el COP.

Ejemplo C:

- El atleta realiza el nuevo movimiento durante la competición, pero contrariamente al vídeo presentado y contrariamente a lo que hizo durante los ensayos de la etapa, él/ella falla el elemento, por lo que el valor que fue asignado previamente, no puede ser asignado durante la rutina.

¿Qué ocurre en un caso así?

En este caso, los jueces reconocerán que el elemento ha sido probado; por lo tanto, formará parte de uno de los grupos de nuestro COP y será insertado en el Código, pero obviamente no podrán dar el elemento como correctamente realizado en esa competición (por lo que en la Hoja de Dificultad será cero), pero obviamente comunicarán a la federación internacional que el nuevo movimiento ha sido mostrado antes de la competición, pero que el resultado durante la competición no ha sido positivo.

En este caso, el valor hipotético asignado al elemento se comunicará a POSA con reserva. Después de la competición: funciones del Juez Principal y de los Jueces de Dificultad

Después de la competición, el Juez Principal deberá enviar a la federación internacional, un documento compilado (que a su vez recibió de POSA), en el que debe constar por escrito

A- Una descripción técnica del/de los elemento(s) y el/los nombre(s) del/de los atleta(s) que lo(s) ha(n) presentado.

B- Los requisitos mínimos (que podrán ser aumentados o disminuidos por el Comité Técnico)

C- El valor asignado al nuevo movimiento

D- Especificar si el valor se ha asignado con reserva y el motivo de dicha reserva.

E- El resultado del movimiento en la competición (si se ha completado correctamente)

F- El lugar y la fecha del concurso en el que se presentó

Después de la competición: funciones del Juez Principal y de los Jueces de Dificultad

Después de la competición, el Juez Principal deberá enviar a la federación internacional, un documento compilado (que a su vez recibió de POSA), en el que debe constar por escrito

A- Una descripción técnica del/de los elemento(s) y el/los nombre(s) del/de los atleta(s) que lo(s) ha(n) presentado.

B- Los requisitos mínimos (que podrán ser aumentados o disminuidos por el Comité Técnico)

C- El valor asignado al nuevo movimiento

D- Especificar si el valor se ha asignado con reserva y el motivo de dicha reserva.

E- El resultado del movimiento en la competición (si se ha completado correctamente)

F- El lugar y la fecha del concurso en el que se presentó

3 DEPORTE AÉREO

Aerial- rutina deportiva, realizada sobre una música con componentes coreográficos y artísticos, que exige fuerza física, flexibilidad, destreza y coordinación sobre el aparato aéreo: pértigas, seda, aro. (véase el Código de Puntos Aerial)

Atleta aéreo: deportista que realiza una rutina aérea.

• DEPORTE CON PÉRTIGA

Por rutinas con bastones se entiende la capacidad de realizar un complejo de movimientos de alto nivel técnico con bastones estáticos y dinámicos (es decir, giros con bastones estáticos y dinámicos, elementos dinámicos, movimientos que demuestren fuerza y flexibilidad). Las rutinas se realizan al ritmo de una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos.

• SEDAS

Las rutinas sobre seda implican la capacidad de realizar un complejo de movimientos de alto nivel técnico sobre seda (elementos dinámicos y de equilibrio, movimientos que demuestren fuerza y flexibilidad). Las rutinas se ejecutan al ritmo de una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos. (Véase el Código de puntos aéreos)

• HOOP

Las rutinas con aro implican la capacidad de realizar un complejo de movimientos de alto nivel técnico con el aro (elementos dinámicos y de equilibrio, movimientos que demuestren fuerza y flexibilidad). Las rutinas se ejecutan al ritmo de una pieza musical con componentes coreográficos y artísticos. (Véase el Código de puntos aéreos)

3.1.1 Composición de una rutina de competición

3.1.1.1 DURACIÓN DE LA RUTINA

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

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

Categoría	Aficionado	Competitivo	Atletas parapoliciales
Varsity, Junior A, Junior B	3:20 - 3:30	3:20 - 3:30	3:20 - 3:30
Seniors, Masters	3:20 - 3:30	3:50 - 4:00	3:20 - 3:30

3.1.1.2 ELECCIÓN DE MÚSICA

La música puede seleccionarse de cualquier estilo y puede contener letra. Se pueden mezclar una o varias piezas. Se permite música original y efectos de sonido. La grabación debe cumplir las normas profesionales relativas a la reproducción del sonido.

No está permitido utilizar letras con contenido sexual, violento, político o cualquier otro contenido ofensivo. La música que viole los requisitos hará que el atleta reciba una deducción por parte del Juez Principal.

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

3.2 NIVEL DE REGIONALIDAD

POSA reconoce diferentes niveles de regionalidad:

- Campeonatos del Mundo
- Campeonato Intercontinental
- Campeonatos continentales
- Campeonatos nacionales
- Competiciones regionales (como las clasificatorias para el campeonato nacional)
- Concursos locales

En las competiciones de nivel nacional, así como en las competiciones de aficionados, las autoridades técnicas nacionales podrán diseñar adecuadamente reglas de competición modificadas y estas reglas modificadas tendrán prioridad sobre el Código de puntos.

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

3.3 TEMPORADA DE COMPETICIONES

La temporada de competiciones de la POSA comienza el 1 de enero y finaliza con los Campeonatos del Mundo de deportes aéreos y de pértiga a finales de noviembre o diciembre. POSA comunicará cualquier tipo de cambio.

3.4 CATEGORÍAS

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

El atleta inscrito en la categoría equivocada será descalificado por el juez principal.

En dobles, ambos atletas deben ser de la **misma categoría**, y pueden ser del mismo sexo o mixtos. Sólo en dobles Juniors Mix los atletas deben ser de **diferentes categorías**: uno de ellos Junior A (10-14) y el otro Junior B (15-17). El atleta puede participar como individual y como doble en la misma competición.

Categorías por edades abiertas para el año competitivo 2023:

Categoría	Año de nacimiento	Edad
Varsity (mixto)	2015-2018	6-9 años
Junior A (hombres / mujeres)	2010-2014	10-14 años
Junior B (hombres / mujeres / dobles)	2007-2009	15-17 años
Senior (mujeres/dobles)	2006 o antes	mayores de 18 años
Hombres mayores*	2008 en adelante	Mayores de 18 años
Masters 40+ (hombres / mujeres)	1984 o antes	más de 40 años
Masters 50+ (hombres / mujeres)	1974 o antes	más de 50 años

Nota: Los atletas mayores de 40 años pueden participar en la categoría Senior siempre que su nivel técnico sea suficiente.

**Esta categoría es experimental y ofrece al atleta masculino que ya ha cumplido 16 años la oportunidad de competir en la categoría Senior Masculina. Un atleta masculino que ya haya cumplido 16 años y quiera competir en su categoría (es decir, Junior B Masculino) puede hacerlo. De hecho, la inscripción en la categoría Senior Masculina no es obligatoria hasta los 18 años. Esta categoría es sólo Competitiva, en la división Amateur los atletas masculinos de 16 años, deben competir en Junior B Masculino Amateur.*

*Nota: Una categoría Varsity mixta individual sólo puede organizarse en **competiciones de nivel nacional, salvo disposiciones diferentes dictadas directamente por la Federación Internacional.***

3.4.1 Seguridad en las categorías Junior

3.4.1.1 GUARDIÁN JURÍDICO

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

3.4.1.2 USO DEL SPOTTER

- Los observadores son obligatorios en el escenario para cada actuación en la categoría Varsity. En las categorías Junior (A y B) los observadores no son obligatorios (pero se recomienda).
- Los observadores pueden situarse en la parte trasera del escenario durante la actuación y acercarse al deportista en los movimientos de alto riesgo.
- No se permite ningún contacto ni instrucciones verbales durante la actuación, salvo en caso de accidente. Todo contacto será deducido por el juez principal.
- En caso de accidente en el que el observador tenga que intervenir, el Juez Principal podrá detener y descalificar la actuación o aplicar una deducción de 5 puntos.
- En caso de descalificación, se dará una clara señal al atleta y se detendrá la música. El observador también podrá detener la actuación si lo considera necesario.
- Los atletas sénior también pueden contar con el observador en caso de movimientos difíciles y arriesgados.



3.5 DIVISIONES

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

Las divisiones no pueden estar restringidas por la edad de los atletas, ocupación o antecedentes deportivos previos o cualquier otro logro no relacionado con el Aéreo o la Pértiga. Las competiciones por invitación están permitidas, pero se celebrarán únicamente a modo de escaparate y los resultados no se aceptarán en la clasificación oficial ni como resultados.

3.5.1 Divisiones oficiales

- Aficionados
- Competitivo
- Parapole

Una competición puede contener una o varias divisiones.

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

3.5.1.1 ATLETAS PARAPOLICIALES

Los atletas con discapacidades físicas o visuales pueden competir en la división Parapole.

En la división Parapole no se declaran elementos de dificultad, pero se juzgarán a la vista los cinco primeros elementos en orden de ejecución a partir del valor más alto que el atleta presente en la rutina.

El atleta no está obligado a presentar un elemento por grupo, los elementos realizados también pueden ser del mismo grupo.

Los atletas deben demostrar su discapacidad mediante un certificado médico o una tarjeta de invalidez.

Criterios mínimos de deficiencia y categorías Parapole:

- **Problemas de visión**
La visión se ve afectada por una alteración de la estructura ocular, de los nervios ópticos o de las vías ópticas, o de la corteza visual del cerebro central.
- **Deterioro de la fuerza muscular**
Las deficiencias de esta categoría tienen en común la reducción de la fuerza generada por la contracción de un músculo o grupos musculares, como los músculos de una extremidad, un lado del cuerpo o la mitad inferior del cuerpo. Ejemplos de afecciones incluidas en esta categoría son la paraplejía y la tetraplejía, la distrofia muscular, la post poliomielitis y la espina bífida.
- **Deterioro de la amplitud de movimiento pasivo**
La amplitud de movimiento en una o más articulaciones se reduce de forma sistemática, por ejemplo debido a una artrogriposis. Sin embargo, la hiper movilidad de las articulaciones, la inestabilidad articular y las afecciones agudas que provocan una reducción de la amplitud de movimiento, como la artritis, no se consideran deficiencias subvencionables.
- **Deficiencia de las extremidades**
Hay una ausencia total o parcial de huesos o articulaciones como consecuencia de un traumatismo (por ejemplo, amputación traumática), una enfermedad (por ejemplo, cáncer de huesos) o una deficiencia congénita de las extremidades (por ejemplo, dismelia).
- **Diferencia de longitud de las piernas**
Debido a una deficiencia congénita o a un traumatismo, se produce un acortamiento óseo en una pierna.
- **Baja estatura**
La estatura en bipedestación es reducida debido a dimensiones aberrantes de los huesos de las extremidades superiores e inferiores o del tronco, por ejemplo debido a una acondroplasia o a una disfunción de la hormona del crecimiento.
- **Hipertonía**
La hipertonía es un trastorno caracterizado por un aumento anormal de la tensión muscular y una reducción de la capacidad de estiramiento de un músculo. La hipertonía puede ser consecuencia de lesiones, enfermedades o afecciones que impliquen daños en el sistema nervioso central. Cuando la afección se produce en niños menores de dos (2) años, suele utilizarse el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (por ejemplo, apoplejía, traumatismo) o esclerosis múltiple.
- **Ataxia**
La ataxia es un signo y síntoma neurológico que consiste en una falta de coordinación de los movimientos musculares. Cuando la afección se produce en niños menores de dos (2) años, suele utilizarse el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (por ejemplo, ictus, traumatismo) o a esclerosis múltiple.
- **Athetosis**
puede variar de disfunción motora leve a grave. Generalmente se caracteriza por movimientos desequilibrados e involuntarios y dificultad para mantener una postura simétrica. Cuando la afección se produce en niños menores de dos (2) años, suele utilizarse el término parálisis cerebral, pero también puede deberse a una lesión cerebral (por ejemplo, ictus, traumatismo).
- **Sordera parcial o total**
La sordera se define como la pérdida total de la capacidad auditiva. La hipoacusia, en cambio, se produce cuando la pérdida es parcial, de leve a moderada y de grave a profunda. Si el trastorno sólo afecta a un oído, se define como unilateral.

4 REGLAMENTO DE CONCURSOS

Toda competición oficial de POSA debe seguir los requisitos establecidos en el Código de puntos y en el Reglamento. En las competiciones de nivel nacional, así como en las Competiciones de Aficionados, las autoridades técnicas internacionales o nacionales podrán modificar las reglas de competición.

4.1 PLAN DE TRABAJO

Todos los detalles sobre el calendario de la competición, el material utilizado, los procedimientos de clasificación y otros aspectos que afecten a los atletas deben incluirse en el Plan de trabajo de la competición. El Plan de Trabajo no debe publicarse más tarde de cuatro meses antes de la competición.

4.1.1 Comité Organizador Local (COL)

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

Nota: Una persona que forme parte del comité organizador no puede participar en la competición como atleta o juez. No puede haber conflicto de intereses cuando se compite o se juzga.

4.2 CALENDARIO DE COMPETICIONES

Las competiciones no deben comenzar antes de las 8.30 horas ni terminar más tarde de las 23.00 horas, y el horario debe publicarse en el Plan de Trabajo.

4.2.1 Orden de salida

- a) El orden de salida se decide por sorteo.
- b) El sorteo se celebrará en un plazo de dos semanas a partir de la fecha límite de inscripción definitiva.
- c) Los lotes serán sorteados por una persona "neutral" o por ordenador.
- d) El jefe del comité técnico o el miembro del comité designado deberá estar presente durante el sorteo.

4.2.2 No aparecer en escena a tiempo

Si un competidor **no se presenta en el escenario dentro de los 20 segundos** después de haber sido llamado, el Juez Principal deducirá 1,0 punto.

Si un competidor **no se presenta en el escenario en los 60 segundos** siguientes a la llamada, la salida se considerará Walk Over. Al anunciarse dicho Walk Over, el competidor pierde su derecho a participar en la categoría en cuestión (será descalificado).

En caso de CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS, consulte el capítulo siguiente.

4.2.3 Circunstancias extraordinarias

Las circunstancias extraordinarias incluyen, entre otras, las siguientes situaciones:

- a) Se pone música incorrecta.
- b) Problemas musicales debidos al mal funcionamiento del equipo.
- c) Perturbaciones causadas por fallos generales de los equipos: iluminación, escenario, lugar de celebración.
- d) La introducción de cualquier objeto extraño en el área de actuación por un individuo o medio que no sea el competidor.
- e) Circunstancias extraordinarias que causen un walk-over fuera del control del competidor.

Es responsabilidad del competidor o de su entrenador detener la rutina inmediatamente si surge una circunstancia extraordinaria como las mencionadas anteriormente. No se aceptarán protestas una vez finalizada la rutina.

Por decisión del Juez Principal, el competidor podrá reiniciar la rutina una vez corregido el problema. No se tendrán en cuenta las puntuaciones otorgadas anteriormente. En caso de que se produzcan situaciones no contempladas anteriormente, se resolverán mediante una revisión de las circunstancias por parte del Jurado Superior. La decisión del Jurado Superior es inapelable.

4.2.4 Periodo de recuperación entre rutinas

Por la salud y la seguridad de los atletas, la POSA ha aceptado que los atletas que compitan en varias finales necesiten un mínimo de 10 minutos para recuperarse antes de volver a competir. Este periodo de recuperación se ha traducido en un mínimo de 2 actuaciones en competición.

El sorteo se ajustará de acuerdo con este principio. Si un atleta o una pareja compiten en 7ª posición en una rotación y salen en las posiciones 1-3 en la siguiente rotación, la nueva posición de salida será la 4ª. Si un atleta o una pareja compiten en último lugar en una rotación y salen en las posiciones 1-4 en la siguiente rotación, la nueva posición de salida será la 5ª.

Este ajuste, si es necesario, será realizado por el Presidente del Jurado Superior y una vez determinados los atletas clasificados, el Juez Cronometrador realizará un sorteo y una lista de salida ajustados. Este principio se aplica a todas las siguientes rotaciones y competiciones finales.

4.2.5 Resultados

- a) Después de cada rutina, deben mostrarse al público las puntuaciones totales (puntuaciones A, E y D), las penalizaciones, la puntuación final y la clasificación. Después de la competición, los atletas también reciben las hojas de dificultad evaluadas con las notas del juez.
- b) Tras la ronda de clasificación, los resultados se publicarán en el sitio web de la federación internacional.
- c) Al final de la competición, los atletas podrán solicitar la opinión de los Jueces Principales, y podrán ver las Hojas de Dificultad. **A discreción del Juez Principal, podrán ver las hojas de Arte y Ejecución, pero no podrán fotografiarlas. Cualquier intemperancia a esta regla será sancionada por el Comité de Ética de POSA, configurándola como "Comportamiento irrespetuoso hacia el Jurado y el Juez Principal".**
- d) El feedback debe solicitarse inmediatamente después de la competición, directamente en el pabellón deportivo. Sin embargo, el atleta también puede solicitarlo por correo electrónico al juez principal en el plazo máximo de una semana tras la finalización de la competición. Transcurrido este plazo, no se podrá solicitar más feedback.

4.2.6 Anulación

- a) Los atletas sólo podrán cancelar su participación un máximo de **15** días laborables antes de la competición. Las excepciones incluyen razones médicas y emergencias en las que la documentación médica o algo similar y la prueba del billete de viaje deben proporcionarse al comité organizador y a POSA para su confirmación con un mínimo de un día de antelación a la competición.
- b) Los atletas que no se presenten el día de la inscripción debido a una urgencia dispondrán de un plazo máximo de siete días tras la finalización de la competición para presentar la documentación necesaria.
- c) En caso de que un atleta no se presente a la inscripción sin un motivo legítimo, se le prohibirá participar en todas las competiciones reconocidas por POSA durante un periodo de un año. Los nombres de los atletas vetados se publicarán en <http://www.posaworld.org>.

4.2.7 Ensayo final

Todos los atletas deben tener la oportunidad de realizar un ensayo final en el lugar de la competición con el suelo de competición de tamaño completo y el equipamiento deportivo. El acceso a la pista está sujeto a un programa de rotación establecido por el comité organizador y aprobado por el Comité Técnico de POSA.

4.3 FACILIDADES

4.3.1 Vestuarios

Los hombres y las mujeres deberán disponer de vestuarios separados con aseos independientes de los utilizados por jueces y espectadores.

Deben proporcionarse habitaciones sin barreras e instalaciones sanitarias para los parapléjicos.

4.3.2 Zona de calentamiento

Una zona designada para el calentamiento debe estar conectada a los vestuarios y sólo debe ser utilizada por los atletas y sus entrenadores.

4.3.3 Zona de espera

Una zona designada conectada al podio se denomina Zona de Espera. Sólo podrán utilizarla los atletas y sus entrenadores de las dos salidas siguientes. No se permite el uso de esta zona a ninguna otra persona.

4.3.4 Escenario y suelo

El podio (escenario) debe tener unas dimensiones mínimas de 8 m x 8 m y máximas de 10 m x 10 m. El suelo de la competición debe ser de madera o linóleo.

- a) Si la competición se celebra en un recinto deportivo, el podio en el que tiene lugar la competición puede tener entre 80 y 100 cm de altura y estar cerrado por detrás con un fondo.
- b) Si la competición se celebra en un auditorio, teatro u otra estructura adecuada para el buen desarrollo de la competición, el escenario deberá tener las mismas medidas mínimas exigidas para una competición organizada en un recinto deportivo.

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

4.3.5 Postes de competición

- a) Altura: 4 metros.
- b) Diámetro: 45 mm.
- c) La distancia entre los postes es de 3 metros.
- d) Revestimiento: cromo o acero inoxidable (sólo sin níquel)
- e) El poste estático debe estar **siempre** a la izquierda del escenario desde el punto de vista del público y el poste giratorio a la derecha.
- f) En las competiciones de nivel nacional, los organizadores locales podrán utilizar otros revestimientos, diámetros o postes más cortos cuando sea necesario. Los materiales y dimensiones seleccionados deberán publicarse en el plan de trabajo.

4.3.5.1 **POSTES DE ESCENARIO**

Los bastones de escenario sólo están permitidos en **competiciones locales y regionales**. Los bastones de etapa no deben utilizarse en campeonatos nacionales o internacionales ni en ninguna otra competición que sirva de clasificación para competiciones internacionales.



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

4.3.6 **Aparejo**

El armazón de los postes puede tener cualquier forma: rectangular, cuadrada, piramidal, etc. pero debe estar bien anclado al suelo para no oscilar. POSA recomienda utilizar el aparejo piramidal con base grande.

En cualquier competición bajo los auspicios de POSA, cada organización/federación debe obtener el certificado de un ingeniero (local), que dé fe de la idoneidad de la estructura (aparejo). Normalmente, la empresa que suministra los postes a la organización, también puede disponer del certificado del ingeniero.

5 **REGLAMENTO PARA DEPORTISTAS**

5.1 **GENERAL**

El deportista tiene derecho a:

- a) Que su actuación sea juzgada de forma correcta, justa y conforme a lo estipulado en el Código de puntos.
- b) Que su puntuación se exponga públicamente inmediatamente después de su actuación o de acuerdo con el reglamento específico que rige esa competición.
- c) Repetir toda su rutina (sin deducción) con la aprobación del Juez Principal si el ejercicio ha sido interrumpido por razones ajenas a su control o responsabilidad.

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

- d) Recibir a través de su jefe de delegación la salida de resultados correcta, mostrando todas sus puntuaciones recibidas en la competición.
- e) Recibir información relevante sobre el deporte de la pértiga, el aro y las sedas y el escenario utilizados en la competición al menos dos meses antes de la competición.
- f) Pruebe los bastones de competición y el podio en la sede antes de la competición.
- g) Limpiar, o hacer que su entrenador o sus compañeros limpien, los polos de competición antes de su actuación, utilizando los **productos de limpieza proporcionados por el organizador**.
- h) Aplique el agarre sólo en las manos, los pies y el cuerpo. Todos los agarres deben aplicarse sólo sobre la piel y **no** directamente a los postes. Los guantes de agarre solo pueden utilizarse con documentación médica.

Nota: Todos los atletas que deseen utilizar guantes de agarre deben presentar una carta escrita de su médico que confirme que el atleta padece hiperhidrosis (manos sudorosas) o una afección similar.

*Nota: Gorilla Grips, Rosin, Itac, Stickum, dance pitch o cualquier forma de producto de agarre en aerosol que pueda afectar al rendimiento de otros atletas o causar alergia no están permitidos. El atleta debe informar al organizador de cualquier solución de agarre nueva o no convencional con antelación, para que pueda ser probada y aprobada. Todo se especifica también en el **Reglamento***

5.2 RESPONSABILIDADES DEL DEPORTISTA

- a) Conocer el Código de Puntos y comportarse en consecuencia.
- b) Los deportistas menores de 18 años deben tener un tutor aprobado (padre/madre/representante legal autorizado/entrenador) con autoridad para firmar.
- c) Facilitar información sobre su sexo y edad legales. Si lo solicita, deberá presentar una copia de su partida de nacimiento.
- d) Llevar seguro médico y documentos de identificación a la competición.
- e) Ser plenamente responsables de su estado de salud personal y de su capacidad para competir. Para evitar lesiones, todos los atletas no deben emprender elementos en los que no se sientan plenamente confiados y seguros.
- f) Estar en forma, sana y no estar embarazada a sabiendas. Previa solicitud, se podrá pedir al atleta que presente documentación de un médico como confirmación de su buen estado de salud y forma física. Toda la información se mantendrá confidencial.
- g) Firmar el programa antidopaje POSA con la WHEA al menos tres meses antes de la competición (es aconsejable firmarlo cada año en enero, para estar "cubierto" por el programa durante todo el año).
- h) Llevar el chándal nacional oficial durante la competición.
- i) Preséntese en el escenario a tiempo cuando se le anuncie.

5.3 ANTI-DOPING

Las normas antidopaje de la POSA siguen el programa antidopaje de la World Heavy Events Association (WHEA).

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

Con el contrato, el deportista se compromete con el programa antidopaje y las normas que incluye (por ejemplo, el CÓDIGO DE LA AMA y los reglamentos nacionales antidopaje). El contrato somete al deportista a un control antidopaje, y puede ser sometido a controles en competiciones y en la temporada de entrenamiento sin previo aviso por parte de los funcionarios de la AMA de cada país. Todas las federaciones, atletas, entrenadores y organizadores pueden consultar el Reglamento Antidopaje POSA.

Encontrará más información sobre la AMA y la AEMS en <https://www.posaworld.org/anti-doping/> y <https://www.wada-ama.org>.

5.4 NACIONALIDAD

Los atletas sólo podrán representar a un país del que tengan la nacionalidad y/o residencia permanente (mínimo de 1 (un) año de residencia). En caso de doble nacionalidad, el atleta podrá representar a cualquiera de ellas, a su elección. Sin embargo, después de haber representado a un país en los campeonatos internacionales, intercontinentales o nacionales reconocidos por POSA, no podrá representar a otro país.

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

5.5 CÓDIGO DE VESTIMENTA

Una apariencia atlética pulcra y apropiada es siempre obligatoria. La vestimenta que viole el código de vestimenta será deducida por el Juez Principal.

5.5.1 Chándal nacional (sólo para competiciones internacionales)

Las delegaciones nacionales deben asegurarse de que todos sus atletas lleven **un chándal nacional oficial que se ajuste a los** siguientes requisitos:

- El chándal debe incluir pantalones (los leggings están permitidos en el escenario), camiseta o camiseta sin mangas y una chaqueta del color y diseño elegidos.
- Los chándales deben llevar el nombre y/o el logotipo de la bandera del país representado por la delegación. El nombre del país debe estar escrito en el chándal y en la camiseta.
- Se podrá llevar el logotipo de un patrocinador individual en la chaqueta y hasta diez (10) logotipos de patrocinadores en la camiseta/camiseta de tirantes. El tamaño de los logotipos no puede ser superior a 10x10cm.
- Se pueden llevar los logotipos de las federaciones nacionales. El tamaño del logotipo no puede ser superior a 10x10cm.

Para más información, consulte el Reglamento oficial de POSA.

Durante las competiciones internacionales de POSA Aerial, el atleta debe llevar su chándal nacional oficial en las ceremonias de apertura y clausura, y un atuendo de competición para las ceremonias de entrega de medallas.

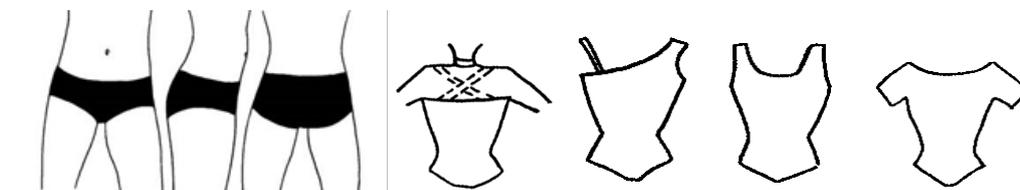
5.5.1.1 DEPORTISTAS SIN DELEGACIÓN NACIONAL

Si el atleta no forma parte de ninguna delegación nacional oficial, podrá vestir pantalón negro, camiseta blanca o sin mangas y chaqueta negra.

5.5.2 Vestimenta de competición

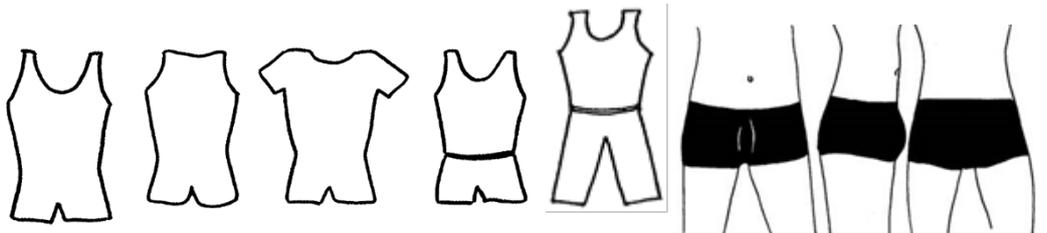
5.5.2.1 ATUENDO FEMENINO(POLO)

- Las mujeres deben llevar una o dos piezas de vestuario.
- El escote de la parte delantera no debe sobrepasar la mitad del esternón.
- El corte en la parte superior de las piernas no debe sobrepasar la cintura y la costura exterior debe pasar por la cresta del ilion.
- El traje puede abrirse por ambos lados, esta apertura puede llegar hasta las caderas, pero sin sobrepasarlas.
- El atuendo debe cubrir todas las partes íntimas (pecho, ingles y nalgas).



5.5.2.2 ATUENDO MASCULINO(POLO)

- Los hombres pueden llevar unitarios, leotardos, mallas 3/4 o pantalones cortos. Se recomienda el uso de cinturones de danza.
- Se permiten camisetas sin mangas y camisetas.
- El atuendo puede tener un corte abierto a los lados, por delante y/o por detrás.
- La sisa puede cortarse por debajo de los omóplatos (escapulario).
- El atuendo debe cubrir todas las partes íntimas (ingles y nalgas).



5.5.2.3 EMBLEMA NACIONAL Y PUBLICIDAD

Durante las competiciones internacionales (únicamente), el atleta debe llevar un emblema nacional en el traje.

- a) El emblema debe tener un diámetro de entre 2 cm x 4 cm y 4 cm x 8 cm. El emblema nacional sólo debe exhibirse en competiciones internacionales, en competiciones nacionales no es necesario. Las categorías "Open" organizadas en competiciones nacionales están reservadas a atletas de países distintos del país organizador, y deben considerarse competiciones internacionales, por lo que los atletas que participen en la categoría "Open" deberán llevar el emblema nacional.
- b) El emblema **sólo** debe coserse
 - parte delantera del traje,
 - en la cadera o en la parte superior del traje (pecho u hombros). **Cualquier otro lugar fuera de los espacios elegibles del traje será penalizado por el Juez Principal con 3 puntos (Atuendo incorrecto). Véase el Reglamento para más detalles.**
- c) El emblema debe ser claramente visible y separarse fácilmente del tejido y los adornos.
- d) No se permiten logotipos publicitarios ni identificadores de patrocinio en el atuendo de competición.
- e) Sólo se permiten logotipos publicitarios o identificadores de patrocinio en el chándal nacional.

5.5.2.4 PEINADO, MAQUILLAJE Y OTRAS RESTRICCIONES

- f) El pelo debe sujetarse cerca de la cabeza, se permite coleta o cola de caballo, pero su longitud no debe sobrepasar los hombros. La cara debe ser claramente visible sin ningún elemento que moleste.
- g) Los competidores no pueden llevar ningún tipo de calzado; sólo se permiten los pies descalzos.
- h) El maquillaje puede ser tanto para hombres como para mujeres, pero utilizado con moderación, la cara debe ser visible, el maquillaje no puede cubrir completamente la cara, sino que debe limitarse a la zona de los ojos y a la parte superior de las mejillas.
- i) No se permiten elementos sueltos o adicionales al atuendo. Podrán fijarse al atuendo estrás, lentejuelas y otros tipos de adornos cosidos o pegados.
- j) No se deben llevar joyas ni piercings. Los pendientes pequeños, de un tamaño reducido al de la cabeza de un alfiler, que se lleven exclusivamente en las orejas (no en otros puntos del cuerpo, están permitidos y no pueden ser penalizados).
- k) El traje y/o la ropa interior rotos o rasgados no deben mostrarse durante una actuación.
- l) El emblema nacional debe llevarse en todas las competiciones internacionales.
- m) El cuero, el látex, el PVC o el caucho no son materiales adecuados para el atuendo. El atuendo debe ser de material no transparente en las partes íntimas (pecho, ingles y nalgas).
- n) No se admiten bañadores ni bikinis.
- o) Cualquier tipo de ropa interior no debe ser visible (sujetador y/o ropa interior)
- p) Se prohíbe la vestimenta que represente temas bélicos, violentos o religiosos.
- q) No se permite la pintura corporal.

5.6 JURAMENTO DE ATLETAS

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

6 NORMAS PARA ENTRENADORES

En el caso de que un deportista no tenga entrenador u otro representante, como padres o tutores, las obligaciones y responsabilidades del entrenador recaerán en el propio deportista.

El entrenador tiene derecho a:

- a) Asistencia al atleta durante la competición y acceso a vestuarios, zona de calentamiento y espera.
- b) Actuar como observador de los atletas júnior durante su actuación.
- c) Recibir las puntuaciones de los atletas después de la actuación.

6.1 RESPONSABILIDADES DE LOS ENTRENADORES

- a) Conocer el Código de Puntos y el Reglamento y comportarse en consecuencia.
- b) Llevar el chándal nacional oficial durante la competición.

Nota: *Una persona que tenga una prohibición de funcionamiento de la AMA o la AEMPS no puede actuar como entrenador.*

7 REGLAMENTO DE LAS DELEGACIONES NACIONALES

En caso de que un atleta no forme parte de la delegación nacional, las obligaciones y responsabilidades de la delegación recaerán en el propio atleta o en su representante, como el entrenador, los padres o el tutor.

Las delegaciones nacionales tienen derecho a

- a) Que los atletas representen a su país en competiciones internacionales.
- b) Realizar consultas sobre las puntuaciones de dificultad de un atleta cuando el Jurado Superior esté presente en la competición.

7.1 RESPONSABILIDADES DE LAS DELEGACIONES NACIONALES

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

8 DETERMINACIÓN DE LA PUNTUACIÓN

Las rutinas se puntúan en función del arte, la ejecución y la dificultad.

8.1 JURADO

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

Dependiendo del nivel del concurso, el jurado puede estar compuesto por entre cinco y trece jueces. Siempre debe haber, si es posible, al menos cinco jueces artísticos y cinco de ejecución, para que las puntuaciones puedan calcularse como media en la que se ignoren el valor más alto y el más bajo.

8.1.1 Jueces artísticos (A-J)

- a) Se puntuarán los movimientos dinámicos, las combinaciones, el arte y el nivel de dificultad de todos los movimientos realizados en la rutina.
 - b) Puede otorgar hasta 70 puntos.
-

8.1.2 Jueces de Ejecución (E-J)

- a) Descontarán puntos por los aspectos técnicos de todos los movimientos realizados, incluidas las líneas correctas, las caídas y mucho más.
- b) Pueden restarle hasta 75 puntos.

8.1.3 Jueces de dificultad (D-J)

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

8.1.4 Juez principal

El juez principal es responsable de supervisar todos los juicios.

El juez principal lo hará,

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

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

8.2 JURADO SUPERIOR

El Jurado Superior se encarga de controlar el trabajo de todos los jueces y del Juez Principal de acuerdo con el reglamento y de garantizar una publicación correcta de las puntuaciones finales. Registra las desviaciones de las puntuaciones de los jueces. En caso de desviaciones repetidas, el Jurado Superior tiene derecho a amonestar y sustituir a un juez.

Las infracciones de las instrucciones del Jurado Superior o del Juez Principal pueden dar lugar a sanciones, declaradas por el Presidente de la POSA y el Coordinador Internacional de Jueces.

El Jurado Superior **sólo** es obligatorio en las competiciones internacionales.

8.3 EJEMPLO DE CÁLCULO DE LA PUNTUACIÓN FINAL

Partitura artística	39 puntos
Puntuación de ejecución	75-30 puntos = 45 puntos
Puntuación de dificultad (para individuos)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ = 5 puntos
Puntuación de dificultad (para dobles)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ $= 2.5 \times 2$ = 5 puntos
Deducciones por dificultad	-4 puntos (dos categorías de elementos que faltan)
Bonificaciones por dificultad	+2 puntos (dos bonificaciones combinadas)
Deducciones del juez principal	-3 puntos (elemento acrobático extra)
Puntuación final	$39+45+5-4-3 = \mathbf{84 \text{ puntos}}$

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

8.4 REGLAS DE DESEMPATE

En caso de empate, el desempate se basará en los siguientes criterios por este orden:

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

8.5 CONSULTAS

Una consulta es una impugnación verbal de la puntuación de la rutina de un atleta, válida únicamente entre el momento en que se publica la puntuación final del atleta y antes del final de la rutina del siguiente atleta.

Las consultas deben dirigirse al jefe del Jurado Superior y confirmarse por escrito en los cuatro minutos siguientes a la consulta verbal. La consulta la realiza el jefe de la delegación nacional.

Las consultas sólo se permiten para las puntuaciones de dificultad en las competiciones en las que Superior Jury controla el juicio. Si el Jurado Superior no ha sido colocado para la competición, todos los resultados son definitivos.

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

9 DIFICULTAD PARA JUZGAR

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

Pole Sport:

Grupo A - Elementos de

flexibilidad Grupo B - Elementos

de fuerza Grupo C - Elementos de

giro estático Grupo D - Elementos

dinámicos Grupo E - Elementos de

polo giratorio

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

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

9.1 DEDUCCIÓN POR FALTA DE UN GRUPO O ELEMENTO

- a) Si el atleta no realiza algún elemento de un grupo en un grado aceptable y, por lo tanto, no obtiene ningún punto de esa categoría, el atleta será penalizado con 2 puntos (individuales) / 1 punto (dobles) por la falta.
- b) Si el elemento declarado no se realiza en absoluto, el atleta será penalizado con 3 puntos por elemento omitido.

Nota: Se considera que falta un elemento si el juez no puede ver al atleta realizarlo o ni siquiera intentarlo. El elemento no falta si se realiza pero no cumple los requisitos mínimos y, por lo tanto, no se puntúa.

También se interpreta que falta un elemento si no se ha declarado en absoluto. Por ejemplo, el atleta

sólo ha declarado 9 movimientos. El ^{décimo} movimiento faltará ya que no ha sido declarado.

9.1.1 Descalificación por falta de elementos

Si el atleta no realiza **ninguno** de los elementos declarados, su actuación queda descalificada y no será evaluada.

Nota: En caso de que el atleta devuelva una hoja de dificultad sin ningún elemento, el Juez Principal debe dar al atleta una advertencia, deducción de 3.0 puntos y la posibilidad de seleccionar elementos antes de que comience la competición. Al menos un elemento debe ser elegido para poder competir.

9.2 DEDUCCIÓN POR HOJA DE DIFICULTADES INCORRECTAMENTE CUMPLIMENTADA

Si la hoja se rellena incorrectamente, el Juez Principal pedirá al atleta que modifique su hoja y se le descontarán 3 puntos. Este tipo de deducción se asigna en caso de que el atleta haya entregado la Hoja de Dificultad escrita a mano, o si el atleta ha declarado uno o más elementos no previstos en su propio rango de elección, o en caso de declaración incorrecta de un movimiento (cambio de movimientos, etc.) o de Bonificaciones de Combinaciones (por ejemplo si el atleta declara 5 combinaciones, etc.).

9.3 PUNTUACIÓN DE LOS ELEMENTOS

- a) Cuando el atleta realiza un elemento de dificultad y se cumplen todos los requisitos, el elemento se valora, y el valor del elemento se añade a su puntuación de dificultad.
- b) En algunos elementos, el valor de la jugada puede **reducirse** en 0,2 o 0,4 puntos, si la jugada se ejecuta correctamente, pero está ligeramente por encima o por debajo de la línea correcta.
- c) Si no se cumplen los requisitos mínimos, el elemento se valora con 0.

9.3.1 Beneficio de la duda

Los jueces deben asegurarse de que se cumplen todos los requisitos mínimos. En caso de duda, se debe conceder el beneficio de la duda al atleta y valorar el elemento.

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

9.4 REQUISITOS GENERALES

DEPORTE CON PÉRTIGA

9.4.1 A - Elementos de flexibilidad

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

9.4.2 B - Elementos de resistencia

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

9.4.3 C - Elementos de giro estáticos

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

9.4.4 D - Elementos dinámicos

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

9.4.5 E - Elementos giratorios

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

9.5 20° DE TOLERANCIA (ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD)

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

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

9.6 DEGRADACIÓN DEL VALOR (POLO DE ELEMENTOS DE LOS GRUPOS A, B Y E* ÚNICAMENTE)

Los elementos de los grupos A y B tienen opción de degradación. El rebaje se refiere **únicamente a** la ligera desviación en la ejecución de la **línea paralela al suelo**. La desviación debe estar dentro de la tolerancia permitida de 20° o 30°. La necesidad de degradación es evaluada por el Juez de Dificultad durante la ejecución y no se declara con antelación.

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

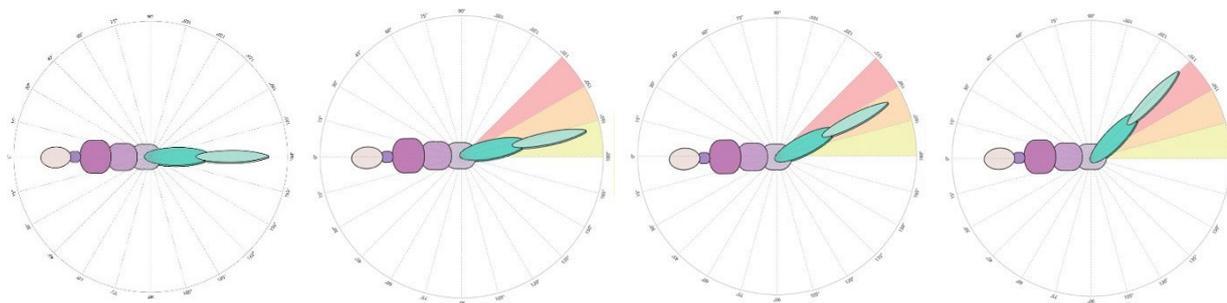
- Si la línea se encuentra dentro de la tolerancia de 20°, el elemento sufrirá una degradación de 0,2 (1,0 se convierte en 0,8)
- Si la línea está entre 20° y 30°, se rebajará a 0,4 (1,0 se convierte en 0,6)

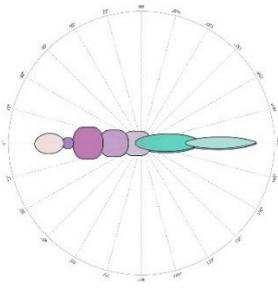
*Grupo E: en caso de que el atleta declare y realice un elemento del Grupo A o B, como Grupo E, el descenso de categoría será posible con los mismos términos que el descenso de categoría.

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

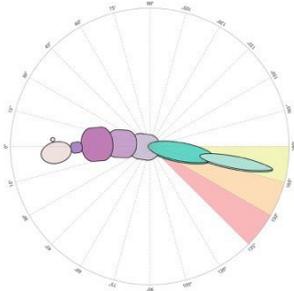
Obviamente, si se cumplen las condiciones (las mismas que para bajar de categoría).

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

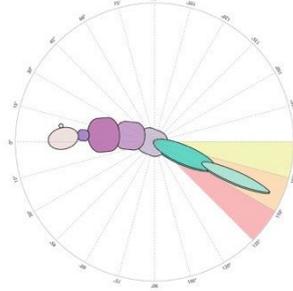




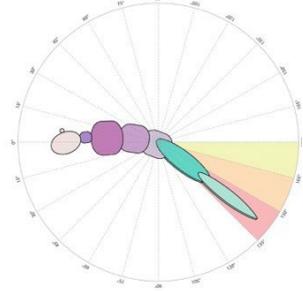
Sin descenso de categoría



0,2 descenso de categoría



0,4 descenso de categoría



No reconocido, valor 0.0

9.7 ELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS

9.7.1 Nivel de dificultad

Los atletas deben elegir sus elementos de dificultad dentro del rango permitido. El rango está restringido en función de la categoría y la división. Los elementos que no pertenezcan al rango permitido no se evaluarán y se les asignará el valor 0.

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

El atleta puede optar por no declarar el sexto elemento.

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

Cada elemento sólo puede elegirse una vez. Los elementos de flexibilidad con distintos niveles de ejecución se consideran un mismo elemento. Más información en la sección 8.7.

Categoría	Aficionados	Competitivo
Varsity	0,1 - 0,3 + 6h elemento 0,4 o superior	0.1 - 0.6
Junior A Ind. y Dobles	0,1 - 0,4 + 6h elemento 0,5 o superior	0,1 - 0,7 + El deportista puede declarar un elemento con un valor superior a 0,7
Junior B Ind. y Dobles	0,1 - 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0,2 - 0,9 + El deportista puede declarar un elemento con un valor superior a 0,9
Dobles Mixtos Junior	0,1 - 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0,2 - 0,9 + El deportista puede declarar un elemento con un valor superior a 0,9
Senior	0,1 - 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0.3 - 1.0
Masters 40+	0,1 - 0,5 + 6h elemento 0,6 o superior	0.2 - 0.7
Masters 50+	0,1 - 0,4 + 6h elemento 0,5 o superior	0.2 - 1.0

Nota: Estas restricciones sólo se aplican a los elementos de dificultad. Los atletas pueden realizar elementos de menor o mayor puntuación, pero éstos no pueden declararse como elementos de dificultad.

9.7.1.1 EXCEPCIONES PARA LA DIVISIÓN AMATEUR

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

- En la categoría Amateur Junior A, el atleta puede tener un elemento adicional entre 0,5 y 1,0.
- En la categoría Amateur Junior B, el atleta puede tener un elemento adicional de 0,6 a 1,0.

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

9.7.1.2 EXCEPCIONES PARA LAS CATEGORÍAS JUNIOR COMPETITIVAS

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

- En la categoría Juvenil A Competitiva, el atleta puede tener un elemento de 0,7 a 1,0.
- En la categoría Juvenil B Competitiva, el atleta puede tener un elemento entre 0,9 y 1,0.

9.8 NIVELES DE EJECUCIÓN EN ELEMENTOS

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

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

9.8.1 Número de elementos de dificultad

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

Categoría	Aficionados	Competitivo	Paratletas
Individual	5-6 elementos	10 elementos	No hay elementos
Dobles	5-6 elementos	5 elementos	No hay elementos

9.8.2 Orden de los elementos

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

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

9.9 BONIFICACIÓN COMBINADA (CB) SUPERBONIFICACIÓN (SB)

Se puede conseguir un máximo de 5,0 puntos con las combinaciones. Se otorga una bonificación de 1 punto, cuando.

- atleta combina dos elementos de dificultad de diferentes grupos de elementos y
- ambos elementos cumplen los requisitos mínimos (completos o rebajados) y
- La transición directa entre los dos elementos se ejecuta sin paradas ni vacilaciones.

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

La bonificación combinada puede recibirse un máximo de tres veces.

9.9.1 Super Bonificación (SB)

El deportista también puede declarar una combinación entre dos elementos **valorada en 1,0** y declararla como una **Super Bonificación**. La combinación se evaluará de acuerdo con los mismos requisitos mínimos que la bonificación por combinación normal.

La combinación de dos jugadas de alto nivel se premia con 1,0 puntos por la combinación más 1,0 por la dificultad adicional (2,0 puntos en total). Esta bonificación adicional sólo se puede recibir una vez. Este tipo de bonificación sólo se aplica a las siguientes categorías Competitivas: Senior Femenino, Senior Masculino, Senior Dobles, Master +50.

Combinaciones y descenso de categoría

Dos elementos combinados y declarados, pueden ser degradados (**sólo si se cumplen las condiciones para la degradación**). En ese caso, se concederá la bonificación de 1 punto, pero con el valor diferente de los elementos.

Descenso de categoría y superbonificación

Si uno o ambos elementos de una Super Bonificación bajan de categoría, **no se podrá conceder ninguna bonificación**.

Sólo se concederán los valores de los elementos degradados como si no se hubieran declarado en combinación.

9.10 BONIFICACIÓN POR FACTOR DE RIESGO (RFB)

Se otorga una bonificación de 1,0 punto, cuando:

- a) el deportista ejecuta el elemento de dificultad de una forma que incluye un mayor riesgo, como alto en el poste, en el poste giratorio o con un alto nivel de dinamismo
- b) el elemento cumple todos los requisitos mínimos

La bonificación por factor de riesgo puede recibirse un máximo de **dos veces**. La Bonificación por Factor de Riesgo es asignada por los Jueces de Dificultad y **no** es declarada por el atleta.

Nota: Ejemplos en la pértiga: Russian Split (Grupo A), declarada y realizada al menos al 70% de la altura de la pértiga, o para una Estrella de Mar (Grupo B) realizada extremadamente alta en la pértiga (70% de la pértiga). Cualquier elemento de la pértiga que pudiera dar el Factor de Riesgo Bonificado dependiendo de cómo se presente, se marca en la casilla con el acrónimo "CBRF" (Could Be Risk Factor). Este acrónimo se ha añadido para ayudar a los atletas a entender cómo obtener esta bonificación de los Jueces de Dificultad.

9.11 HOJA DE DIFICULTADES RELLENADA INCORRECTAMENTE

Si el atleta no sigue las instrucciones dadas por el código de puntos, el organizador local o el Juez Principal y requiere correcciones, una deducción de 3 puntos será dada por el Juez Principal.

Dichos errores incluyen, entre otros:

- a) Elemento ausente en cualquier grupo
- b) Combinación prohibida
- c) Cambio de movimientos
- d) Cantidad incorrecta de elementos de dificultad
- e) Los elementos seleccionados no pertenecen al rango permitido
- f) Declarar la bonificación por factor de riesgo
- g) Rellenar la Hoja de Dificultades a mano
- h) Entregar una fotografía de la Hoja de Dificultades

Por lo tanto, la hoja de dificultad no se puede escribir a mano ni se puede enviar una fotografía de la misma. Sólo aceptamos hojas de dificultad compiladas por ordenador y enviadas en formato Word y/o PDF.

Los atletas pueden ser autorizados a hacer cambios en su hoja cuando se les señalen errores o pueden optar por continuar sin ningún cambio y aceptar las deducciones que esto causará en su puntuación de dificultad. En **caso de cambio de uno o más elementos en las Hojas de Dificultad, el atleta deberá llevarla directamente al jurado el día de la competición en 8 copias.**

Nota: No se aplicarán deducciones si el atleta presenta una nueva hoja correctamente cumplimentada antes del inicio de la competición.

9.12 RESUMEN DE LAS DEDUCCIONES POR DIFICULTADES

- a) Elemento realizado no en orden de aparición: -1 cada vez.
 - b) Grupo faltante de la Reserva de Elementos: -2 cada vez (-1 para Dobles).
 - c) Falta un elemento declarado: -3 cada vez
 - d) Hoja de dificultad rellena incorrectamente: -3 una vez
-

10 JUICIO DE EJECUCIÓN

Los Jueces de Ejecución evalúan la ejecución técnica de todos los movimientos, incluidos los de pértiga, seda, aro, transiciones y suelo. En dobles, los jueces también evaluarán la sincronización y uniformidad de todos los movimientos, así como la capacidad de ejecutar la rutina como una sola unidad sincronizada.

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

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

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

El número máximo de deducciones es de 75 puntos. Si el atleta recibe más deducciones, la puntuación total de ejecución seguirá siendo 0. La puntuación total de ejecución no puede ser un valor negativo.

10.1 ERRORES TÉCNICOS

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

	Pequeño	Medio	Grande	Muy grande
	0.5	1.0	2.0	5.0
<p>10.1.1 Mala ejecución</p> <p>Cualquier incapacidad para realizar movimientos con una técnica perfecta con la máxima precisión, postura correcta, alineación corporal o capacidades físicas inadecuadas (como flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia o resistencia).</p> <p><u>Ejemplos de mala ejecución:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alineación de la rodilla y la punta del pie: La rodilla y la punta del pie deben estar alineadas. Debe haber una línea recta desde la rótula hasta el dedo gordo. El pie y la punta deben ser puntiagudos. Los dedos no deben estar apretados ni mostrar tensión. No se debe agarrar ni asir innecesariamente el bastón. – Líneas limpias: Las piernas y los brazos deben estar correctamente colocados y en extensión completa, los pies y los dedos deben ser puntiagudos. Los dedos de manos y pies no deben mostrar tensión y los pies no deben estar flexionados a menos que se realice una caminata aérea o si es una elección coreográfica. – Extensión: Las piernas, los brazos, la espalda, la muñeca del cuello y la línea del torso deben estar completamente alargados. Los hombros y/o la espalda no deben estar redondeados y la cabeza debe estar alta sin mostrar tensión. – Postura: Se debe utilizar una alineación corporal correcta dentro y fuera del poste. Sin movimientos incontrolados. 	0.5			
<p>10.1.2 Transiciones deficientes entre elementos</p> <p>Las transiciones de un elemento a otro deben ejecutarse con facilidad y gracia, sin vacilaciones, reagrupamientos ni reequilibrios. Las transiciones deben parecer sin esfuerzo.</p>		1.0		

10.1.3 Falta de uniformidad o sincronización (sólo dobles)		1.0		
Incapacidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, con idéntica amplitud de movimiento, empezar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto incluye también los movimientos coreográficos; cada movimiento debe ser preciso e idéntico.				
10.1.4 Mal ángulo del movimiento		1.0		
Realizar cualquier elemento de la rutina con un ángulo desfavorable. Al utilizar pértiga dinámica, el atleta debe demostrar control absoluto para evitar la parada de la pértiga en el elemento con ángulo desfavorable.				
10.1.5 Un resbalón o una pérdida de equilibrio			2.0	
<u>Pérdida temporal de control</u> sobre la pértiga o pérdida clara de equilibrio durante un elemento coreográfico. Un resbalón <i>menor o una pérdida de equilibrio se considera una mala ejecución. En los casos leves, el resbalón no afecta a la fluidez de la actuación y los atletas pueden continuar según lo previsto.</i>				
10.1.6 Secarse las manos en el traje, el cuerpo, el poste o el suelo y/o jugar con el pelo o el traje.			2.0	
10.1.7 Una caída				5.0
Caída repentina, rápida, incontrolada y catastrófica al suelo. Puede producirse desde cualquier posición dentro o fuera del poste. <i>Si el atleta puede recuperar el control antes de aterrizar, el error se considera un resbalón.</i>				

10.2 ERRORES GENERALES

Las faltas generales se deducen al final de la actuación. Estas deducciones se realizan una sola vez. Dependiendo del nivel de error se aplica una deducción de 3,0 o 5,0.

	Grande	Muy grande
	3.0	5.0
10.2.1 No utilizar los dos polos por igual	3.0	
Los atletas individuales y dobles deben tener la misma destreza tanto en estática como en spinning y esto debe reflejarse en un uso equitativo de ambos bastones, sin favorecer uno u otro. Los dobles deben utilizar ambas pértigas por separado (un atleta en la pértiga), y juntos (ambos atletas en la misma pértiga).		
10.2.2 Utilizar menos del 70% del polo	3.0	
El atleta incurrirá en puntos de deducción si no utiliza el 70% de la altura de ambos bastones durante su actuación. En dobles, al menos uno de los atletas deberá utilizar toda la altura de la pértiga. La altura total se utiliza cuando las manos o los pies del atleta llegan por encima del 70% de las partes del poste.		
10.2.3 Falta de uniformidad o sincronización (sólo dobles)		5.0
Si la mayor parte de la actuación no está sincronizada, los dobles sufrirán una deducción adicional. Esta deducción se aplicará cuando se hayan aplicado tres deducciones por sincronía en errores técnicos.		

11 ARBITRAJE ARTÍSTICO

En esta sección se juzgará la presentación artística, la interpretación y la rutina escénica del atleta.

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

La presentación coreográfica se define por todos los movimientos realizados alrededor del poste, el área del escenario o la superficie del escenario, pero sin contacto con el poste. Los jueces evaluarán la habilidad del atleta para realizar coreografías de danza y acrobacia ejecutadas con imaginación, fluidez y estilo.

11.1 ESCALA DE PUNTUACIÓN ARTÍSTICA

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

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

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

Escala general de contenido: 1,0-1,1 = inaceptable, 1,2-1,3= deficiente, 1,4-1,5= satisfactorio, 1,6-1,7= bueno, 1,8-1,9= muy bueno, 2,0= excelente

La puntuación máxima total en artístico es de 70 puntos.

11.2 SECCIONES DE PUNTUACIÓN EN LA EVALUACIÓN ARTÍSTICA

Se puede conceder un máximo de **70** puntos en la presentación artística y coreográfica. En esta sección se juzgará la presentación artística, la interpretación y la rutina del atleta. La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y se presenta ante los jueces. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para transmitir emociones y expresiones a través del movimiento. Los atletas deben ser atractivos, entretenidos, expresivos y mostrar un alto nivel de presencia escénica en cada elemento de su rutina de pértiga y suelo. El atleta debe crear una rutina original y mostrar un estilo único. La rutina general debe fluir sin problemas y sin esfuerzo, garantizando que se demuestren los altibajos (matices). La presentación de la coreografía se define por todos los movimientos realizados alrededor de la pértiga, sobre la superficie del escenario, pero sin entrar en contacto con la estaca. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para llevar a cabo una coreografía de baile ejecutada con imaginación, fluidez y talento.

11.2.1 Creatividad y complejidad de la coreografía

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

El deportista debe crear una coreografía sorprendente y emotiva, que sea original y memorable. La rutina debe crear un personaje y una historia.

Ejemplos de escasa creatividad y complejidad en la presentación general

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

Originalidad de la presentación general

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

Originalidad de las transiciones y confianza

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

11.2.2 Creatividad y complejidad de las transiciones y los elementos

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

Ejemplos de escasa creatividad y complejidad en las transiciones y los elementos

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

11.2.3 Interpretación de la música, el cuerpo y las expresiones faciales

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

Ejemplos de mala interpretación de la creatividad

- El deportista no sigue el ritmo adecuado o se salta los tiempos cuando claramente estaba intentando seguirlos.
- La música actúa sólo como fondo y no forma parte de la rutina.
- El deportista se olvida de realizar, al ejecutar partes de la coreografía (normalmente en barra).
- El estrés y los retos de la coreografía se muestran en sus expresiones faciales.
- Las emociones no coinciden con el tema o la historia, o no hay ninguna.
- El deportista sólo utiliza su cara o parte de su cuerpo para expresarse y no todo su cuerpo.

Música y musicalidad (uso, selección y composición)

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

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

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

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

La música elegida debe favorecer las características y el estilo de cada competidor. La música debe ser adecuada para la categoría y realzar la rutina.

Algunos temas musicales pueden ser utilizados por hombres, mujeres y dobles. La forma en que utilicen e interpreten la música determinará y mostrará si la selección ha sido adecuada y ha contribuido a resaltar la actuación.

Composición y estructura: La música utilizada por los intérpretes, no debe ser preconcebida, sino original y no demasiado escuchada durante las competiciones de polos. La música puede ser dinámica, variada (no monótona), rítmica, original (creativa), etc.

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

La grabación y la mezcla de la música deben ser de calidad profesional y estar bien integradas.

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

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

Utilización: La musicalidad es la capacidad del intérprete o intérpretes para interpretar la música y demostrar no sólo sus elementos de dificultad o técnica, sino su fluidez, forma, intensidad y pasión dentro de la interpretación física. Debe existir una fuerte cohesión entre la interpretación global (movimientos) y la elección de la música.

La rutina debe realizarse íntegramente con música. La coreografía utiliza la idea dada por la música. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.

En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos con esa música específica y para un competidor o competidores concretos.

El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música. El estilo de la música debe encajar con las características y el estilo de los movimientos presentados por los intérpretes. El competidor debe ser capaz de expresar con sus movimientos y su lenguaje corporal la música. **Máximo 5**

11.2.4 Presencia escénica y carisma

El deportista debe dominar el escenario. Debe tener un control total de su actuación y desenvolverse con un estilo o unos modales impresionantes, que resulten atractivos y carismáticos. **Máx.5**

Correspondencia del leotardo con el tema

El traje o maillot debe corresponder al tema de la rutina, aunque el tema puede ser abstracto. El traje debe estar en consonancia con lo que el atleta está representando. **Máximo 2**

11.2.5 Ascensores (sólo dobles)

Los dobles, además de los cinco elementos de dificultad que deben declarar, también deben realizar el nivel de sus elevaciones. Las elevaciones son movimientos de pareja interconectados que se ejecutan en el poste o en el suelo y en los que ambos miembros de la pareja desempeñan un papel importante.

Normalmente, uno de los miembros de la pareja actúa como volador y el otro como base. Los miembros de la pareja pueden levantarse, colgarse o equilibrarse el uno sobre el otro.

Los ascensores no están predeterminados, sino que los dobles tendrán que usar su creatividad para inventar sus propios ascensores. **Máximo 5**

Los dobles deben realizar cuatro (4) levantamientos de pértiga y un (1) levantamiento de suelo.

11.2.5.1 TIPOS DE ASCENSORES

Fuerza/Fuerza: Cuando ambos deportistas realizan juntos un movimiento de fuerza, ambos se encuentran en una posición que requiere fuerza, fuerza de brazos, núcleo o piernas, manteniendo y controlando su posición.

Flex/Flex: Cuando los dos atletas realizan juntos un movimiento de flexibilidad, ambos están realizando un movimiento que requiere flexibilidad de piernas, espalda u hombros, realizándolo con movimiento y extensión completos.

Fuerza/Flexión: Cuando un deportista está en posición de flexibilidad y el otro en posición de fuerza, manteniendo y controlando ambas posiciones a la vez, en contacto el uno con el otro.

Entrelazamiento: Cuando ambos atletas ejecutan un movimiento que requiere que estén entrelazados enganchando o uniendo brazos, codos, piernas, rodillas, espaldas, etc. Ambos atletas ejecutan la misma posición en la misma dirección, en espejo horizontalmente (izquierda y derecha) o en espejo verticalmente (boca arriba, boca abajo).

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

Base apoyada: Cuando un atleta está apoyando totalmente al otro sujetándose en el poste. Ambos pueden tener contacto con la pértiga, pero sólo uno está apoyando al otro, y el otro está suspendido, colgando. No es obligatorio que el atleta apoyado esté en una posición más baja.

Suelo: Se refiere a todos los levantamientos realizados en el suelo, sin tocar el poste.

11.2.5.2 VALOR Y EVALUACIÓN:

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

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

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

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

11.2.5.3 ASCENSORES

Los Dobles sólo tendrán que ejecutar las elevaciones en sus rutinas. El **Juez Artístico** evaluará durante la ejecución (por orden de aparición) si la elevación cumple el nivel.

11.2.5.4 EJEMPLOS DE ASCENSORES

Fuerza	0.5	
	0.8	<p>Cualquier cifra que combine movimientos de fuerza del código a partir de 0,7 hasta 0,8</p> 
	1.0	
Flex/Flex	0.5	 <p>Cualquier cifra que combine los movimientos de flexibilidad del código a partir de 0,5 a 0.6. Ejemplo: un jade y un palillo en contacto</p>
	0.8	
	1.0	 <p>Cualquier cifra que combine movimientos de flexibilidad del código a partir de 0,9 hasta 1,0.</p>

Fuerza/Flexibilidad	0.5		
	0.8		 
	1.0		
Enclavamiento	0.5		
	0.8	<p data-bbox="528 1234 927 1323">Dos enclavamientos A57 capullo, Dos enclavamientos A59 Superman V</p> 	
	1.0		<p data-bbox="948 1720 1378 1854">-Dos A61 Eagle juntas entrelazadas -Dos A62 Marion media espalda partida entrelazada -Dos A68 Superman media luna de enclavamiento</p>

Base soportada	0.5	
	0.8	
	1.0	
Saldo	0.5	
	0.8	
	1.0	
Suelo	0.5	

0.8				
1.0				

11.2.6 Coreografía de equilibrio

El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de movimientos, por ejemplo, trabajo de suelo, transiciones, dentro y fuera de la barra, integrándolos en una coreografía con presencia escénica y contenido artístico, utilizando por igual barras giratorias y estáticas. Los elementos y la coreografía deben ejecutarse en todos los niveles: suelo, medio y aéreo (más del 70% de la barra). **Máximo 5**

Ejemplos de mal equilibrio coreográfico

- El deportista no utiliza ambos bastones y los utiliza principalmente a un solo nivel.
- Hay una diferencia visible entre el nivel de habilidad en las distintas secciones de la coreografía. Por ejemplo, el trabajo de suelo es mucho más avanzado que el de barra.
- El deportista no controla el bastón giratorio, o el movimiento giratorio es impotente.
- No realizar ninguna interacción física (Dobles).

11.2.7 Elementos de equilibrio (sólo solteros)

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

Ejemplos de equilibrio deficiente de elementos

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

11.2.8 Dinámica y fluidez

11.2.9 La fluidez se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina fluida y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar fluidez fuera del poste, entre los postes, del suelo al poste y del suelo a la posición de pie o de la posición de pie al suelo. Las secuencias, movimientos, transiciones, coreografía y/o movimientos acrobáticos deben fluir de una manera fluida, suave, natural, impecable y grácil. Los movimientos de entrada y salida deben continuar hasta el siguiente movimiento de forma impecable. La rutina no debe parecer inconexa en modo alguno. Se puntuará negativamente a un atleta que realice movimientos y espere los aplausos. **Máximo 5**

11.2.10 Intensidad

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

11.2.11 Utilización del espacio

Para la rutina de bastones: El uso del escenario se refiere al uso de todo el escenario por parte del atleta. El atleta debe usar todo el escenario, atrás, adelante y centro y todos los bastones (como mínimo 70%). Debe haber un uso equilibrado de los 3 niveles de uso del espacio: nivel de suelo, nivel medio y aéreo (suelo, vertical y aéreo superior al 70% de la pértiga). **Máximo 5**

11.2.12 Dificultad del trabajo de suelo - Contenido coreográfico

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

Contenido coreográfico: En el Contenido Coreográfico se evalúa el nivel del Movimiento Coreográfico a lo largo de la rutina. La calidad (técnica perfecta) del Movimiento Coreográfico es especialmente importante para ser reconocible como una secuencia de baile compleja o simplemente una buena coreografía.

Coreografía, debe incluir variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando movimientos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación corporal y debe ser reconocible como "gran" movimiento continuo. **Máximo 5**

Bonificación por uso de segmentos corporales:

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

A. **Max 2**

A+	Si la secuencia de segmentos corporales cumple los criterios antes mencionados
A	Si los segmentos corporales no son + o -
A-	Si la secuencia de segmentos corporales NO cumple los criterios mencionados anteriormente

FORTALEZA DEL CONTENIDO COREOGRÁFICO (Segmentos del cuerpo)

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

ESCALA DE UTILIZACIÓN DE LOS SEGMENTOS CORPORALES

Excelente 2,0 pt	+ + + + A A A A (4 A+)
Muy buena 1,5 puntos	+ + + A A A A (3 A+)
Bien 1,0 pt	+ + A A A A (2 A+)
Satisfactorio 0,5 puntos	+ A A A A (1 A+)
Pobre 0,0 pt	A A A A (0 A+)

Bonificación por estilo de movimientos de danza:

Si el atleta muestra claramente un buen estilo de baile, puede ser recompensado con esta bonificación adicional. Cada cuenta de 8 de la secuencia musical se escribirá con el símbolo D. **Máx. 2**

Abreviatura de ESTILO DE MOVIMIENTOS DE DANZA

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

D+	Si la secuencia de movimientos se ejecuta con un ESTILO DE DANZA CORRECTO y cumple los criterios mencionados
D	Si la secuencia de movimientos se realiza sin ESTILO DE DANZA y/o NO cumple los criterios mencionados
Hasta el 2.0	Mezcla Estilo de la secuencia de baile

ESCALA PARA EL ESTILO DE BAILE

Excelente 2,0 pt	D+ D+ D+ D+ (4 D)+
Muy buena 1,5 puntos	D+ D+ D+ D (3 D)+
Bien 1,0 pt	D+ D+ D D (2 D)+
Satisfactorio 0,5 puntos	D+ D D D (1 D)+
Pobre 0,0 pt	D D D D (0 D)+

Mezcla de diferentes estilos de bono de baile:

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

Contenido general:

El contenido general de las rutinas es: Transiciones/enlaces, Elementos equilibrados (Individuales), Elevaciones (Dobles), Interacciones físicas (Dobles). Se tendrán en cuenta los movimientos, como una unidad (realizados en el mismo periodo), G por movimiento o bloque un mínimo de 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del Contenido General. **Max 2**

ABREVIATURA DE CONTENIDO GENERAL

Tendrá en cuenta los movimientos, como una unidad (realizados en el mismo periodo de tiempo), **G** por movimiento o un bloque.

G+	Movimientos complejos para contenidos generales
G	Sin movimientos complejos (pero regulares) para Contenido General

BAREMO DE CONTENIDO GENERAL

Excelente 2,0 pt	+ + + + G G G G (4 G+)
Muy buena 1,8 -1,9 pt	+ + + G G G G (3 G+)
Bien 1,6 - 1,7 pt	+ + G G G G (2 G+)
Satisfactorio 1,4 - 1,5 pt	+ G G G G (1 G+)
Pobre 1,2 - 1,3 pt	+ G G G G (1 G+) mostrando repeticiones
Inaceptable 1,0 - 1,1 pt	G G G G (0 G+)

11.2.13 Dificultad del elemento acrobático

La dificultad del movimiento acrobático se refiere a un único movimiento acrobático realizado en el suelo sin ningún contacto con el poste. Los elementos acrobáticos en el suelo se enumeran en el COP. El movimiento **acrobático no es obligatorio**. No se consideran elementos acrobáticos al suelo, todos aquellos elementos acrobáticos que terminen o comiencen en el poste o que se ejecuten con un apoyo al poste. **Máximo 5**

Nota: ¡Sólo se permite un elemento acrobático durante la rutina! Los elementos acrobáticos adicionales recibirán una deducción de 3,0 puntos (cada vez) por parte del Juez Principal.

Definición de movimiento acrobático en el suelo:

Los elementos acrobáticos son movimientos en los que el cuerpo del atleta gira sobre o por encima de su posición vertical (línea cabeza-hombros-cadera) boca abajo con apoyo de mano(s), cabeza o en el aire. • Los elementos preacrobáticos están permitidos cuando no contienen una posición vertical invertida de la línea cabeza-hombros-cadera.

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

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

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

*La única excepción con respecto al "pez", es si se realiza sobre un hombro, en cuyo caso no se considera acrobacia sino que se considera un simple giro hacia delante o hacia atrás.

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

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

Nota: Todos los elementos, si se realizan de forma incorrecta desde el punto de vista de la ejecución (piernas flexionadas, líneas incorrectas, agarre desequilibrado.) deben degradarse 0,5 puntos. Ejemplo: si un atleta realiza una caminata hacia atrás con las piernas dobladas 3.0 debe ser degradado a 2.5.

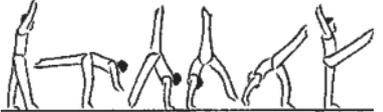
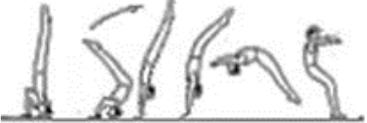
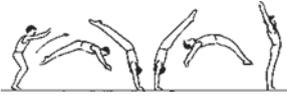
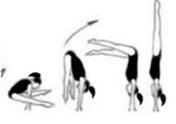
Nota: Si un atleta se cae durante la fase aérea o falla de otro modo en el aterrizaje, el elemento acrobático recibirá un máximo de 2,5 puntos.

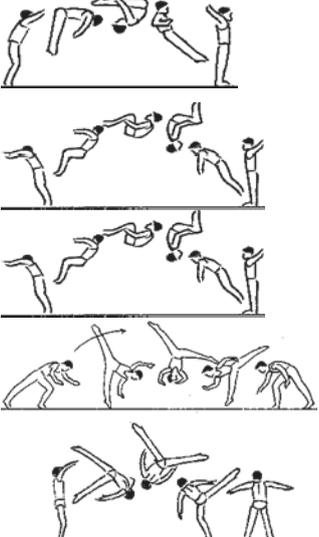
11.2.13.1 PUNTUACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS ACROBÁTICOS

Todas las imágenes y descripciones de los elementos se basan en las definiciones de la Fédération Internationale de Gymnastique.

Todos los elementos acrobáticos que no figuren en esta lista se considerarán coreográficos.

<u>Elementos acrobáticos dinámicos</u>		
	Parada de manos	1,0 (si está aprobado). 1,5 (si salida a balanceo hacia delante). 2,0 (si se mantiene el mínimo de 2s);
	Antebrazo El cuerpo se apoya en ambos brazos y sólo las manos están en contacto con el suelo.	0,5 (si pasa); 1.0 (si se mantiene el mínimo de 2s);

		2.0 (si se pulsa arriba)
	Rueda de Carro	1.0 0,5 (codo); 1,5 (en un brazo);
	Redondear	2.0 2,5 (si es desembarco fraccionado);
	Caminata (hacia delante)	2.5;
	Walkover (hacia atrás)	3.0 3,5 (si es aterrizaje dividido o aterrizaje Wenson);
	Muelle de cabeza	4.0 4,5 (si es desembarco fraccionado)
	Handspring (hacia delante)	4.0 4,5 (si es desembarco fraccionado)
	Press up parada de manos	5.0 (con la parada de manos durante 2 segundos)
	Flic Flac	4.5 5.0 (si es aterrizaje fraccionado)

	<p>Salto 360° (hacia delante, hacia atrás o hacia los lados)</p> <p>No se permiten los saltos con más de 360° o con giros.</p>	<p>5.0</p>
		
	<p>Thomas Flairs</p>	<p>5.0</p>
<p><u>Elementos acrobáticos estáticos</u></p>		
	<p>Soporte en L</p> <p>Ambas manos se colocan a los lados del cuerpo, cerca de las caderas. Piernas cerradas. El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo.</p>	<p>2.0</p>
	<p>Soporte Straddle</p> <p>El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo. Ambas manos se colocan delante del cuerpo.</p>	<p>3.0</p>
	<p>Soporte en V a horcajadas</p> <p>El cuerpo se apoya en ambos brazos con sólo las manos en contacto con el suelo. Ambas manos se colocan detrás del cuerpo.</p>	<p>3.0</p>
	<p>Palanca de apoyo total</p> <p>Apoyo en el que el cuerpo se apoya sobre los codos y los tríceps con sólo las manos en contacto con el suelo. Las piernas pueden estar cerradas, a horcajadas o en cualquier otra posición.</p>	<p>3.0 3,5 (en una mano)</p>

	<p>Planche</p> <p>Apoyo en el que el cuerpo se apoya en ambas manos con los brazos rectos. Las piernas pueden estar cerradas, a horcajadas o en otra posición.</p>	<p>5.0</p>
	<p>Wenson</p> <p>Una pierna se apoya en la parte superior del tríceps del mismo lado. La pierna trasera se levanta del suelo.</p>	<p>2.5</p>

11.2.13.2 ELEMENTOS ACROBÁTICOS PROHIBIDOS

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

- Salto de más de 360° con o sin giro
- Salto 360° con giro
- **Combinación de dos o más elementos acrobáticos** dinámicos (por ejemplo, giro de espalda a espalda), un único elemento acrobático estático puede combinarse con un elemento acrobático dinámico (como una parada de manos) como posición inicial o final.

Todas las jugadas y combinaciones prohibidas recibirán una deducción de 5,0 puntos por parte del Juez Principal.

12 SANCIONES DEL JUEZ PRINCIPAL

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

- Circunstancias extraordinarias

12.1 RESUMEN DE LAS DEDUCCIONES, ADVERTENCIAS Y DESCALIFICACIONES REALIZADAS POR EL JUEZ PRINCIPAL:

- a) Fallo de presentación: -1 una vez
- b) Atuendo incorrecto (joyas, adornos, purpurina/pintura corporal, identidad nacional, etc.): -3 una vez
- c) Comportamiento inadecuado en el escenario: -3 cada vez
- d) No presentarse en el área de competición en 20 segundos: -1 una vez
- e) Movimientos prohibidos: -5 cada vez
- f) 2º o más de elementos acrobáticos: -3 cada vez
- g) Interrupción del rendimiento durante 2-10 segundos: -2 cada vez
- h) Parada de funcionamiento superior a 10 segundos: -3 una vez
- i) Duración incorrecta de la música:
 - la música dura más/menos de 3 segundos: -1 una vez
 - la música es más/menos de 5 segundos: -3 una vez
 - la música es más/menos de 10 segundos: -5 una vez
- j) Hojas de dificultad incorrectamente rellenas: -3 una vez
- k) Sin principio ni final lógico de la representación: -1 una vez
- l) Causar distracción emitiendo voces: -1 una vez
- m) Colas verbales del entrenador: -5 cada vez
- n) Contacto o instrucciones verbales entre el observador y el deportista: -5 cada vez
- o) Temas que contravienen la Carta Olímpica y el Código Ético: -10 una vez
- p) Presencia en zona prohibida: advertencia
- q) Comportamiento / modales inadecuados: advertencia / descalificación
- r) Advertencia de no llevar el chándal o el emblema nacional
- s) No llevar atuendo de competición en la ceremonia de entrega de medallas: advertencia
- t) Falta de todos los elementos de dificultad: descalificación
- u) Abandono: descalificación
- v) Walk-over: descalificación
- w) Infracción grave de los estatutos, del reglamento o del código de puntos de POSA: descalificación.
- x) Conducta antideportiva contra los atletas: descalificación
- y) Comportamiento irrespetuoso hacia el Juez Principal y el Jurado: descalificación.

13 DEFINICIONES

Ángulo correcto en los splits

El ángulo/grado de un split se mide por las líneas que forman los muslos internos alineados con las caderas hasta las rodillas.

20° (grados) de tolerancia

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

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

piso seguirán siendo válidos y se les concederán puntos. Sin embargo, se restarán puntos por la deducción por mala ejecución.

*Nota: A los mayores de 50 años se les permite una tolerancia de 20° en todos los ángulos y divisiones para los grupos A y B (movimiento de flexibilidad y fuerza).

Mantener una posición durante dos segundos

Un movimiento obligatorio se contará a partir del momento en que el atleta se encuentre en la posición requerida. La posición debe fijarse durante dos segundos (para elementos de equilibrio - 3 segundos). La transición dentro y fuera del movimiento obligatorio no se tendrá en cuenta para el mantenimiento de una posición. Por favor, tenga en cuenta que esto está pensado para un juicio justo, permitiendo a los atletas mostrar la forma correcta, la ejecución corporal y la fuerza en los movimientos obligatorios, pero no para impedir la fluidez del movimiento.

Gira

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

Ángulo correcto de un elemento

Se restarán puntos a los movimientos que no se realicen en ángulos claramente visibles para que los jueces puedan ver su ejecución completa.

Transiciones

Una transición es un movimiento de enlace entre giros, trabajo en el suelo, inversiones y elevaciones.

Trabajo de suelo

El trabajo en el suelo se define como la parte de una ejecución en la que el atleta no tiene contacto con el poste. El trabajo de suelo es todo movimiento realizado en el suelo de forma tumbada, gateando, de rodillas o acrobática.

Utilización del espacio

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

Sincronización (Dobles)

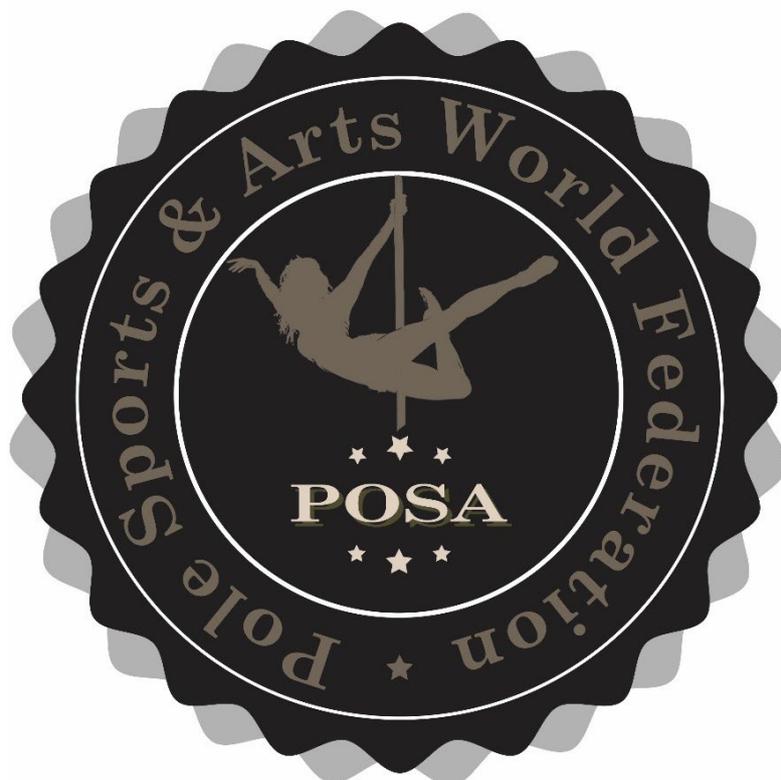
La sincronización se refiere a la sincronización de toda la actuación. Esto incluye dentro y fuera de la pértiga, alrededor de la pértiga y en el escenario, así como el trabajo conjunto de los compañeros durante toda la actuación. La sincronización también se refiere al nivel de ejecución de las bazas o combinaciones del compañero.

Pueden ser los dos atletas en un mismo poste o en dos postes distintos realizando una imagen especular del truco o combinación

Ascensores (Dobles)

Las elevaciones son movimientos de pareja interconectados que se ejecutan en el poste o en el suelo y en los que ambos miembros de la pareja desempeñan un papel importante.

FEDERACIÓN MUNDIAL DE POLE SPORT & ARTS



CÓDIGO DE PUNTOS
Tabla de elementos
Pole Sport

14. Tabla de elementos

Nota: Los dibujos de la tabla de elementos son sólo instructivos y no deben interpretarse como la única ejecución correcta. Los dibujos son sólo indicativos, son ejemplos, lo importante es leer atentamente los requisitos mínimos.

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

13.1 ABREVIATURAS Y DEFINICIONES

Tipos de ascensores

DL / Peso muerto

Invertir sin impulso

HS / Handspring

Invertir con impulso

Posición de las piernas y del cuerpo

Ext. / Extendido

Piernas extendidas rectas en las rodillas

Pike

Piernas juntas, cuerpo doblado por la mitad desde las caderas

Straddle

Piernas abiertas a cada lado en forma de V

Tuck

Piernas flexionadas hacia el pecho

Lápiz

Piernas juntas, sin doblar las caderas

Bandera

También llamada plancha lateral. Cuerpo en nivel horizontal, lado hacia el suelo.

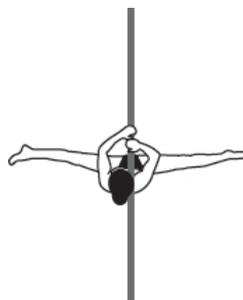
Tablón

También llamada palanca. Cuerpo a nivel horizontal, espalda hacia el suelo o el techo.

Empuñaduras y posiciones de las manos

SM / Montaje en el hombro

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



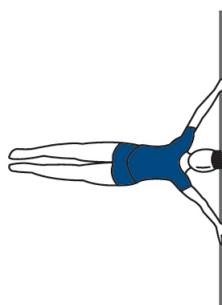
SG / Grip partido

Mano inferior en el poste con los dedos apuntando hacia abajo. Mano superior en posición de Elección, por ejemplo agarre básico o agarre retorcido.



BG / Agarre básico

También llamado agarre verdadero o agarre dividido. Mano superior o inferior con el pulgar hacia arriba en el interior del puño.



TG / Twisted Grip

Mano superior torcida, pulgar hacia arriba, palo interior torcido.



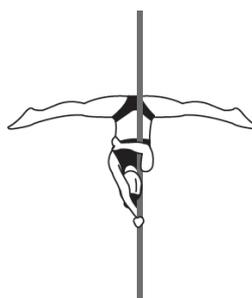
CG / Cup Grip

Mano superior pulgar abajo, todos los dedos al mismo lado del palo.



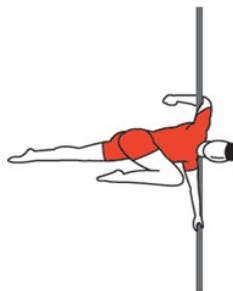
EG / Empuñadura de codo

Codo del brazo superior en el poste.



REG / Agarre con codo invertido

Codo del brazo superior en el poste detrás de la espalda. Mano inferior normalmente en agarre dividido.



FLG / Empuñadura de bandera

Bastón en la axila del brazo interior. Mano exterior normalmente en agarre dividido.



FG / Empuñadura de antebrazo

Baja el antebrazo contra el poste.



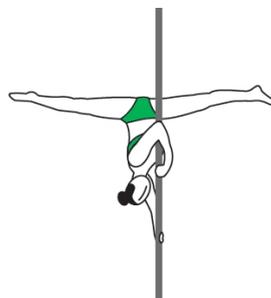
RFG / Agarre con antebrazo invertido

El antebrazo de la mano inferior está fuera contra el poste torcido.



IFG / Grip de antebrazo invertido

Codo y antebrazo de la mano superior contra el poste.

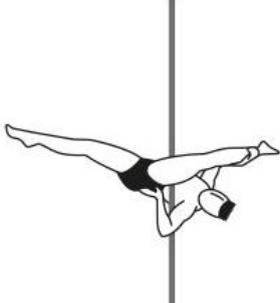


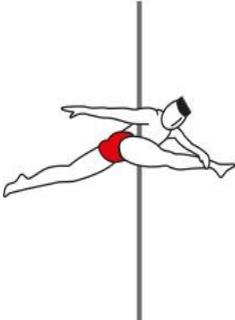
14.1 GRUPO A - ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

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

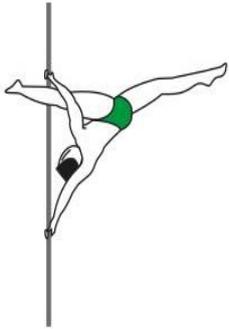
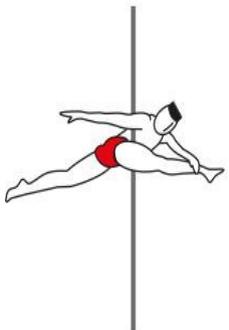
Nota: En la categoría Masters +50 se da una tolerancia de 20° para el requisito de abrir las piernas a 180° si no hay variación de 160° para el movimiento. Los movimientos que tienen diferentes niveles de ejecución no tienen tolerancia.

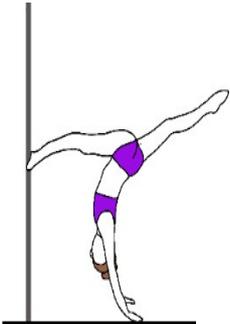
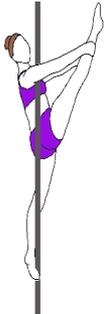
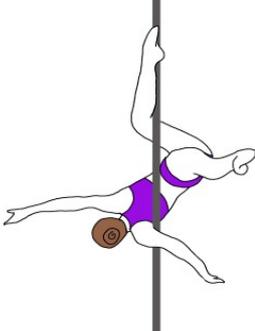
Valor	Elemento	Código	Requisitos
0.1		A001	<p>Pernas 160</p> <p>-Apertura de las piernas 160</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A013 Pernas 160 A003 Pernas 180</p>
0.1		A112	<p>Bailarina (de suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte inferior del pie en contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>
0.1		A046	<p>Pole Straddle 160 (con base en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A046 Pértiga 160 (con base en el suelo) A047 Pértiga 180 (con base en el suelo)</p>
0.2		A002	<p>Bailarina 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>

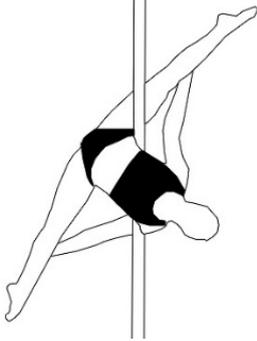
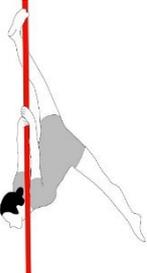
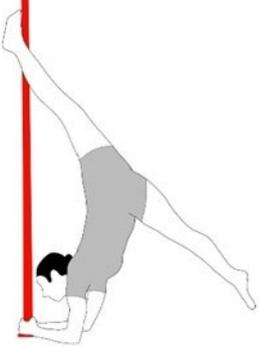
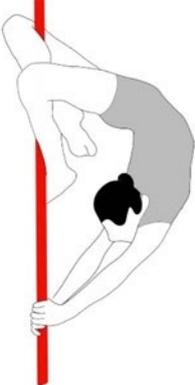
0.2		A048	Pértiga 160 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A048 Pole Straddle 160 A049 Pole Straddle 180</p>
0.2		A113	Split en poste (con base en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna en contacto con el suelo
0.3		A003	Pernas interiores 180 <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 <p><i>Niveles de ejecución:</i> A003 Perneras 160 A013 Pernas 180</p>
0.3		A132	Bailarina 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin contacto con el suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A002 Bailarina 160 A002 Bailarina 180</p>
0.3		A004	Jade 160 <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160 <p><i>Niveles de ejecución:</i> A004 Jade 160 A014 Jade 180</p>

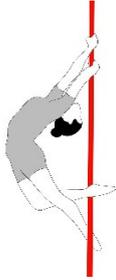
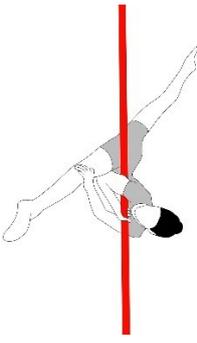
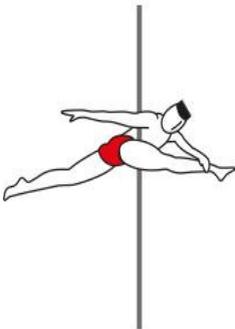
0.3		A047	<p>Pole Straddle 180 (en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -La parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A046 Pértiga 160 (con base en el suelo) A047 Pértiga 180 (con base en el suelo)</p>
0.3		A114	<p>Palillo 160 (compatible)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Mano superior en la pértiga <p><i>Niveles de ejecución:</i> A114 Palillo 160 (Soportado) A117 Palillo 180 (Soportado)</p>
0.3		A115	<p>Ballesta de rodillas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Rodillas en el poste - Piernas completamente extendidas
0.3		A124	<p>Muñeca rota 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Sin pértiga - Axila en contacto con el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A124 Muñeca rota 160 A125 Muñeca rota 180</p>
0.3		A116	<p>Puente hacia atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas o por debajo del suelo - Ambas manos en el poste en posición de pulgar hacia arriba

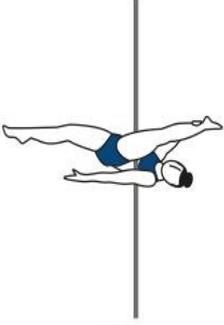
0.4		A101	Syniachenko a horcajadas <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas completamente extendidas - Una mano y la parte inferior del pie en contacto con el poste
0.4		A005	Partida en poste <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin contacto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

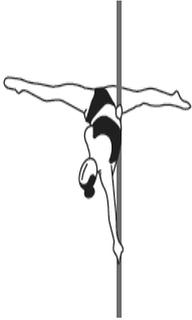
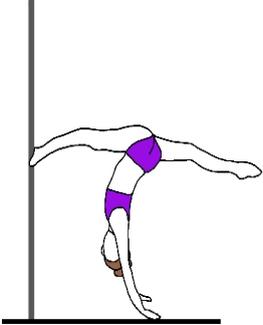
0.4		A009 Marion Ámbar 160	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas en split frontal - Empuñadura preferida <p><i>Niveles de ejecución:</i> A009 Marion Ámbar 160 A015 Marion Ámbar 180</p>
0.4		A117 Palillo 180 (con soporte)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Mano superior en la pértiga <p><i>Niveles de ejecución:</i> A114 Palillo 160 (Soportado) A117 Palillo 180 (Soportado)</p>
0.4		A010 Pica bajo el brazo	<ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas al poste - Mano o axila en el poste
0.4		A050 Ballesta	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Tobillos y codos en el poste - Sin planta del pie ni pértiga
0.4		A055 Pierna interior colgar espalda Split 160	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Ambas manos sujetan la pierna - Brazos completamente extendidos <p><i>Niveles de ejecución:</i> A055 Espalda al aire 160 A058 Espalda al aire 180</p>

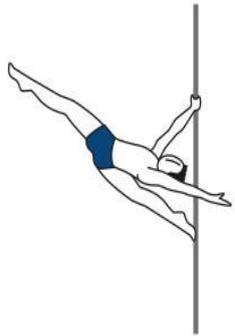
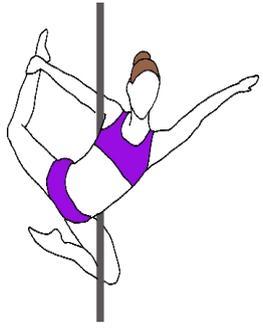
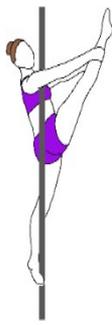
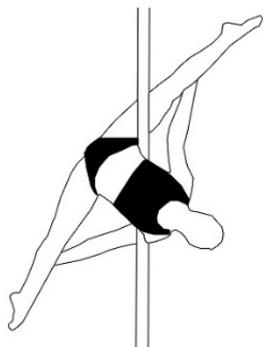
0.4		A126	Flexión de la rodilla hacia afuera - Ambas manos en contacto con las piernas
0.4		A083	Parada de manos 160 - Apertura de las patas 160 - Brazos y piernas completamente extendidos <i>Niveles de ejecución:</i> A083 Parada de manos 160 A084 Parada de manos 180
0.4		A131	Soporte de espalda Split - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en contacto con el poste
0.4		A088	De pie Split 160 - Apertura de las patas 160 - Sin pértiga <i>Niveles de ejecución:</i> A088 Split de pie 160 A089 Split de pie 180
0.4		A125	Muñeca rota 180 - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Axila en contacto con el poste <i>Niveles de ejecución:</i> A124 Muñeca rota 160 A125 Muñeca rota 180

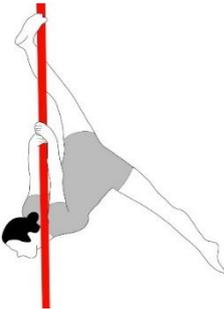
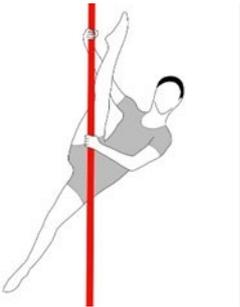
0.4		A122	<p>Cometa Straddle 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Sin manos en el poste, axila inferior en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas <p><i>Niveles de ejecución:</i> A122 Kite Straddle 160 A123 Kite Straddle 180</p>
0.4		A205	<p>Iguana Arco y Flecha 160 (Iguana Gainullina)</p> <p>https://youtube.com/shorts/D0kYopBEW00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 160 - Piernas y brazos completamente extendidos
0.4		A206	<p>Base vertical partida 160</p> <p>https://youtube.com/shorts/Z9LJHcBlzHk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas completamente extendidas - Brazo completamente extendido
0.4		A207	<p>Arco y flecha en el suelo 160</p> <p>https://youtube.com/shorts/fhvmL-oBdxY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas piernas completamente extendidas - Apertura de las patas 160 - La parte superior del pie y las manos sólo en contacto con el poste
0.4		A208	<p>Yogui backbend (Davydova)</p> <p>https://youtube.com/shorts/MxLlqAjgG8M</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazos completamente extendidos

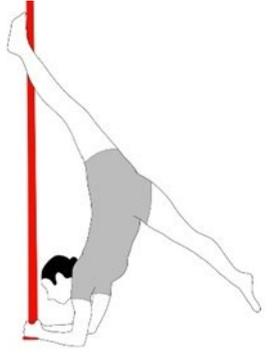
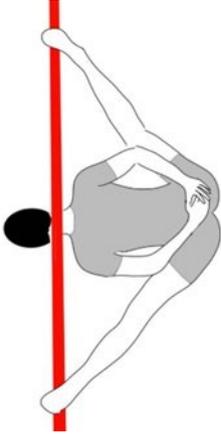
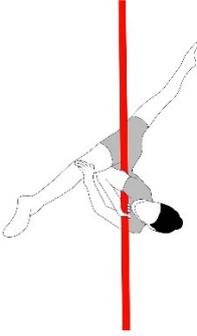
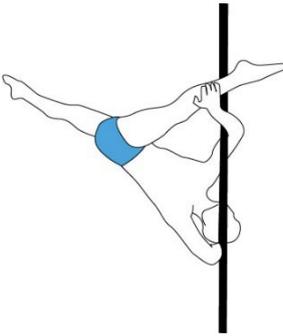
0.4		A249	<p>Sin cadera Titanic (Kundra Titanic)</p> <p>https://youtube.com/shorts/L7EDyjlvtXI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en agarre de copa, la otra mano en agarre retorcido -Una pierna está completamente extendida -Sólo contacto de manos y piernas con el poste -Armas completamente extendidas.
0.5		A011	<p>Allegra Passé 180</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 <p><i>Niveles de ejecución:</i> A006 Allegra Passé 160 A011 Allegra Passé 180</p>
0.5		A248	<p>Twisted out frog (Kundra Split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/IE3p7zgrLoU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160 -Piernas completamente extendidas -Brazo interior totalmente extendido
0.5		A250	<p>Janeiro split (Kundra Janeiro)</p> <p>https://youtube.com/shorts/5-xYcm9BW6A</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160 -Agarre de la mano -Piernas abiertas y completamente extendidas -Contacto de una mano con la pierna contraria
0.5		A012	<p>Palillo 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Sin pértiga <p><i>Niveles de ejecución:</i> A012 Palillo 160 A022 Palillo 180</p>

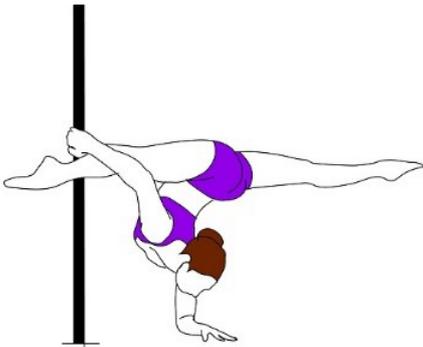
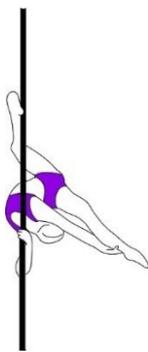
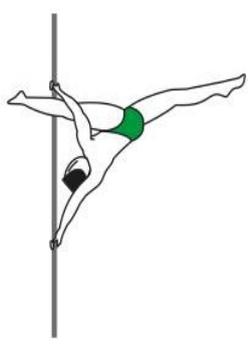
0.5		A013	Frente Split Layback <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.5		A014	Jade 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Brazo inferior completamente extendido <p><i>Niveles de ejecución:</i> A004 Jade 160 A014 Jade 180</p>
0.5		A032	Ruso Split 45 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - El cuerpo forma un ángulo máximo de 45° con el suelo - Piernas completamente extendidas <p>*Este elemento también puede ejecutarse en el suelo</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</p>
0.5		A049	Pole Straddle 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A048 Pole Straddle 160 A049 Pole Straddle 180</p>

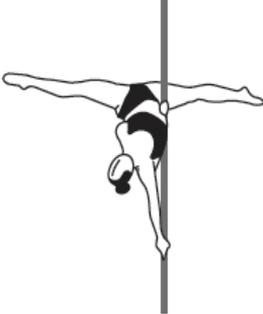
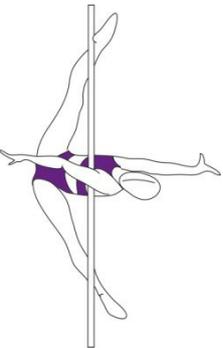
0.5		A054	Capullo 160 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Sin hombros ni axilas en el poste - Pata interior o exterior en el poste <p><i>Niveles de ejecución:</i> A054 Capullo 160 A057 Capullo 180</p>
0.5		A118	Cola de dragón a horcajadas 160 <ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas al suelo - Apertura de las patas 160 <p><i>Niveles de ejecución:</i> A118 Dragon Tail Straddle 160 A120 Dragon Tail Straddle 180</p>
0.5		A148	Separación lateral Valsecchi <ul style="list-style-type: none"> -Pierna superior en contacto con el brazo contrario -La mano exterior sólo en contacto con el poste. -Piernas completamente extendidas
0.5		A056	Superman Crescent <ul style="list-style-type: none"> -Piernas paralelas o por encima del suelo
0.5		A084	Handstand Split 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Brazos y piernas completamente extendidos <p><i>Niveles de ejecución:</i> A083 Parada de manos 160 A084 Parada de manos 180</p>

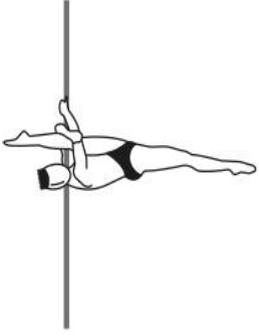
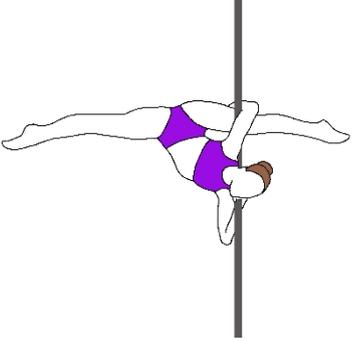
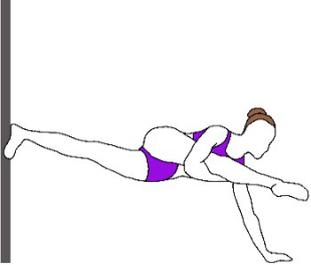
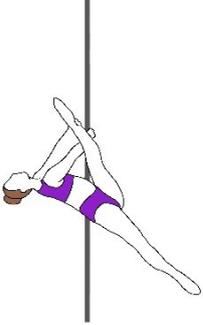
0.5		A119 Suelo K de un pie de base	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en contacto con el poste - Un pie en el suelo
0.5		A087 Bailarina flotante	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Brazo completamente extendido - Sin pértiga
0.5		A089 Split 180 de pie	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga <p><i>Niveles de ejecución:</i> A088 Split de pie 160 A089 Split de pie 180</p>
0.5		A127 Iguana Backbend	<p>-Los pies están en contacto con la cabeza con una tolerancia de 20</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A127 Iguana Backbend A130 Iguana Backbend (Cerrado)</p>
0.5		A123 Cometa Straddle 180	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de 180° de las patas - Sin manos en el palo - Axila inferior en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas <p><i>Niveles de ejecución:</i> A122 Kite Straddle 160 A123 Kite Straddle 180</p>

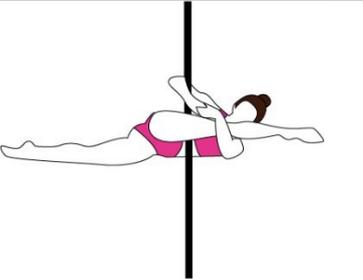
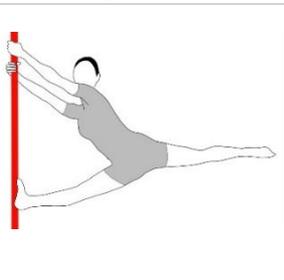
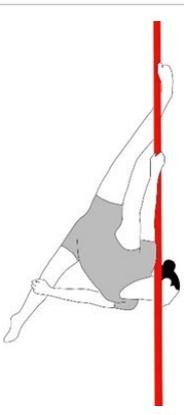
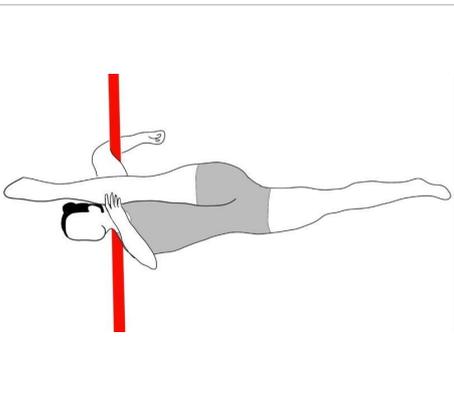
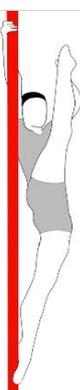
0.5		<p>A168 Codo dividido 2 (Di Trani Codo dividido 2) https://youtu.be/0y4ZblroG8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas completamente extendidas - Ninguna mano en contacto con el poste
0.5		<p>A173 Parada de manos hacia atrás (Mira parada de manos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazos completamente extendidos - Sin manos en contacto con el poste - Parte inferior del pie en contacto con la cabeza
0.5		<p>A231 Iguana arco y flecha 180 (Iguana Gainullina) https://youtube.com/shorts/D0kYopBEW00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas y brazos completamente extendidos
0.5		<p>A232 Base vertical dividida 180 https://youtube.com/shorts/Z9LJHcBizHk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Brazo completamente extendido

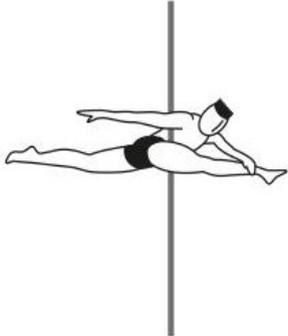
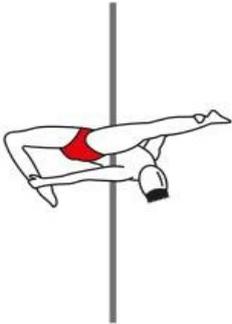
0.5		A233	<p>Arco y flecha con base en el suelo 180</p> <p>https://youtube.com/shorts/fhvmL-oBdxY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas piernas completamente extendidas - Apertura de las patas 180 - La parte superior del pie y las manos sólo en contacto con el poste
0.5		A227	<p>Cuello Spatchcock (Schannon)</p> <p>https://youtube.com/shorts/wg1z_tEtrQ4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello y planta de los pies sólo en contacto con el poste. -Piernas completamente extendidas
0.6		A251	<p>Janeiro split (Kundra Janeiro)</p> <p>https://youtube.com/shorts/5-xYcm9BW6A</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Agarre de la mano -Piernas abiertas y completamente extendidas -Contacto de una mano con la pierna contraria <p>Advertencia: el vídeo es el mismo que el de A250</p>
0.6		A146	<p>Antebrazo Split 160 (Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> -160° de apertura de las patas -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste

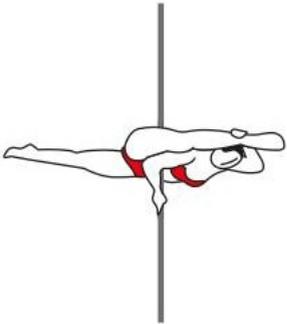
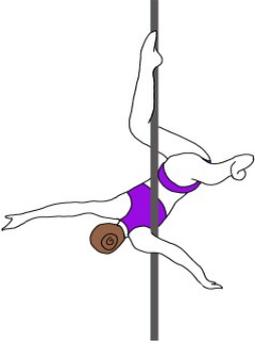
0.6		A103	Handstand Split con un codo (en el suelo) (Gordiyenko) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Sólo una mano en contacto con el poste
0.6		A104	Capullo antebrazo <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna completamente extendida - Sólo una mano y un antebrazo en contacto con el poste - Pierna exterior en contacto con el poste
0.6		A015	Marion Ámbar 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas en split frontal - Grip de elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> A009 Marion Ámbar 160 A015 Marion Ámbar 180</p>
0.6		A133	Rodilla Externa Colgar Espalda Extendida <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos en contacto con las piernas - Pierna completamente extendida
0.6		A017	Capezio Passé 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna completamente extendida <p><i>Niveles de ejecución:</i> A007 Capezio Passé 160 A017 Capezio Passé 180</p>

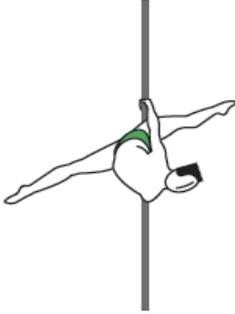
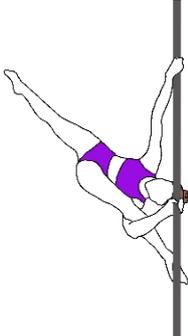
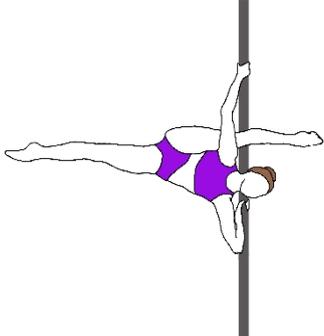
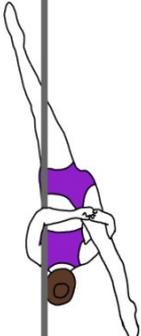
0.6		A018	Palillo Passé <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las patas 180 – Sin pértiga – Pierna trasera passé, mano contraria sujetando la pierna
0.6		A120	Cola de dragón a horcajadas 180 <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las patas 180 – Piernas paralelas al suelo <p><i>Niveles de ejecución:</i> A118 Dragon Tail Straddle 160 A120 Dragon Tail Straddle 180</p>
0.6		A023	Split vertical parado de manos (en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las patas 180 – Piernas completamente extendidas
0.6		A051	Keem Axila Partida <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las patas 160 – Bajo el brazo en el poste, sin manos en el poste – Parte superior del cuerpo paralela al suelo – Sin planta del pie en el poste
0.6		A058	Pierna interior colgada hacia atrás Split 180 <ul style="list-style-type: none"> – Apertura de las patas 180 – Ambas manos sujetan la pierna <p><i>Niveles de ejecución:</i> A055 Espalda al aire 160 A058 Espalda al aire 180</p>

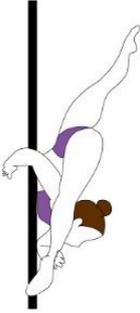
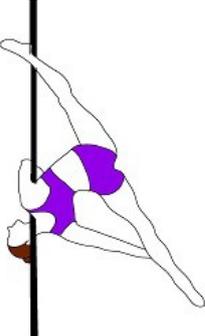
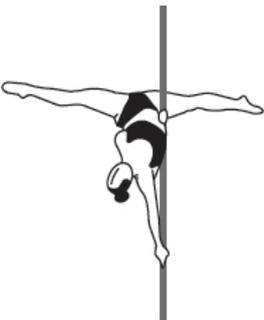
0.6		A072	Hombro Desmontar Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas en split frontal
0.6		A081	Split de codo invertido <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo
0.6		A082	Balance Horizontal Split (Basado en el Suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Parte superior de la pierna en contacto con el pecho - Una mano en el suelo
0.6		A128	Cola de Dragón Backbend <p>-Los pies están en contacto con la cabeza tolerancia 20 cm.</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A128 Cola de Dragón Backbend A060 Dragon Tail Backbend (Cerrado)</p>
0.6		A149	Songini Split 160 <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 160 -La mano exterior sólo en contacto con el poste. -Las dos piernas completamente extendidas

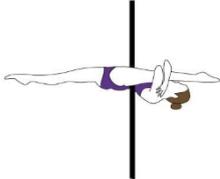
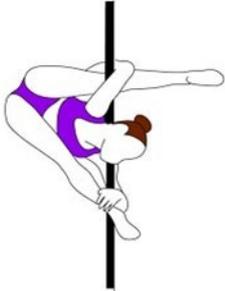
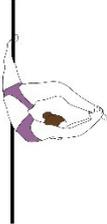
0.6		A200	Codo 160 - Boczor 160. https://youtube.com/shorts/clyxGPnMHM <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas paralelas al suelo - Codo superior en contacto con el poste
0.6		A204	Los chinos se reparten dos manos 160 https://youtube.com/shorts/sPudDV3Gb4Y <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 160 - Brazos y piernas completamente extendidos - Ambas manos y un solo pie en contacto con el poste
0.7		A236	Shevtsova split 2 (Mandi Koskela) <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Pie superior detrás del poste -Sólo una mano en contacto con el poste
0.7		A201	Cuello Codo partido (Busani/Serra) https://youtube.com/shorts/soRaw0VFobs <ul style="list-style-type: none"> - Cuello y parte superior del codo sólo en contacto con el poste - Apertura de las patas 180 - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas
0.7		A202	Agarre de vela (Davydova/Marion split) https://youtube.com/shorts/94MWkhuyAL8 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Mano superior y pierna exterior (parte inferior del pie) en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas

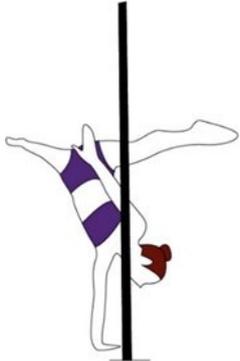
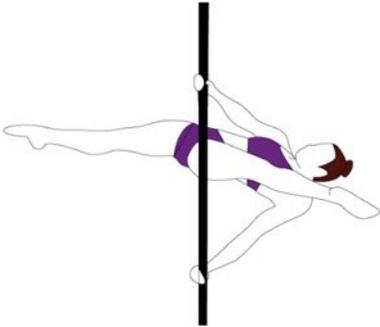
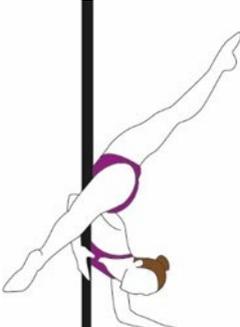
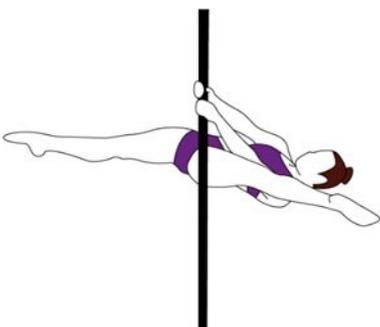
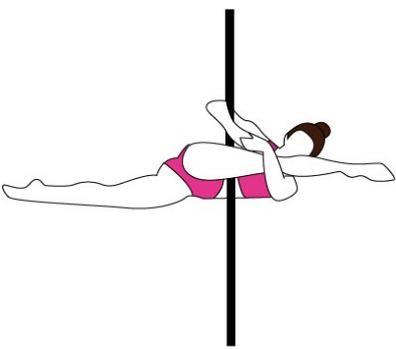
0.7		A203 Chinese split passè one hand (Gainullina) https://youtube.com/shorts/A4UJVvKnO6k - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano y un pie en contacto con el poste
0.7		A022 Palillo 180 - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Línea de las piernas paralela al suelo <i>Niveles de ejecución:</i> A012 Palillo 160 A022 Palillo 180
0.7		A024 Jade Passé - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga
0.7		A025 Alesia Split <i>Split invertido</i> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Interior de la axila sólo en contacto con el poste
0.7		A027 Pegaso (ascendente) - Apertura de las patas 180 - Cuerpo hacia arriba. - Ambas piernas completamente extendidas

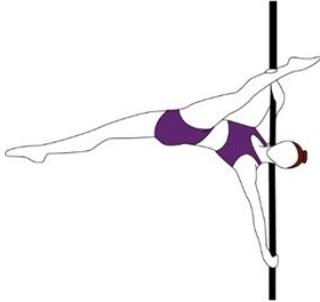
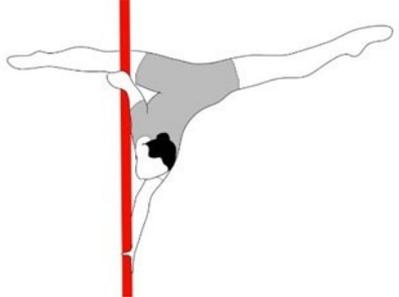
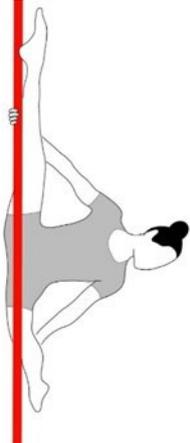
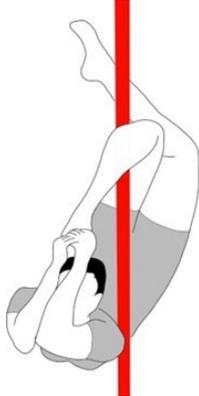
0.7		A030	Ametralladora <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Ambas piernas completamente extendidas
0.7		A129	Muñeca rota ampliada <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Axila en contacto con el poste - Mano inferior en contacto con la pierna inferior - Pierna completamente extendida
0.7		A057	Capullo 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna totalmente extendida. <p><i>Niveles de ejecución:</i> A054 Capullo 160 A057 Capullo 180</p>
0.7		A059	Superman V <ul style="list-style-type: none"> - Pierna superior completamente extendida y más alta que la línea paralela - Rodilla externa (superior) a la altura del hombro (misma línea) - Sin pértiga
0.7		A070	Codo Hold Frontal Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Codo superior en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas

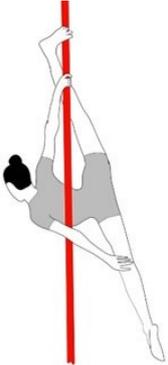
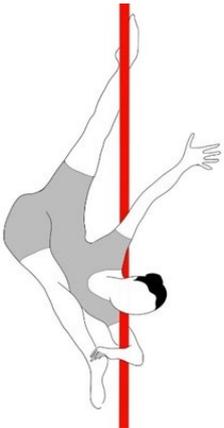
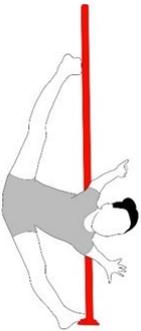
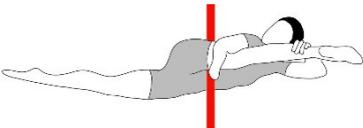
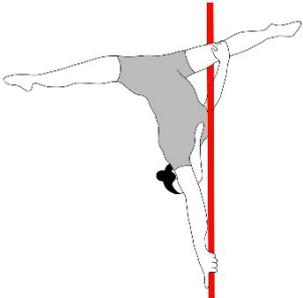
0.7		A074	Eclipse Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas
0.7		A076	Pierna invertida <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas
0.7		A079	Flying K Elbow Lock <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Ambas manos en el poste - Pecho de lado
0.7		A080	Comedero horizontal de pata partida <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Ambas piernas completamente extendidas
0.7		A091	Espalda Invertida Ayesha Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Ambas piernas completamente extendidas

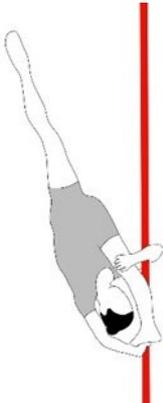
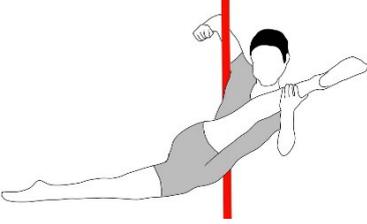
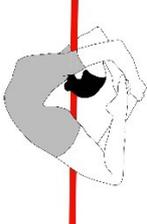
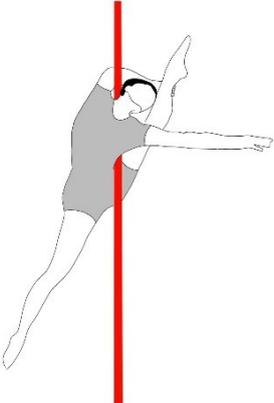
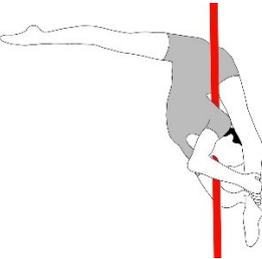
0.7		A130	<p>Iguana Backbend (Cerrado)</p> <p>-Los pies están en contacto con la cabeza, sin tolerancia.</p> <p><i>Niveles de ejecución:</i> A127 Iguana Backbend A130 Iguana Backbend (Cerrado)</p>
0.7		A097	<p>Codo Pecho Split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Pecho en contacto con el poste - Ambas piernas completamente extendidas
0.7		A102	<p>Codo Pecho Mariposa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga - Pecho en contacto con el poste - Ambas piernas completamente extendidas
0.7		A107	<p>Shevtsova se separó.</p> <p><i>Split axilar invertido</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en contacto con el poste - Pie superior detrás del poste
0.7		A092	<p>Cola de Dragón Frente Dividido 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 160 - Piernas paralelas al suelo - Pierna trasera extendida o passé. <p><i>Niveles de ejecución:</i> A092 Dragon Tail Front Split 160 A069 Dragon Tail Front Split 180</p>

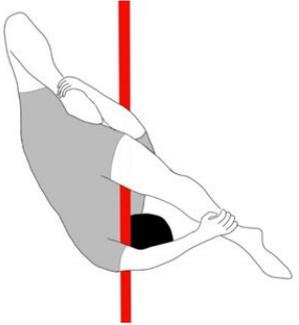
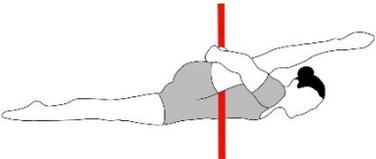
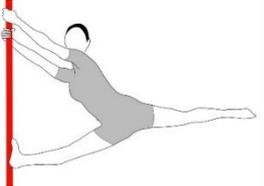
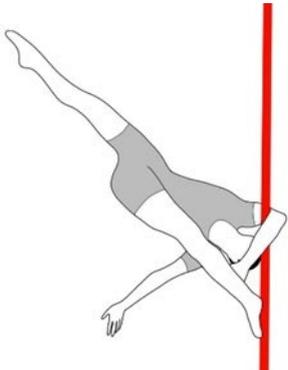
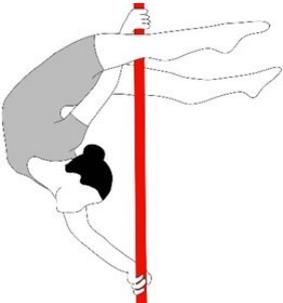
0.7		A134	Abrazo Jade 1 (Aita Split) -Apertura de las piernas 180 -La rodilla en contacto con el pecho -Sin pértiga manual
0.7		A099	Codos invertidos (Syniachenko) -Apertura de las piernas 180 - Parte inferior de la pierna (rodilla) en contacto con el pecho -Las dos piernas completamente extendidas
0.7		A144	Capullo Coralie 1 -Pierna superior en el poste completamente extendida -Sin manos en contacto con el poste -Pie inferior por encima de la cabeza
0.7		A167	Split de codo 1 (Di Trani Split de codo 1) https://youtu.be/0y4ZblroG8 - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Ninguna mano en contacto con el poste
0.7		A161	Mono de latón / codo partido 180 detrás de la espalda (The Kivela Elbow/Monkey split) - Apertura de las patas 180 - Agarre de mono o codo de latón - Piernas completamente extendidas

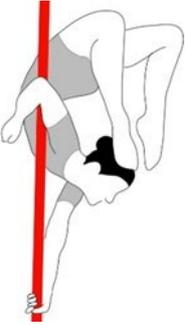
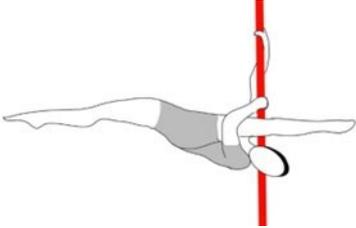
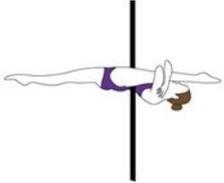
0.7		<p>A160 División del saldo basado en el suelo (división del saldo Júpiter) https://youtube.com/shorts/3prxTd3wZGE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas paralelas al suelo -Una sola mano en contacto con el suelo -Las manos superiores no están en contacto con el poste
0.7		<p>A187 Sentado pierna dividida a través de (Novelli)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brazos y piernas completamente extendidos. -Apertura de las piernas 180 -Piernas (línea) paralelas al suelo
0.7		<p>A188 Antebrazo codo mano split en el suelo https://youtube.com/shorts/K0EYqW0hS9A</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Brazo superior en agarre de antebrazo. -Un solo codo en contacto con el suelo
0.7		<p>A189 Sentado pierna dividida a través de la variación (Novelli) https://youtube.com/shorts/Db8rRtrKr4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brazos y piernas completamente extendidos. -Las dos manos por encima de la pelvis -Apertura de las piernas 180 -Piernas (línea) paralelas al suelo
0.7		<p>A199 Codera - Boczor split. https://youtube.com/shorts/clyxGPnMHM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo - Codo superior en contacto con el poste

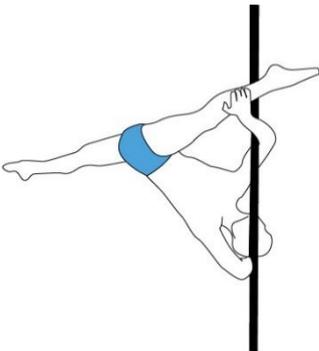
0.7		A190	<p>Variante de codos divididos (Colantuoni)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Cuello y parte superior del codo en contacto con el poste.
0.7		A219	<p>Kefala partido</p> <p>https://youtube.com/shorts/DXkozEIND_w</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo. -Brazo inferior completamente extendido
0.7		A214	<p>Aguja Sergeeva</p> <p>https://youtube.com/shorts/txuXsbXYEqY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brazos y piernas completamente extendidos. -Apertura de las piernas 180 -La mano inferior sujeta la parte inferior de la pierna -La mano superior está por encima de la parte superior de la rodilla. -La parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.7		A215	<p>Layback ruso extremo (Kononova bagle)</p> <p>https://youtube.com/shorts/yjuD4zDDTD0</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parte superior del pie en contacto con la cabeza - La parte superior del pie no está en contacto con el poste

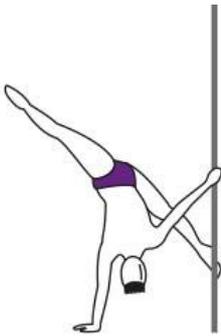
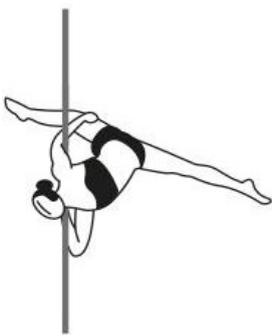
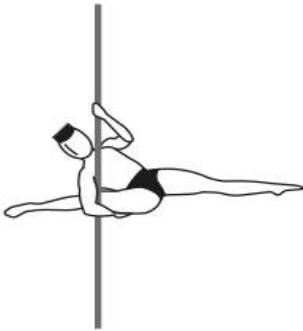
0.7		<p>A217 Saltamontes (Yliana Kupletskaia) https://youtube.com/shorts/oUJAqTDwgL8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano no está en contacto con el poste -Apertura de las piernas 180
0.7		<p>A224 División distorsionada (Martin)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -El codo inferior envolviendo el poste que sujeta el tobillo. -La rodilla inferior en contacto con el pecho -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste
0.7		<p>A226 Espátula de suelo (Espátula Gábris-Baczakó)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Spatchcock con base en el suelo -Soles pies detrás del poste -Polo a la altura de los omóplatos (escápulas)
0.7		<p>A241 Split mexicano (Knoppova Split) https://youtube.com/shorts/90sxMiLa3IU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas completamente extendidas
0.7		<p>A242 Agarre de codo Aysha split (Knoppova 2) https://youtube.com/shorts/9JoX1ePjUoE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Las dos piernas completamente extendidas -Brazo inferior completamente extendido

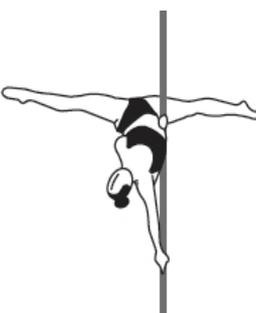
0.7		A238 Agarre de muñeca con codo (Roccati) https://youtube.com/shorts/iWsUcmKOo-E -Apertura de las piernas 180 -Agarre superior del codo, agarre inferior a elección -Pie bajo en la muñeca
0.7		A244 Split de agarre con el codo (Mezhyrytska) -Apertura de las piernas 180 -Las dos piernas completamente extendidas -El codo sólo en contacto con el poste
0.8		A252 Anillo Mira (anillo Titanic) -Posición Titanic (sin manos en el poste) -Pies en contacto con la cabeza
0.8		A245 Ave del paraíso erguida una mano (Lecrosnier) https://youtube.com/shorts/ABD4hJs5Pp8 -Apertura de las piernas 180 -Sin manos en contacto con el poste -Piernas completamente extendidas
0.8		A246 Korystova a horcajadas https://youtube.com/shorts/pr_cBTuqUZE -Piernas completamente extendidas -Pierna inferior en contacto con la cabeza -Sin manos en contacto con el poste

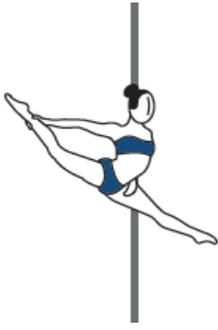
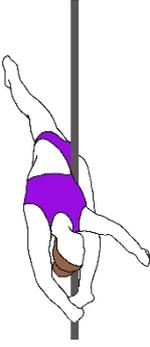
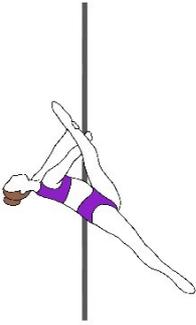
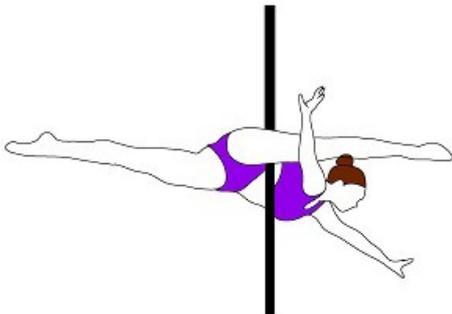
0.8		<p>A218 Variante del ave del paraíso (Lightning) https://youtube.com/shorts/LWP5aT8k1Ss -Apertura de las piernas 160 -La mano superior sujeta el tobillo contrario.</p>
0.8		<p>A239 Bondage Split (Charrier split) https://youtube.com/shorts/5dzcle8xq7l -Apertura de las piernas 180 -Cuerpo y pierna paralelos al suelo -Piernas completamente extendidas</p>
0.8		<p>A230 Chino divide dos manos 180 https://youtube.com/shorts/sPudDV3Gb4Y - Apertura mínima de las patas 180 - Brazos y piernas completamente extendidos - Ambas manos y un solo pie en contacto con el poste</p>
0.8		<p>A220 Flying K. agarre con un codo (Kupletskaiia Split) https://youtube.com/shorts/EorzdhZOoiA - Apertura de las patas 180 - Ninguna mano en contacto con el poste - Sólo un codo y la parte inferior del pie en contacto con el poste</p>
0.8		<p>A234 Charrier espalda curva http://youtube.com/shorts/aEyvfTK21jl -Piernas completamente extendidas, en posición de horcajadas y paralelas al suelo. -Mano superior en agarre retorcido -Sólo 2 manos en contacto con el poste -La espalda mira al poste</p>

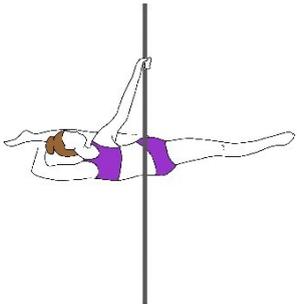
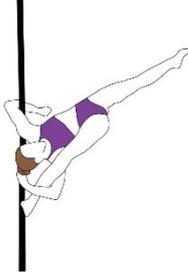
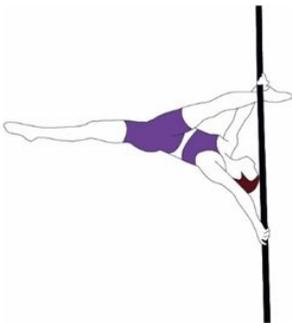
0.8		A237 Flexión de brazos hacia atrás (Melachroinaki) https://youtube.com/shorts/B4HX3-6XT5c -Agarre lateral del antebrazo -Pies en contacto con la cabeza
0.8		A228 Variación de split de desmontaje de hombro (split de agarre de conejito) -Apertura de las piernas 180 -Las piernas alineadas y el cuerpo paralelo al suelo -La mano superior en agarre de conejo, la mano inferior en agarre de copa.
0.8		A016 Allegra - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas
0.8		A019 Split frontal invertido - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		A135 Abrazo Jade 2 (Aita Split) -Apertura de las piernas 180 -Piernas paralelas al suelo -La rodilla en contacto con el pecho -Sin pértiga manual

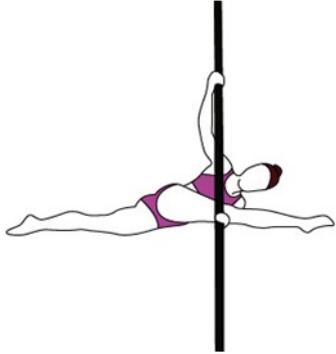
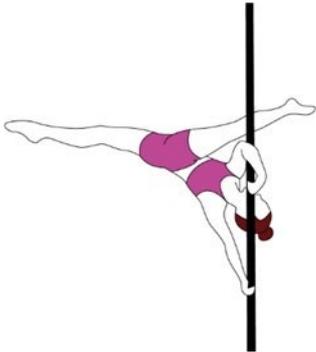
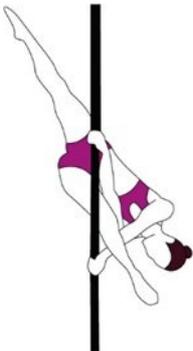
0.8		A147	Antebrazo Split 180 (Fratini) -180° de apertura de las patas -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste
0.8		A020	Ave del Paraíso invertida - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga
0.8		A021	Capezio Split - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas
0.8		A026	Sobre Split en poste - Apertura de las piernas superior a 180 - Pierna completamente extendida - Posición del arco superior del cuerpo bajo la línea paralela
0.8		A028	Ave del paraíso - Apertura de las patas 180 - Sin pértiga

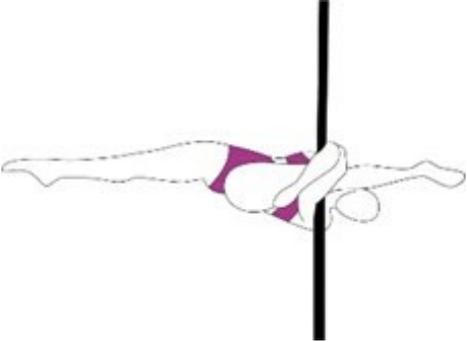
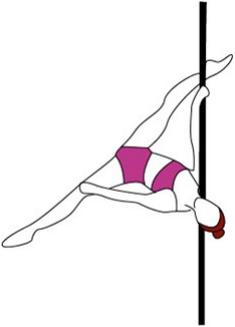
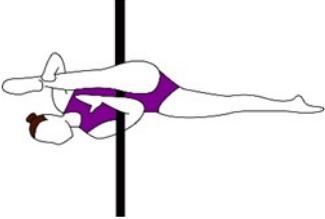
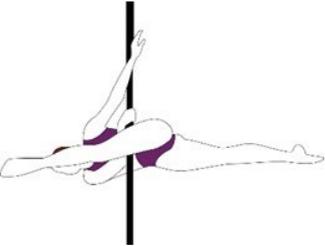
0.8		A029 Suelo K (Basado en el suelo)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Una mano en el suelo - Piernas en split frontal
0.8		A031 Pegaso (Descenso)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo hacia abajo
0.8		A033 Bloqueo ruso de codo dividido	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Un codo y un pie en el poste - Cuerpo a un máximo de 45° del suelo <p>* Este elemento también se puede ejecutar suelo basado</p>
0.8		A036 Separación furtiva	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		A037 Marchetti Serraje Bajo el Brazo https://youtu.be/2AyYPxQ67aA	<ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas paralelas al suelo -Pecho mirando al poste

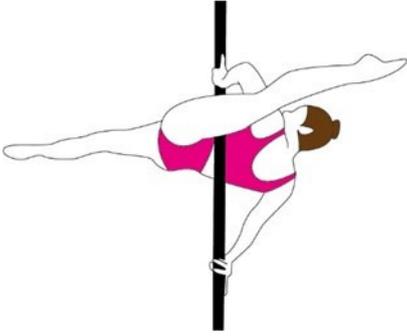
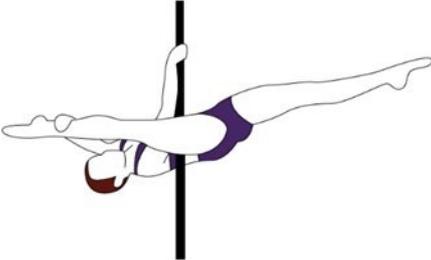
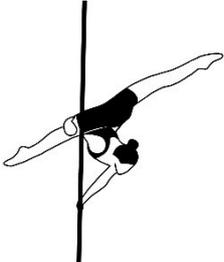
0.8		A038	Jade vertical <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior de la pierna agarrada por el codo contrario - Bajar el pie detrás del poste
0.8		A040	Dividir la espalda <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.8		A061	Águila <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna y brazos completamente extendidos, por encima de la cabeza
0.8		A069	Cola de dragón frontal Split 180 <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo y completamente extendidas. <p><i>Niveles de ejecución:</i> A092 Dragon Tail Front Split 160 A069 Dragon Tail Front Split 180</p>
0.8		A060	Cola de Dragón Backbend (Cerrado) <ul style="list-style-type: none"> - Los pies están en contacto con la cabeza, sin tolerancia. <p><i>Niveles de ejecución:</i> A128 Cola de Dragón Backbend A060 Dragon Tail Backbend (Cerrado)</p>

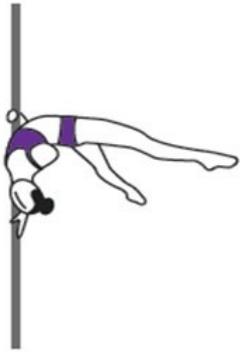
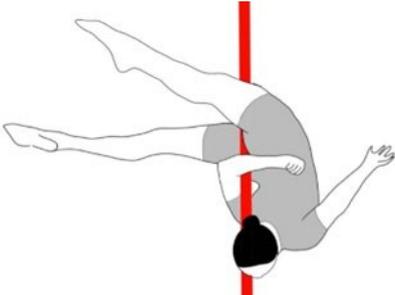
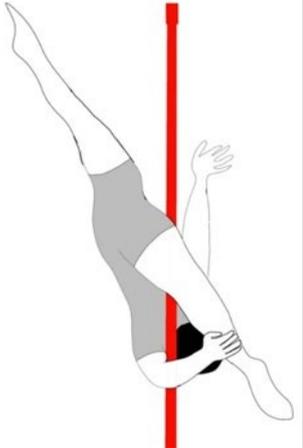
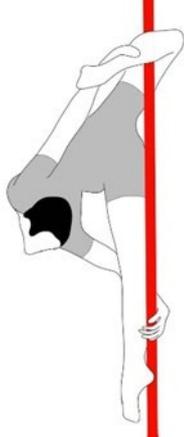
0.8		A073	Libélula <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas. - Sin pértiga
0.8		A086	Split invertido a una mano <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas
0.8		A150	Songini Split 180 <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -La mano exterior sólo en contacto con el poste. -Piernas completamente extendidas
0.8		A096	Split invertido sin manos <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas completamente extendidas -La parte superior del pie, la espalda y la axila en contacto con el poste. -Sin manos en contacto con el poste
0.8		A100	Ametralladora sin manos <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sin contacto directo con el poste - Ambas piernas completamente extendidas

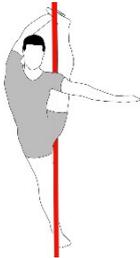
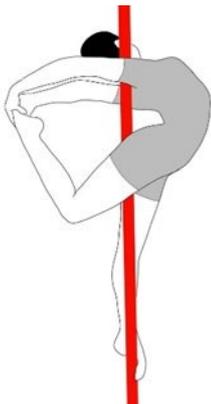
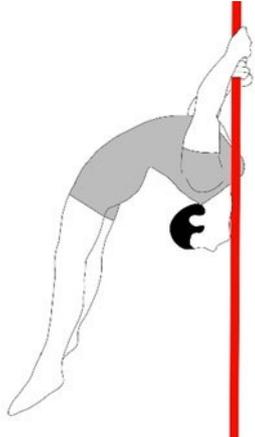
0.8		A151 Ciccone lateral -Apertura de las piernas 180 -Cuerpo y pantorrilla paralelos al suelo -Una sola mano en contacto con el poste -Mano interior sujetando la pierna exterior -Cintura interior en el poste
0.8		A136 Elbow side split Syniachenko -Apertura de las piernas 180 -Un codo, la parte inferior del pie y una mano sólo en contacto con el poste.
0.8		A152 Marion/Amber Cup Split (Minina Twisted) - Apertura de las patas 180 - Agarre de copa - Piernas y antebrazo completamente extendidos
0.8		A153 Antebrazo sobre split (Minina Overspilt) - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas
0.8		A154 Agarre axilar dividido Di Trani split (Elena Split) - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al poste - Brazo inferior completamente extendido

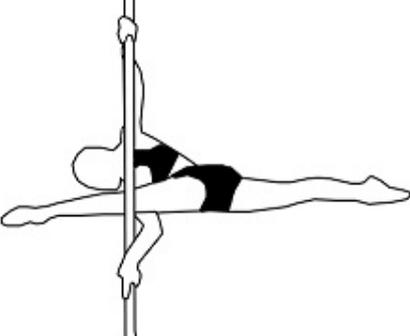
0.8		<p>A155 División activa (División Serpe)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo - Brazo bajo la pierna
0.8		<p>A156 Antebrazo Twisty Split (Mosca Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo - Brazo: agarre de antebrazo - Brazo inferior completamente extendido
0.8		<p>A157 Ballesta Partida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo - Brazo: agarre de antebrazo - Brazo inferior completamente extendido
0.8		<p>A158 Flexión de la espalda con las rodillas en el exterior (La flexión de la espalda Mira)</p> <p>https://youtu.be/ZBXCryWld7Y</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos en contacto con las piernas - Parte inferior del pie en contacto con la cabeza

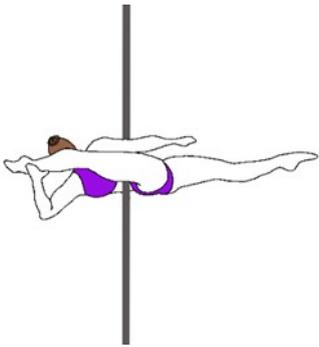
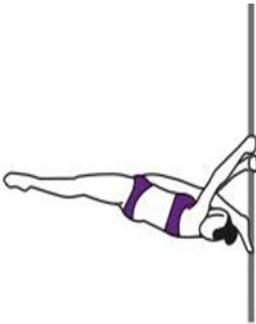
0.8		A163	Hilo a través de la división frontal (Kivela) - Apertura de las patas 180 - Parte superior de la pierna detrás del poste
0.8		A164	Split horizontal antebrazo/ axila (Sally split, Cogo/Kreuger) https://youtu.be/U6nEHHUgH-o - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Ninguna mano en contacto con el poste - Cuerpo y piernas (línea) paralelos al suelo
0.8		A170	Hombro partido (hombro de serpiente) https://youtu.be/gDviPdB7Tus -Apertura de las piernas 180 -Mantén la posición 2 segundos -Una sola mano y hombro en el poste
0.8		A174	Split de agarre con el codo (Split Lipcsei) https://youtu.be/kSsUTGjK8z0 – Apertura de las patas 180 – Piernas paralelas al suelo – Codo inferior sólo en contacto con el poste – Sólo la parte superior del brazo está en contacto con la parte superior de la pierna
0.8		A176	Cradle pike to active split (Lombardo) https://youtube.com/shorts/imKECo5fakM - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Mano inferior sólo en contacto con el poste - Piernas (línea) paralelas al suelo

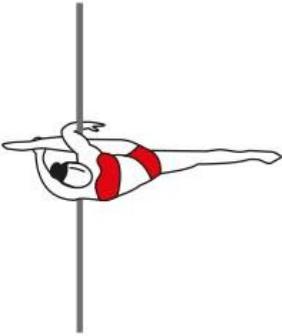
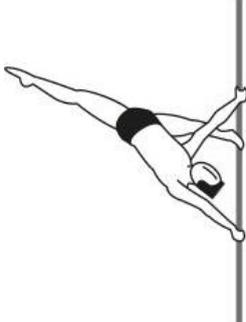
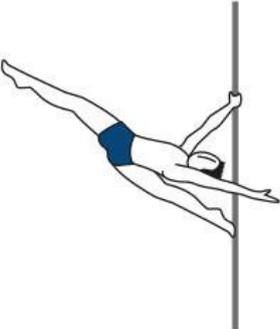
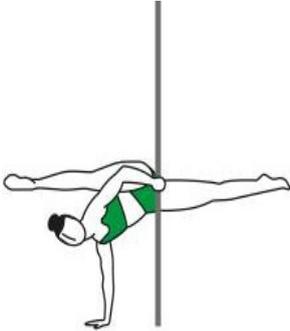
0.8		<p>A177 Split exterior superior Wenson (Split Lombardo) Split con piernas exteriores (Wenson)</p> <p>https://youtube.com/shorts/pEYNvpYLTvw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas en posición Wenson - Brazo completamente extendido, mano sujetando la pértiga - Piernas (línea) paralelas al suelo
0.8		<p>A184 Montante partido (Novelli Split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/eJ6jerl-q94</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -La parte superior del cuerpo paralela al suelo -Una sola mano en contacto con el poste
0.8		<p>A185 Meethook Split (Filippini)</p> <p>https://youtube.com/shorts/R-ecfYSQb9U</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas completamente extendidas -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Brazo de sujeción totalmente extendido
0.8		<p>A192 Palmerini Split</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pierna superior: exterior -Mano superior: empuñadura retorcida -Apertura de la pierna 180 -Las dos piernas completamente extendidas
0.8		<p>A193 Split de Pascua (Edda Split)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Ambas piernas y el antebrazo completamente extendidos -Agarre interior del codo

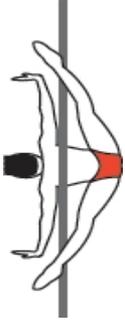
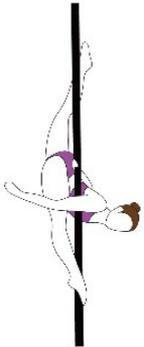
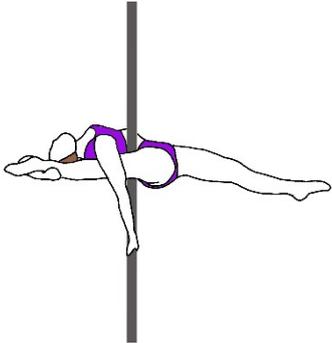
0.8		<p>A063 Cola de dragón extendida patas abiertas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas abiertas, completamente extendidas y paralelas al suelo - Pelvis (caderas) paralela al suelo <p>Variación: con los mismos requisitos mínimos, piernas cerradas juntas valor: 0,9</p>
0.8		<p>A212 Codo invertido (Gorbunova)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las dos piernas paralelas al suelo -Un solo brazo en contacto con el poste en agarre con el codo hacia atrás (inverso). -Posición del cuerpo: boca arriba
0.8		<p>A213 Pájaro Vishnevskaya</p> <p>https://youtube.com/shorts/LwwuTHjIVuU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Sólo 1 mano en contacto con el poste -Piernas completamente extendidas
0.8		<p>A222 Dobra Espalda con Rodilla Externa (lira Backbend Split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/NBzwi65GA54</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 160 grados - Pierna completamente extendida - Mano inferior en agarre de antebrazo en contacto con el bastón por debajo de la rodilla. - Brazo completamente extendido

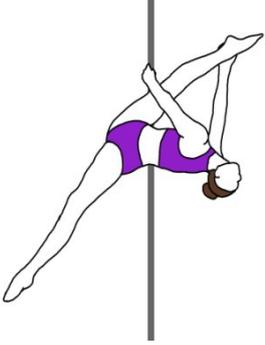
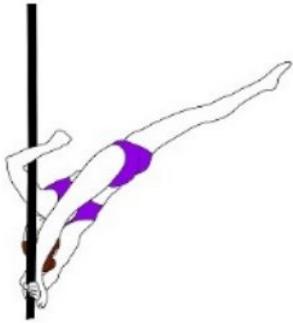
0.8		<p>A223 Alesya split passè (Marsaguet) https://youtube.com/shorts/bz6WZN3XyyY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Sin manos en el poste -Sólo en la axila en contacto con el poste -Brazo exterior sujetando la parte superior del pie
0.8		<p>A240 Tata brazo partido a través de (Kubaszczyk split) https://youtu.be/2Two5G2_vUs</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Sin manos en el palo -Brazo interior delante del poste
0.9		<p>A216 Totmyanina titanic https://youtube.com/shorts/5nMmZ7XCaBg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos en contacto con la pierna por detrás de la cabeza - Brazos completamente extendidos
0.9		<p>A235 Flexión de pecho hacia atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> -La parte superior del pecho en contacto con el poste -Piernas en posición de horcajadas, completamente extendidas. -Piernas al menos a 45° en diagonal hacia el suelo

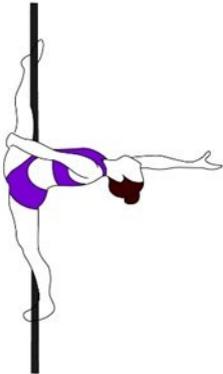
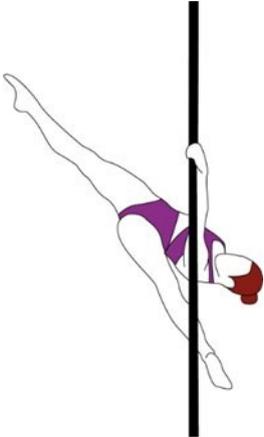
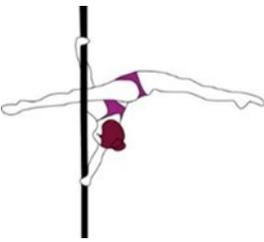
0.9		A186	Cavalieri Fang -Pierna y brazo completamente extendidos -Pie inferior en contacto con la cabeza
0.9		A178	Split activo vertical (Lombardo) https://youtube.com/shorts/LS4k3kH4OIM - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Bajar el pie detrás del poste - Sólo las manos y la parte inferior de la pierna en contacto con el poste
0.9		A175	Földesi split https://youtube.com/shorts/r0xqllSKLNc - Apertura de las patas 180 - Cuerpo (torso) paralelo al suelo - Ambas manos en contacto con el poste
0.9		A110	Neck Hold Leg Through Split - Apertura de las patas 180 - Pecho mirando al suelo - Piernas completamente extendidas

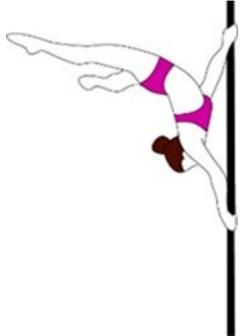
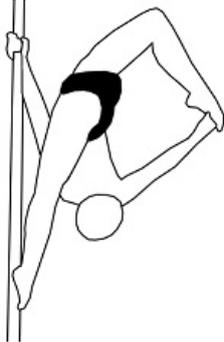
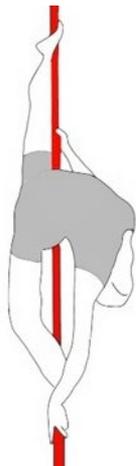
0.9		A078 Axila de jade extrema (Gordiyenko)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo paralelo al suelo - Ninguna mano en contacto con el poste - Brazo completamente extendido
0.9		A034 Ruso Split	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo paralelo al suelo 20° de tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</p>
0.9		A039 Espalda Codo Vertical Split	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al poste - Sin pértiga
0.9		A138 Upright Syniachenko Split	<ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Las dos manos, la parte inferior del pie y las nalgas sólo en contacto con el poste. -El pie inferior no está en contacto con el poste

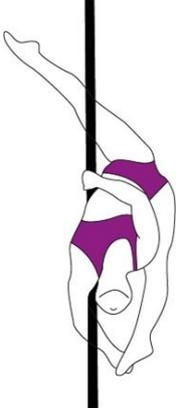
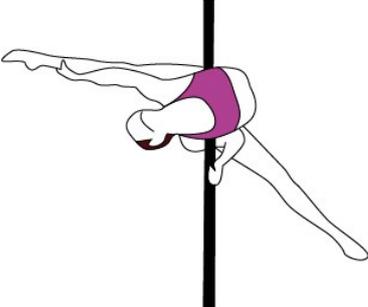
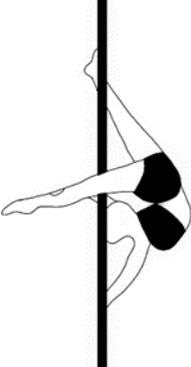
0.9		A042	Codo Hold Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo
0.9		A140	Bui-Bui Doblar las piernas abiertas <ul style="list-style-type: none"> -Piernas abiertas y completamente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste -Brazo inferior completamente extendido -La posición de las caderas y la pelvis debe ser hacia arriba, sin posición de pica lateral.
0.9		A043	Handspring Split en pértiga <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas, toda la planta del pie en el poste
0.9		A044	K voladora <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano y un pie en contacto con el poste
0.9		A045	Marchetti Wenson Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Una mano en el suelo - Piernas y cuerpo paralelos al suelo

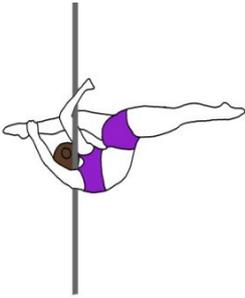
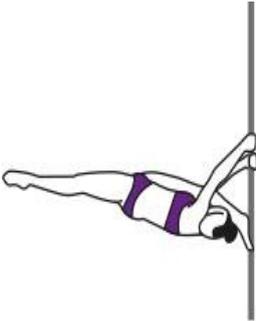
0.9		A052	Felix Spatchcock <ul style="list-style-type: none"> - Sin manos ni codos en el poste - Tobillos en el poste
0.9		A062	Marion Half Back Split <i>Half Back Split</i> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pierna superior completamente extendida sobre la cabeza
0.9		A139	Marchetti oversplit invertido <ul style="list-style-type: none"> -Piernas completamente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste -Apertura de las piernas 180
0.9		A064	Rainbow Marchenko Posición Piernas de Tijera <ul style="list-style-type: none"> - Pierna paralela al suelo - Ambas piernas completamente extendidas
0.9		A077	Brazo recto Extreme Jade <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en el palo - Pecho mirando al techo

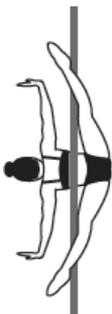
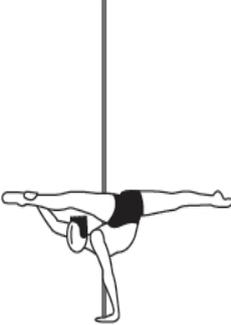
0.9		A090	Split de espalda invertido <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.9		A093	Bozina Split <p><i>Split furtivo con un brazo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo paralelo al suelo - Sólo una mano en el poste
0.9		A105	Espalda Codo Muñeca Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Una sola mano en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas
0.9		A106	Rinaldi Split <p><i>Sobrepicado vertical invertido</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Una sola mano en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas - Suela inferior en contacto con el poste

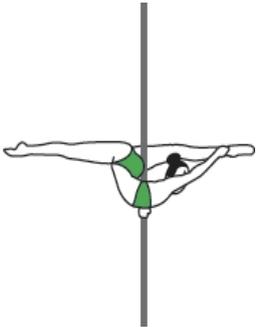
0.9		<p>A191 La escisión de Tatarintseva (variación de Magdalena Karasinska)</p> <p>https://youtu.be/2g69EOCY2Rc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Ninguna mano en contacto con el poste - Una mano en contacto con la pierna contraria - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.9		<p>A182 Águila a una mano (Veronesa) Codo flexionado hacia atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Ambas piernas completamente extendidas - Brazo que sujeta la pierna totalmente extendida y por encima de la cabeza - Ninguna mano en contacto con el poste
0.9		<p>A183 Flying K Variation (Novelli Flying K)</p> <p>https://youtube.com/shorts/7Vpe1pr3lvo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 - Sólo una mano la parte inferior del tobillo en contacto con el poste - Ninguna planta del pie en contacto con el poste
0.9		<p>A166 Pierna split con salto de manos (Wyatt Split)</p> <p>https://youtu.be/Mn1cBK4YuEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo - Sólo las manos y la parte superior de la pierna en contacto con el poste

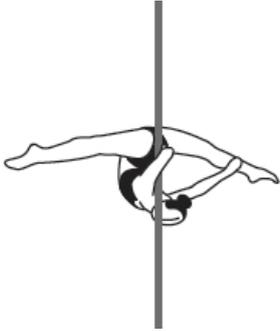
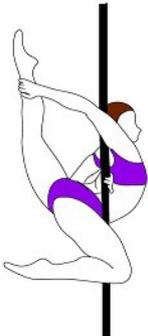
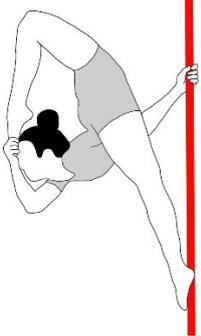
0.9		A162	<p>Agarre retorcido Ayesha piernas extendidas (Kivela)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas completamente extendidas, abiertas y paralelas al suelo - Ambas manos sólo en contacto con el poste <p>Variante: Valor de agarre de la copa: 1,0</p>
0.9		A108	<p>Flying K Passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano y un pie en contacto con el poste
0.9		A171	<p>The Fairy Split Père (Dividir la pierna interior en el poste)</p> <p>https://youtube.com/shorts/0upoWGVaWKU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Ninguna mano en contacto con el poste, sólo el codo interior - Pierna completamente extendida
1.0		A225	<p>Backbend roto split (Souvatzi)</p> <p>https://youtube.com/shorts/mwQGIOvASnY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Piernas completamente extendidas -Armas completamente extendidas, ambas manos sujetando el palo -Pie inferior detrás del poste

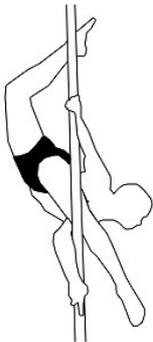
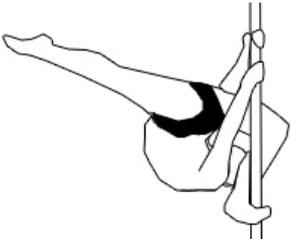
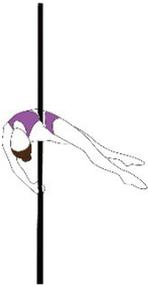
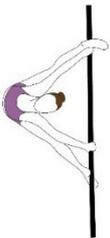
1.0		<p>A172 Extreme Fairy Split (Père 2) https://youtube.com/shorts/tb5UL9gFnwo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Manos superiores y codo interior inferior en contacto con el poste - Ambas piernas completamente extendidas - Mantenga la posición 2 segundos
1.0		<p>A198 El backbend Janeiro Split Bresaola/Gainullina https://youtube.com/shorts/VciH5_u0DVg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Mano inferior sólo en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas
1.0		<p>A179 Mikhailova apuntar https://youtube.com/shorts/QmbF4ADe5GQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas piernas completamente extendidas - La mano contraria en contacto con la pantorrilla
1.0		<p>A221 Slyshkova divide https://youtube.com/shorts/V-rtU-rMVxU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180 - Mano exterior en el poste, pie interior en contacto con el poste -Brazo inferior completamente extendido - Ambas piernas completamente extendidas

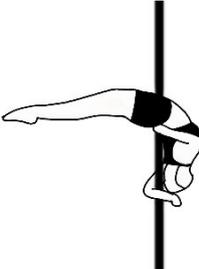
1.0		A180 Syurdonkina split (variación Capezio) https://youtube.com/shorts/EiMufP7BC_Y	<ul style="list-style-type: none"> - Piernas completamente extendidas - Ambas piernas detrás del poste - La parte superior del pie debe estar por encima de la cabeza - Apertura de la pierna 180°b
1.0		A094 Rinaldi Super Dolor	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano en el poste, agarre con el codo - Pierna recta o passé, sin contacto con el poste
1.0		A095 Codo inverso Marchenko	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Ninguna mano en contacto con el poste - Sujeción del codo y el cuello
1.0		A121 Frota Spatchcock	<ul style="list-style-type: none"> -Planta inferior del pie en contacto con el poste. -Pierna inferior completamente extendida -Sólo la mano superior en contacto con el poste
1.0		A035 Russian Split (Horizontal)	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Cuerpo paralelo al suelo, sin tolerancia <p><i>Niveles de ejecución:</i> A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</p>
CBRF			

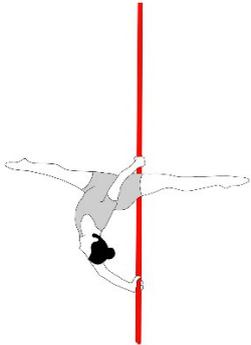
1.0		A137	<p>Espalda Alesia Pierna Excesiva A Través (Syniachenko Alesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 190 -Ambos pies detrás del poste -Piernas completamente extendidas
1.0		A041	<p>Dividir la espalda por la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cabeza en contacto con la pierna - Bajar el pie detrás del poste - Piernas completamente extendidas
1.0		A053	<p>Koroteeva Spatchcock</p> <p><i>Espaldera baja</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin manos, codos o axilas en el poste - Poste en contacto con la zona lumbar y la planta de los pies
1.0		A065	<p>Rainbow Marchenko (a pie de pista)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo, completamente extendidas - Una mano en el suelo

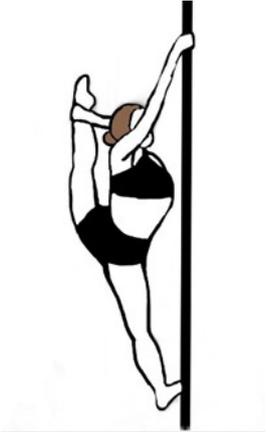
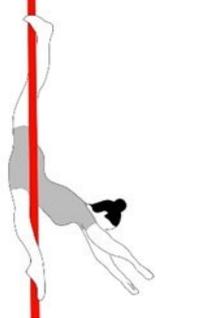
1.0		A066	Arco iris Marchenko Pike <ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas al suelo, completamente extendidas - Sólo una mano en el palo
1.0		A067	Arco iris Marchenko Split <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo, completamente extendidas - Sólo una mano en el palo
1.0		A159	El Split de Tatarintseva https://youtube.com/shorts/NNit2-OZgHU <ul style="list-style-type: none"> - Apertura mínima de las patas 180 - Sin manos en contacto con el poste o las piernas - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
1.0		A068	Superdolor <ul style="list-style-type: none"> - Pie superior y manos por encima de la cabeza - La parte superior del cuerpo está por encima del nivel horizontal

1.0		A085	Back Bend Broken Split -Apertura de las piernas 180
1.0		A071	Bozina Back Split – Ninguna mano en contacto con el poste – Apertura de las patas 180
1.0		A075	Satélite Split <i>Agarre de codo trasero Ayesha Split (Longhi/Meneses Split)</i> – Apertura de las patas 180 – Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo – Sólo un codo y la espalda en contacto con el poste
1.0		A098	Gordiyenko Bailarina <i>Soporte de espalda Grip Ballarina</i> – Apertura de las patas 180 – Pierna superior completamente extendida – Una sola mano en contacto con el poste
1.0		A253	Anillo K volante (anillo Cogo) – Apertura de las patas 180 – Sólo una mano y un pie en contacto con el poste – Parte superior del pie en contacto con la cabeza

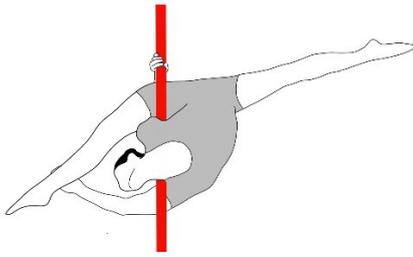
1.0		A109 Pavo Real Split (Mendoza) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Pecho mirando al suelo
1.0		A111 Diana Split (Split caracol) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Piernas paralelas al suelo
1.0		A141 Bui-Bui Doblar las piernas cerradas <ul style="list-style-type: none"> -Piernas cerradas y completamente extendidas -Una sola mano en contacto con el poste -Brazo inferior completamente extendido -La posición de las caderas y la pelvis debe ser hacia arriba, sin posición de pica lateral.
1.0		A142 Puente Flamingo <ul style="list-style-type: none"> -Piernas y brazos completamente extendidos
CBRF		

1.0		A143 Pandora dividida -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste -Apertura de las piernas 180
1.0		A145 Capullo Coralie 2 -Las dos piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste
1.0		A165 Pierna interior flexionada hacia atrás split roto (Agnese Split) - Apertura mínima de las patas 180 - Piernas completamente extendidas - Brazo completamente extendido, mano sujetando la pértiga - Bajar el pie detrás del poste
1.0		A169 Codo de espalda extremo (Mcbrain backbend) https://youtu.be/dCJNPt9nNS0 - Apertura de las patas 180 - Ambas manos sujetando pies opuestos - Brazo: agarre con el codo - Pie superior sobre la cabeza
1.0		A194 Cola de Dragón Variación de agarre del codo (Cola de Dragón Kollia) https://youtube.com/shorts/oiaLbgv_gqY - Piernas cerradas y completamente extendidas - Mano exterior sólo en contacto con el poste - Las caderas, la pelvis y las piernas deben colocarse hacia arriba y paralelas al suelo

1.0		A195	<p>Águila extrema sin manos (Bokhan Eagle)</p> <p>https://youtube.com/shorts/IGP9fkW9rW8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Sin manos ni brazos en contacto con el poste
1.0		A243	<p>Pierna dividida invertida (Marchetti)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Brazo y piernas completamente extendidos -Línea de las piernas paralela al suelo
1.0		A196	<p>Bokhan codo pecho split (Bokhan flex)</p> <ul style="list-style-type: none"> -La parte superior del codo y el pecho sólo en contacto con el poste. -Pie superior en contacto con la cabeza -Pierna inferior completamente extendida y paralela al suelo.
1.0		A197	<p>Libélula extrema invertida (Screve split)</p> <p>https://youtu.be/Oivo3ul2_4Q</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -La parte inferior de las manos y la parte superior del codo en contacto con el poste. -Las dos piernas completamente extendidas

1.0		<p>A209 Masalova Chinese split</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las patas 180 - Sólo una mano y el pie opuesto en contacto con el poste - Mano en contacto con la pierna contraria por encima de la cabeza - Piernas completamente extendidas
1.0		<p>A210 Extreme Eagle (Águila de Lebedeva)</p> <p>https://youtube.com/shorts/uvxKLCZDp1U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura de las piernas 180° (rodilla con rodilla) - Pie superior por encima de la cabeza
1.0		<p>A211 Rinaldi sin manos (Kollia Split)</p> <p>https://youtube.com/shorts/8xITDiFumc</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas mínimo 180 -Piernas completamente extendidas -Sin manos en contacto con el poste -Suela inferior en contacto con el poste
1.0		<p>A229 Escisión de Masalova</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Brazo interior sujetando la pierna contraria -Brazo exterior sujetando el palo por detrás de la espalda -Piernas completamente extendidas

1.0



A247

Koshevaia partido

<https://youtu.be/z9flu01zaTA>

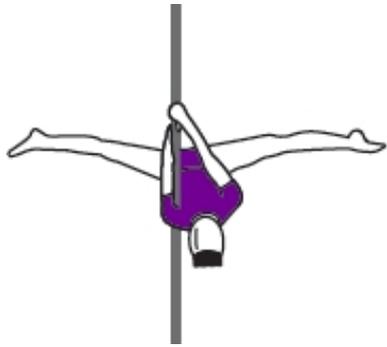
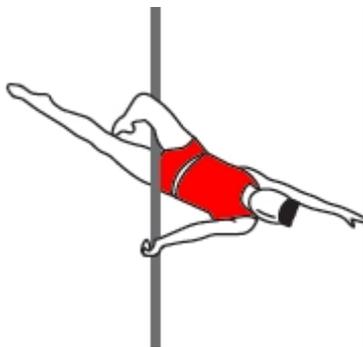
-Apertura de las piernas 180

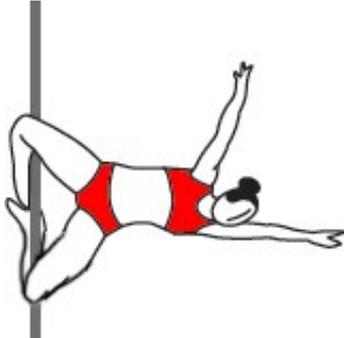
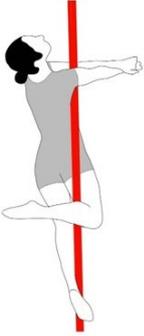
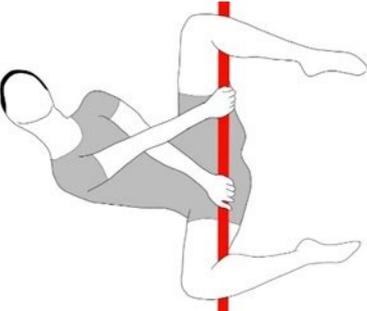
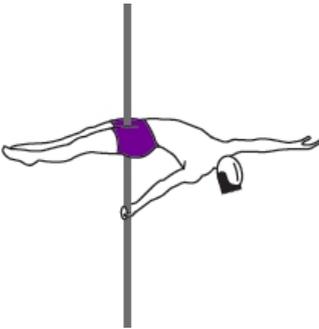
-Las dos piernas completamente extendidas

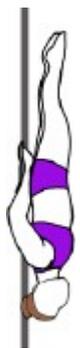
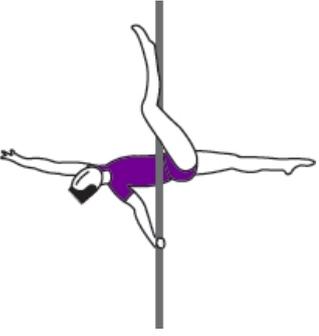
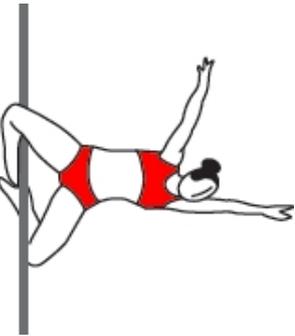
-El brazo que sujeta la pierna contraria completamente extendida

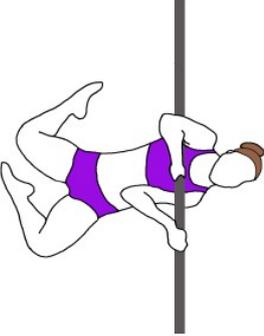
13.3 GRUPO B - ELEMENTOS DE RESISTENCIA

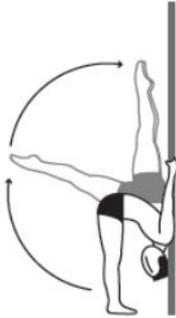
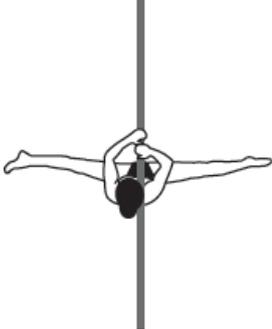
Nota: Todos los elementos de Fuerza deben mantenerse en posición fija durante 2 segundos.

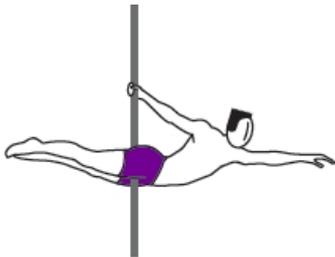
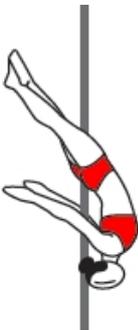
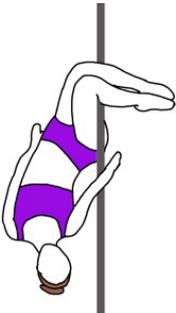
Valor	Elemento	Código	Requisitos
0.1		B001	Horquilla invertida -Piernas paralelas al suelo en posición de horcajadas.
0.1		B002	Gancho de rodilla exterior -Sólo una mano en contacto con el poste (superior o inferior)
0.1		B003	Agarre dividido -Cuerpo y piernas paralelos al suelo
0.1		B019	Cupido (con soporte) - Pierna completamente extendida - Una mano puede estar en contacto con el poste o la pierna

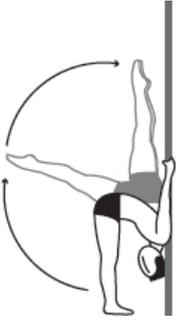
0.1		B021	Genie <ul style="list-style-type: none"> - Ambas rodillas en contacto con el poste - Ninguna mano en contacto con el poste - Cuerpo paralelo al suelo
0.1		B160	Hoodornament (Ángel) <ul style="list-style-type: none"> -Sujetar el Árbol -Mantén la posición durante 2 segundos
0.2		B163	Araña (también conocida como rana) <ul style="list-style-type: none"> -La parte superior del cuerpo paralela al suelo -Armas completamente extendidas y cruzadas.
0.2		B115	Tablón de poste <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Sólo una mano en el poste
0.2		B004	Crucifijo invertido <ul style="list-style-type: none"> -Sin pértiga manual

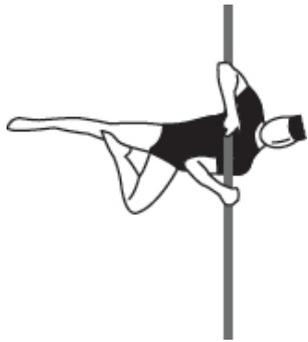
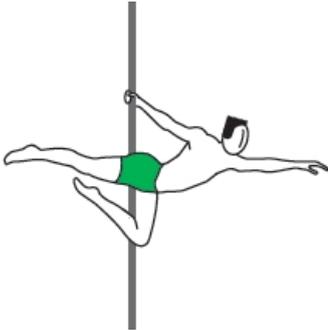
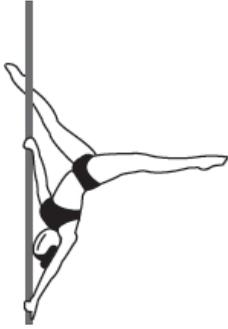
0.2		B116 Iguana Hold	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al poste - Piernas completamente extendidas en lápiz
0.2		B005 Mono de latón	<ul style="list-style-type: none"> - Rodilla interior en contacto con el poste - Ninguna pierna exterior en contacto con el poste
0.2		B006 Cupido	<ul style="list-style-type: none"> - Pierna completamente extendida. - Sin manos en el poste o en contacto con las piernas
0.2		B007 Perneras interiores	-Cuerpo y pierna paralelos al suelo
0.2		B008 Sujeción de rodilla	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Una rodilla y la espinilla en el poste - Ninguna mano en contacto con el poste

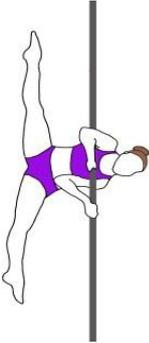
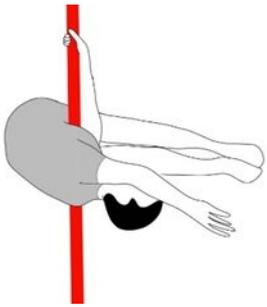
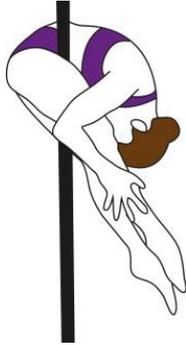
0.2		B012	Sujeción a horcajadas <ul style="list-style-type: none"> - Piernas paralelas o por encima del suelo - Grip de elección
0.2		B117	Ahorcador de hombro <ul style="list-style-type: none"> - Hombro y dos manos en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas. - Agarre de elección
0.2		B045	Actitud de agarre de la bandera <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo paralelo al suelo
0.2		B120	Handspring Hang (en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de elección - Ningún hombro o espalda en contacto con el poste - Empezar desde el suelo
0.2		B121	A horcajadas con agarre dividido <ul style="list-style-type: none"> - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - La pierna exterior no está en contacto con el poste

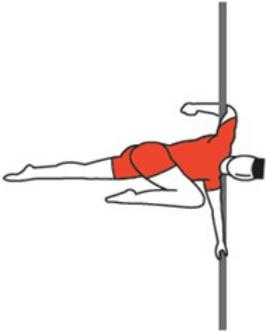
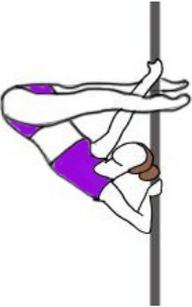
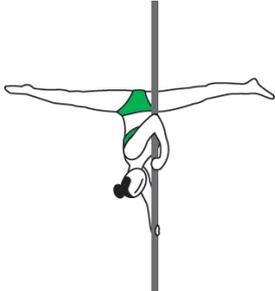
0.3		B118	Iguana Deadlift -Las piernas pueden doblarse durante la elevación Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.3		B009	Cross Knee Release -Sin pértiga manual
0.3		B010	Cuelgue exterior de rodilla <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga - Pierna paralela al suelo
0.3		B015	Montura de hombro Straddle -Cuerpo paralelo al suelo
0.3		B011	Sujeción bajo el brazo Passé -Pierna inferior paralela al poste

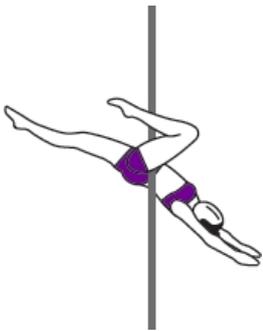
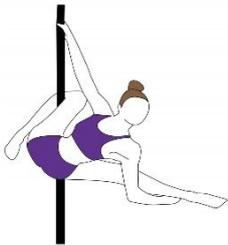
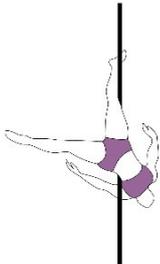
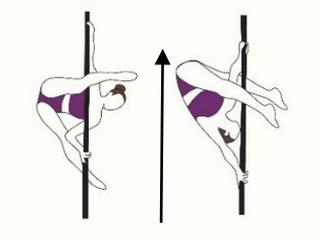
0.3		B013	Superman Básico -Cuerpo y piernas paralelos al suelo
0.3		B014	Liberación del tobillo cruzado -Sin manos en el poste
0.3		B033	Sujeción invertida del muslo <ul style="list-style-type: none"> - Variante de pierna elegida (por ejemplo, en horcajadas, en pica o en pliegue) - Sin pértiga
0.3		B122	No Handed Cradle Tuck <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga - Piernas en posición de pliegue - Poste no entre las piernas
0.3		B110	Doble gancho de rodilla -Sin pértiga manual

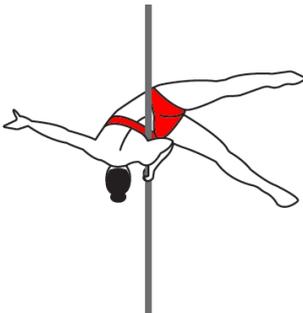
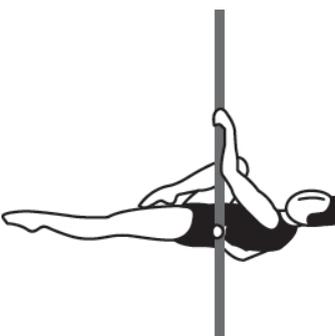
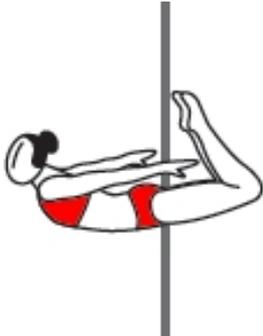
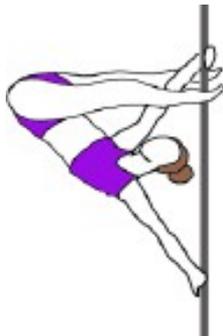
0.3		B034	Mariposa - Ambas manos en el poste, agarre de Elección
0.3		B046	Handspring Hang (Aéreo) - Agarre de elección - Ningún hombro o espalda en contacto con el poste - Posición aérea, sin empezar desde el suelo
0.4		B016	Lápiz de hombro - Piernas paralelas al poste
0.4		B017	Soporte de espalda Tuck - Cuerpo paralelo al suelo
0.4		B018	Iguana Extended Deadlift - Piernas completamente extendidas durante la elevación - Mantén la posición final 2 segundos

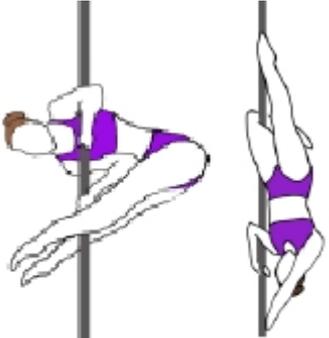
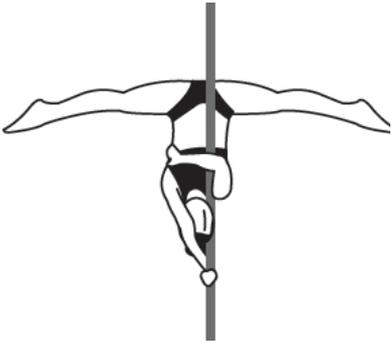
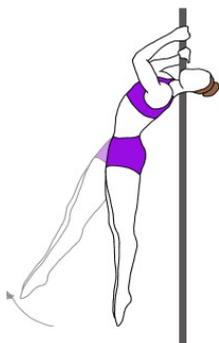
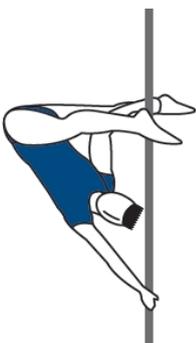
0.4		B053	Flag Grip Side Passé -Cuerpo y parte superior de la pierna paralelos al suelo
0.4		B023	Side-Superman -Cuerpo y piernas paralelos al suelo
0.4		B035	Mariposa extendida - Ambas manos en el poste, agarre de elección - Tobillo en contacto con el poste - Pecho no en contacto con el poste
0.4		B036	Mariposa (con una mano) -Una sola mano en el poste
0.4		B048	Twisted Grip Ayesha - Pies por encima de la cabeza, posición elegida - Agarre retorcido de la mano superior, agarre de la mano inferior de Choice

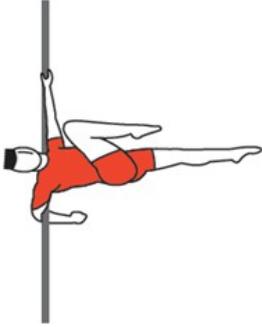
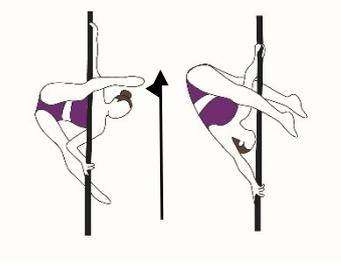
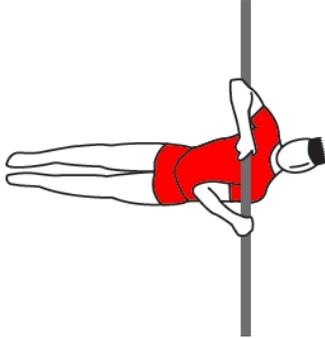
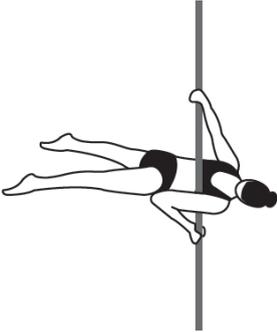
0.4		B047	Flag Grip Side Straddle -Cuerpo paralelo al suelo
0.5		B111	Silla de agarre axilar -Sin pértiga manual
0.5		B164	Methook (marcador frontal) -Las piernas están cerradas y paralelas al suelo -Sólo un brazo, caderas y estómago en contacto con el poste.
0.5		B020	Cuna sin manos extendida - Sin pértiga - Piernas completamente extendidas, pike o straddle
0.5		B102	Peso muerto con montaje en el hombro - Sin impulso, piernas flexionadas durante el levantamiento - Posición final a horcajadas, lápiz o navaja - Mantenga la posición final 2 segundos

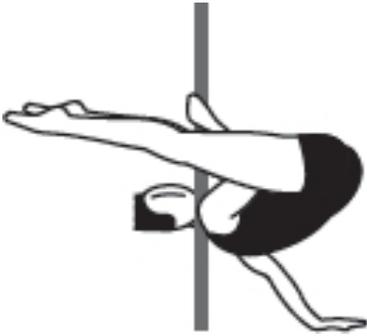
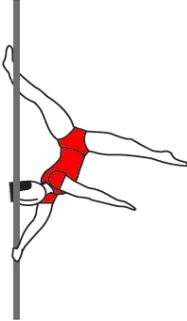
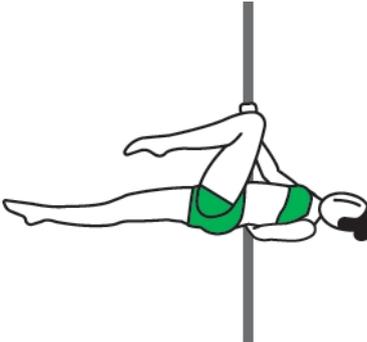
0.5		B040	Actitud de plancha con codo invertido <ul style="list-style-type: none"> - Codo superior y cuello en contacto con el poste - Cuerpo paralelo al suelo
0.5		B119	Agarre antebrazo Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Pies por encima de la cabeza, posición de Elección - Agarre de antebrazo con la mano inferior, agarre de elección con la mano superior
0.5		B055	Agarre de antebrazo invertido Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Pies por encima de la cabeza, posición de Elección - Agarre del antebrazo con la mano inferior, agarre del antebrazo con la mano superior
0.5		B056	Twisted Grip Handspring (en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical, con los pies en el suelo - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.5		B123	Agarre básico Ayesha <ul style="list-style-type: none"> - Piernas en horcajadas, lápiz o navaja - Mano superior en agarre básico, mano inferior en agarre de Elección

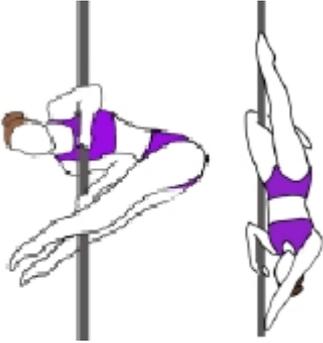
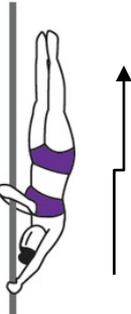
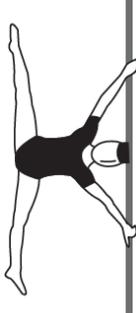
0.5		B024 Superman Passé	<ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga - Parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.5		B025 Hip Hold Half Split	<ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga - Pierna paralela al suelo
0.5		B145 Jayden Torsión	<p>https://youtu.be/yz6BF-QWHfY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una sola mano en el palo -Pierna inferior completamente extendida y paralela al suelo.
0.5		B144 Vela Kyra (Invertida un dedo del pie colgar)	<ul style="list-style-type: none"> - Sólo un pie en contacto con el poste. - El pie debe engancharse delante del poste. - Parte superior del pie y axila en contacto con el bastón - Sin manos en contacto con el poste para la posición final
0.5		B136 Deadlift agarre verdadero ambas piernas flexionadas (Aéreo)	<ul style="list-style-type: none"> -Comenzar en posición vertical -No hay impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Las dos piernas dobladas -Posición final: Lápiz <u>o</u> Straddle -Mantén la posición final 2 segundos

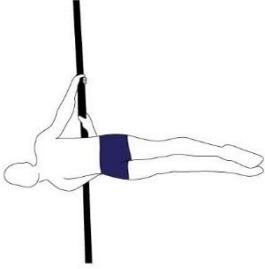
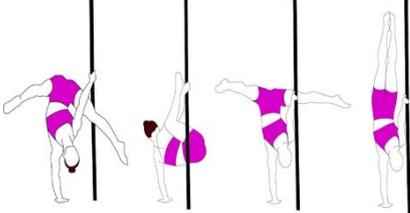
0.6		B061 Clásico de Janeiro -Una sola mano en el poste (mano inferior) -Piernas abiertas y completamente extendidas
0.6		B068 Tablero (Pierna interior Passé) <ul style="list-style-type: none">- Agarre para la espalda- Pierna interior passé, muslo en contacto con el poste- Cuerpo y pierna exterior paralelos al suelo
0.6		B026 Superman sin manos -Sin pértiga manual
0.6		B124 Sujeción de tazas <ul style="list-style-type: none">- Pies por encima de la cabeza, posición de Elección- Mano superior en agarre de copa, mano inferior en agarre de Elección- Piernas completamente extendidas
0.6		B038 Twisted Grip Handspring (Aéreo) <ul style="list-style-type: none">- Empezar en posición vertical- Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja- Sin contacto con el suelo durante el movimiento- Mantenga la posición final durante 2 segundos

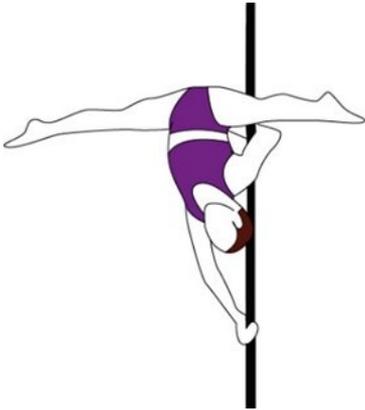
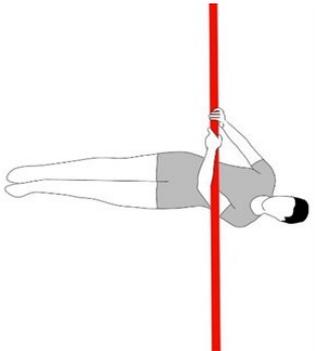
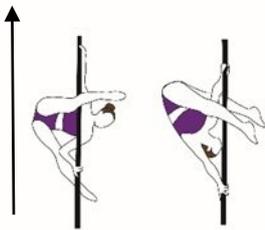
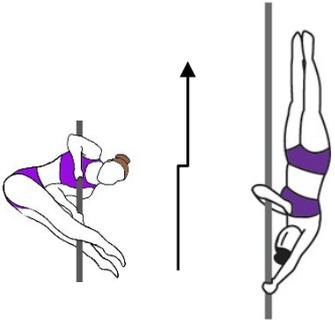
0.6		B128	Invertir <i>Agarre de bandera Invertido</i> <ul style="list-style-type: none"> – Agarre de la bandera – Piernas completamente extendidas durante la elevación – No hay apoyo del antebrazo durante la elevación
0.6		B050	Sujeción con el codo <ul style="list-style-type: none"> – Pies por encima de la cabeza, posición de Elección – Agarre del codo de la mano superior, agarre de la mano inferior de Choice
0.6		B101	Peso muerto extendido con montaje en el hombro <ul style="list-style-type: none"> – Sin impulso, piernas extendidas durante la elevación – Posición final a horcajadas, lápiz o navaja – Mantén la posición final 2 segundos – Piernas completamente extendidas durante la elevación
0.6		B125	Cup Grip Handspring (en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición vertical en el suelo – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantenga la posición final durante 2 segundos

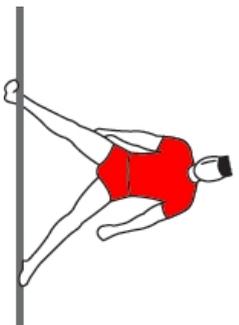
0.6		B051	Codo invertido Bandera Passé <ul style="list-style-type: none"> - Codo superior y cuello en contacto con el poste - Cuerpo y pierna estirada paralelos al suelo - Pierna passé
0.6		B137	Deadlift agarre verdadero una pierna doblada (Aéreo) <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar en posición vertical -No hay impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Una sola pierna doblada -Posición final: Lápiz o Straddle -Mantén la posición final 2 segundos
0.6		B052	Bandera Agarre Bandera <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
0.7		B062	Tablón de Janeiro <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas abiertas

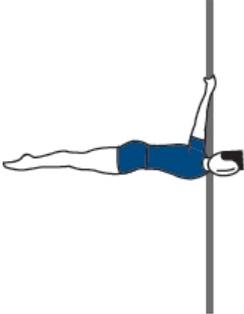
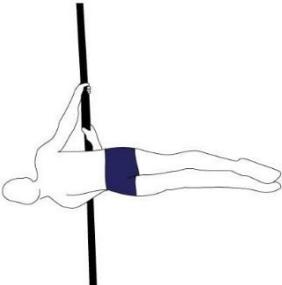
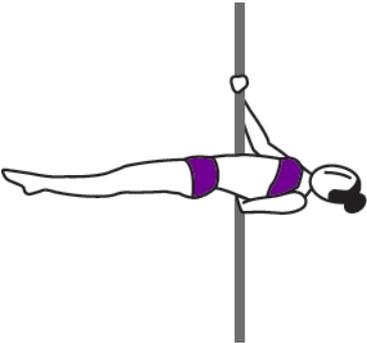
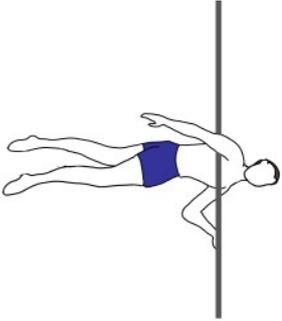
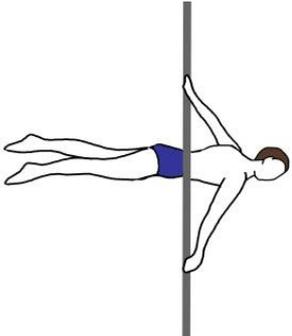
0.7		B027	Pata de cabra de montaje en el hombro (en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en contacto con el suelo y otra con la pértiga - Piernas paralelas al suelo
0.7		B037	Mariposa (con una mano) <ul style="list-style-type: none"> -Una mano y un pie en el poste
0.7		B069	Tablero (Pata Exterior Passé) <ul style="list-style-type: none"> - Agarre para la espalda - Pierna exterior passé, sin contacto con el poste - Cuerpo y pierna interior paralelos al suelo
0.7		B039	Cup Grip Handspring (Aéreo) <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Sin contacto con el suelo durante el movimiento - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.7		B092	Peso muerto con agarre trenzado <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Una o dos piernas pueden doblarse durante la elevación - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sin impulso

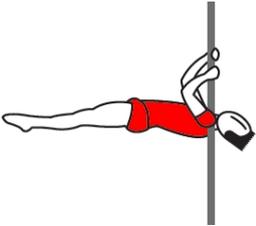
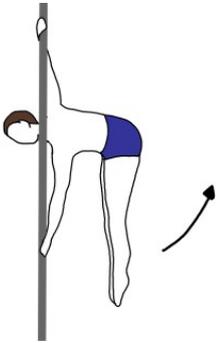
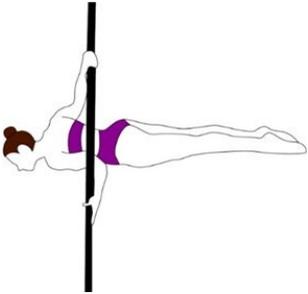
0.7		B129	Peso muerto invertido <i>Agarre de bandera Invertido</i> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de la bandera - Piernas extendidas durante la elevación - Sin apoyo del antebrazo - Sin impulso
0.7		B100	Peso muerto con agarre de antebrazo <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Flexión de una pierna durante la elevación - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sin impulso
0.7		B127	Elevador de antebrazos para lápices (de suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final en lápiz - Sin impulso desde el suelo durante el peso muerto - Empuñadura de la mano superior en el antebrazo, empuñadura de la mano inferior a elección - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.7		B043	Plancha de codos invertida <ul style="list-style-type: none"> - Codo superior y cuello en contacto con el poste - Cuerpo paralelo al suelo
0.7		B044	Hierro X <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Piernas y brazos completamente extendidos - Agarre retorcido o básico

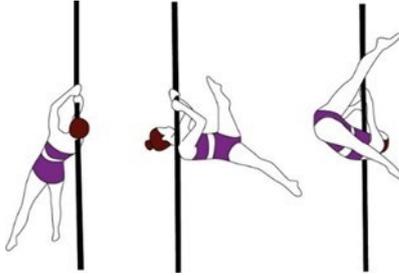
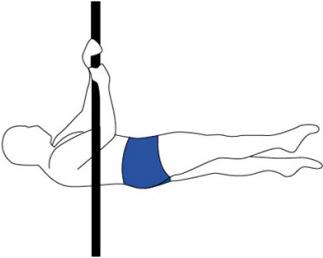
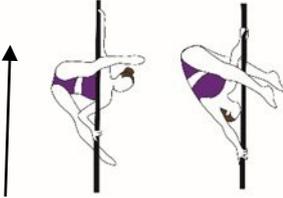
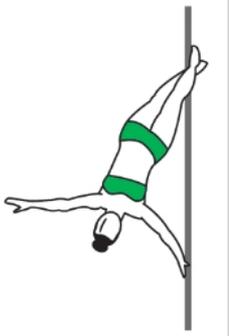
0.7		B130	Tablero lateral Straddle (Tablero Meo 1) -Cuerpo paralelo al suelo -Piernas completamente extendidas en posición de horcajadas.
0.7		B107	Montura de hombro de un brazo – Sólo una mano en contacto con el poste, agarre de Elección – Sin contacto con el suelo – Cuerpo paralelo al suelo
0.7		B150	Split Grip- Reloj de pie en el suelo (Minina floor clock) https://youtu.be/BJ1-nlvnJM -Una mano en el suelo -360° de rotación -Posición inicial en split grip pierna a través de handstand -Posición final: parada de manos con las piernas completamente extendidas y cerradas. -Sin impulso * En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.
0.7		B155	Titanic sin pies (Valentin/Faulisi) https://youtube.com/shorts/IY-UP55O8KI -Sin manos ni pies en contacto con el poste -Armas fijas por encima de la cabeza durante todo el movimiento

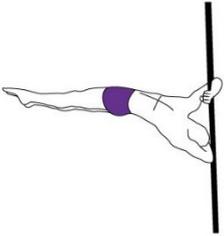
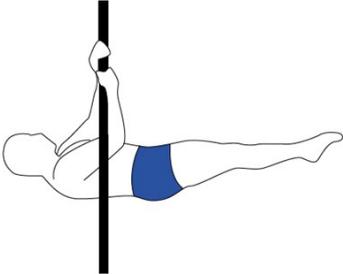
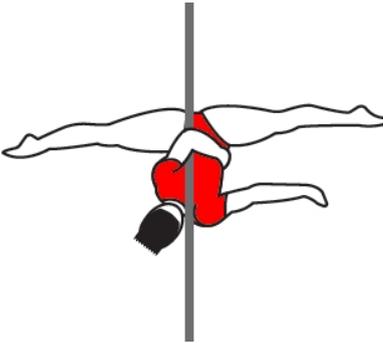
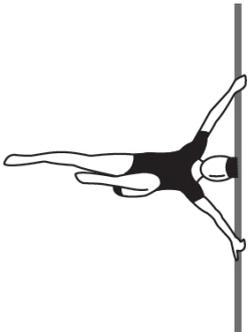
0.7		B157	<p>Iguana Elbow Hold Straddle 2 (Venturelli)</p> <ul style="list-style-type: none"> -La parte inferior de la mano y la parte superior del codo sólo en contacto con el poste. -Piernas completamente extendidas
0.7		B166	<p>Plancha antebrazo (Pavlova)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bajo el brazo en agarre de antebrazo -Mano superior en empuñadura de copa -Piernas cerradas, completamente extendidas y paralelas al suelo.
0.7		B138	<p>Deadlift agarre verdadero piernas abiertas y completamente extendidas (Aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar en posición vertical -No hay impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Piernas completamente extendidas y abiertas -Posición final: Lápiz o Straddle -Mantén la posición final 2 segundos
0.7		B057	<p>Peso muerto con antebrazo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comienza en posición de mono de latón. - Posición final en lápiz - Mano superior en agarre de codo, mano inferior en agarre de Elección - Piernas no en contacto con el poste durante el deadlift - Mantenga la posición final durante 2 segundos

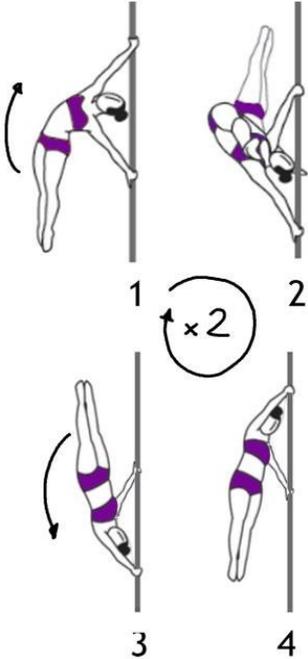
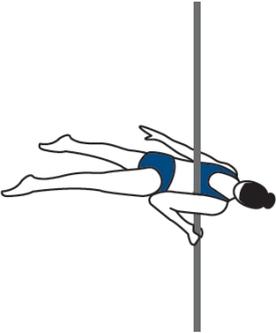
0.8		B022	Titanic <ul style="list-style-type: none"> - Ninguna mano en contacto con el poste - Brazos quietos durante toda la ejecución
0.8		B049	Cross Grip Tulip <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Piernas en el mismo lado del cuerpo - Sólo manos en contacto con el poste
0.8		B030	Marchetti Wenson Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en el suelo - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Piernas sin contacto con el poste - Piernas completamente extendidas
0.8		B031	Plancha lateral parada de manos (Pike) <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en contacto con el suelo - Piernas paralelas al suelo en posición de pica - Pies sin contacto con el poste
0.8		B032	Estrella de mar <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo paralelo al suelo
CBRF			

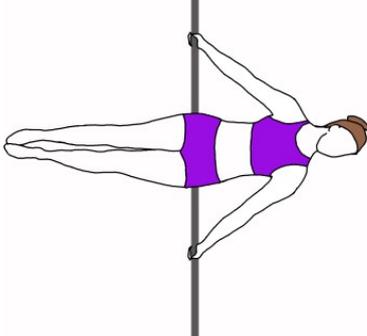
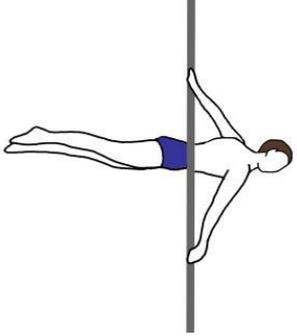
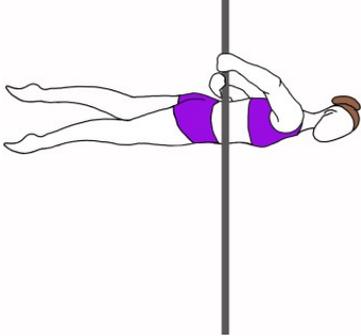
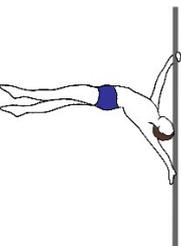
0.8		B105	Iguana Plank Straddle <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas en posición de horcajadas
0.8		B131	Lápiz de mesa lateral (Meo Tabletop 2) <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas completamente extendidas y cerradas
0.8		B070	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> - Agarre para la espalda - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas cerradas. <p><i><u>Ejecución con patas abiertas: valor 0,7</u></i></p>
0.8		B084	Underarm Flag 1 (Straddle) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas extendidas en posición de horcajadas
0.8		B088	Plancha inversa 1 con empuñadura dividida (a horcajadas) <ul style="list-style-type: none"> - Brazo exterior levantado y extendido - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas extendidas en posición de horcajadas

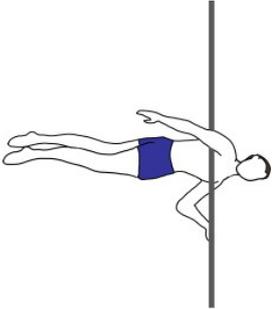
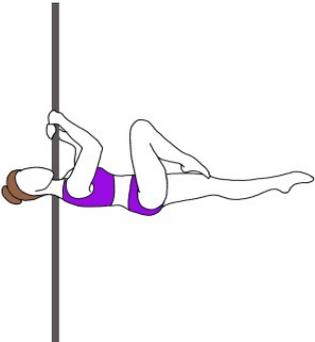
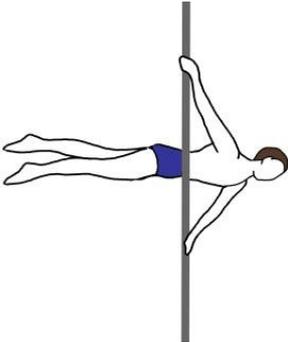
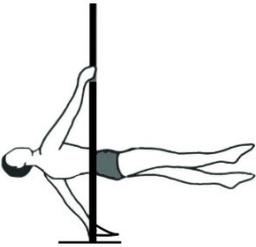
0.8		B091	Peso muerto extendido con agarre retorcido <ul style="list-style-type: none"> - Comience en posición vertical. - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Agarre retorcido de la mano superior, agarre de la mano inferior de Choice - Piernas completamente extendidas. - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.8		B099	Peso muerto extendido con agarre de antebrazo <ul style="list-style-type: none"> - Comienza en posición vertical. - Piernas completamente extendidas. - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos. - Sin impulso
0.8		B106	Plancha con hombros (piernas abiertas) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas y abiertas
0.8		B096	Peso muerto con agarre de cuello <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Agarre retorcido de la mano superior, agarre de la mano inferior de Choice - La pierna o piernas pueden doblarse durante la elevación - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.8		B151	Plancha codo-antebrazo (Plancha Greshilov/Cogo) <ul style="list-style-type: none"> -Piernas cerradas y completamente extendidas -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Brazo superior totalmente extendido Variación: con las piernas abiertas valor 0,7

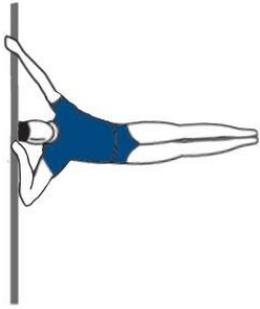
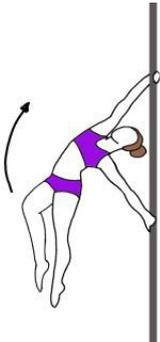
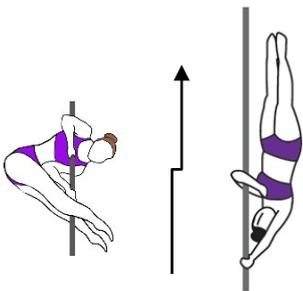
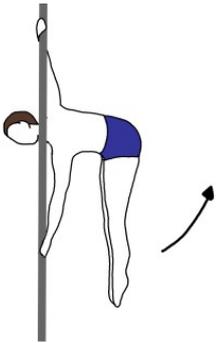
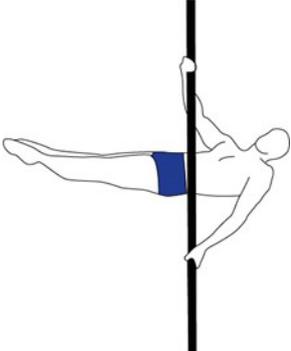
0.8		<p>B154 Helicóptero Reloj de Hombro (Helicóptero Serpiente) https://youtu.be/hncf77e3d_g</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: hombro erguido sin contacto con el suelo. -Piernas abiertas y completamente extendidas 2 veces en posición de helicóptero por encima de la cabeza. -No hay impulso durante los levantamientos muertos -Posición final de elección <p>* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.8		<p>B162 Forearm plank straddle (Sanchez plank 2) https://youtube.com/shorts/fvL5F3PGMzQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agarre del antebrazo -Brazo superior en asa de copa -Piernas completamente extendidas y abiertas -Cuerpo y piernas paralelos al suelo
0.8		<p>B139 Deadlift agarre verdadero piernas cerradas y completamente extendidas (Aéreo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar en posición vertical -No hay impulso durante el peso muerto -Posición de agarre real -Piernas completamente extendidas y cerradas -Posición final: Lápiz o navaja -Mantén la posición final 2 segundos
0.8		<p>B042 Marinero apoyado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sólo una mano en el poste - Brazo de apoyo totalmente extendido. - Ambas piernas y el antebrazo completamente extendidos

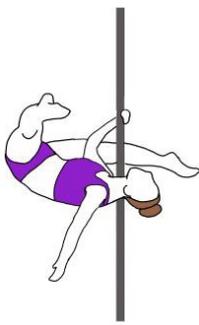
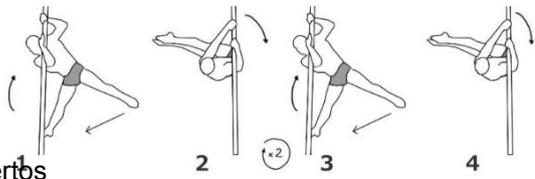
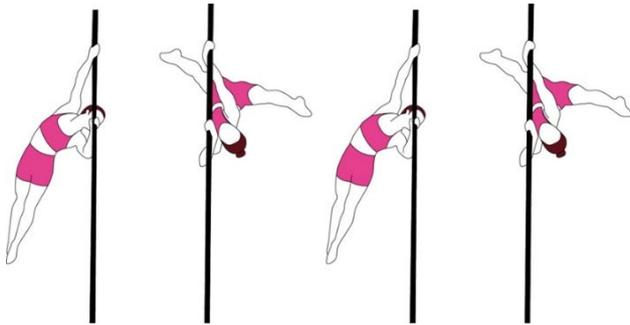
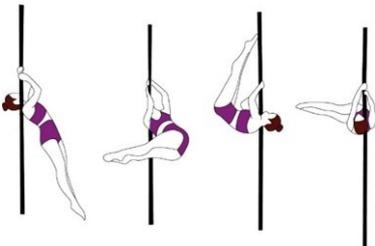
0.9		B041 Tulipán	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo paralelo al suelo - Sin piernas ni pies en contacto con el poste - Brazos y piernas completamente extendidos
0.9		B132 Plancha de codos y antebrazos 1 Piernas abiertas (Fratini 1)	<ul style="list-style-type: none"> -Piernas abiertas y paralelas al suelo. -Sólo codo y antebrazo en contacto con el poste.
0.9		B161 Plancha antebrazo (Sanchez plank) https://youtube.com/shorts/Y7tfe9DUKbQ	<ul style="list-style-type: none"> -Agarre del antebrazo -Brazo superior en asa de copa -Piernas completamente extendidas y cerradas -Cuerpo y piernas paralelos al suelo
0.9		B058 Iguana Elbow Hold Straddle	<ul style="list-style-type: none"> -Sin manos, piernas, espalda o nalgas en contacto con el poste.
0.9		B059 Bandera de hierro Passé	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y parte superior de la pierna paralelos al suelo - Pierna en posición de paso - Grip de elección

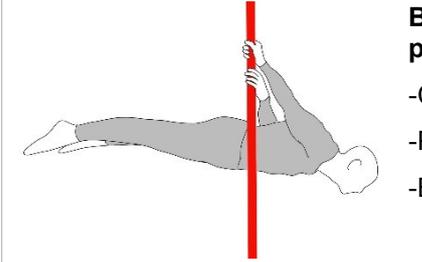
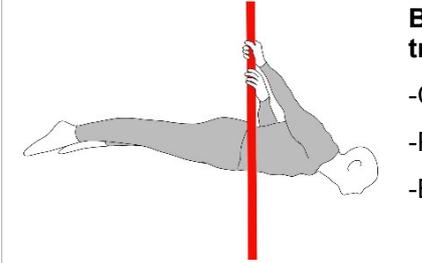
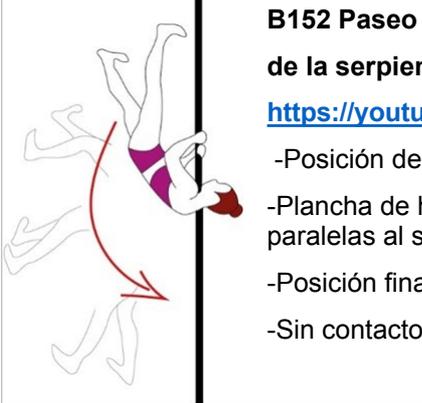
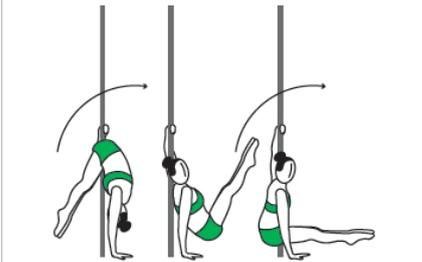
0.9		<p>B067 Copa Grip X</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Posición de agarre de la copa - Piernas y brazos completamente extendidos
0.9		<p>B090 Reloj de poste</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: posición aérea erguida. -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza. -Sin contacto con el suelo durante los levantamientos muertos (sin impulso). -Posición final a elegir <p>* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.9		<p>B066 Plancha de Janeiro (con una mano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Sólo una mano en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas
0.9		<p>B072 Saulo Plank (Straddle)</p> <p><i>Plancha lateral con un hombro (a horcajadas)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en posición de horcajadas

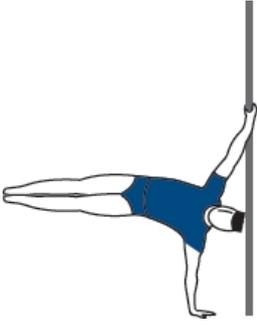
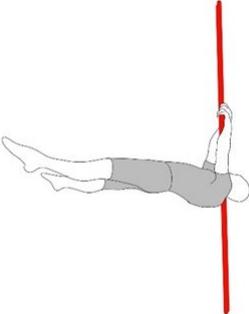
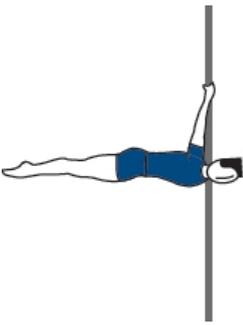
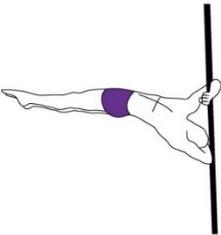
0.9		B074	Plancha lateral parada de manos (a horcajadas) <ul style="list-style-type: none"> - Una mano en contacto con el suelo - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Piernas completamente extendidas y abiertas
0.9		B076	Palillo de dientes <i>Plancha de piernas con agarre dividido</i> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Manos sin contacto con el cuerpo y/o las piernas - Posición de la pelvis: abierta (no debe estar en posición de pica cerrada).
0.9		B077	Plancha inversa con empuñadura dividida (lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>exterior</u> levantado y extendido - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en lápiz
0.9		B080	Plancha con agarre en la espalda (a horcajadas) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en posición de horcajadas
0.9		B141	Back flag cup straddle (piernas abiertas) <ul style="list-style-type: none"> -Piernas completamente extendidas -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Pecho mirando al techo

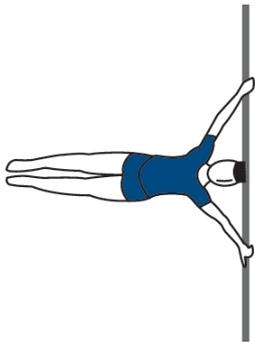
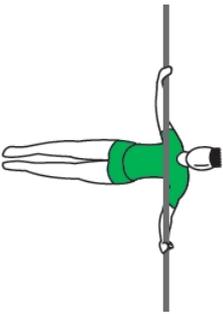
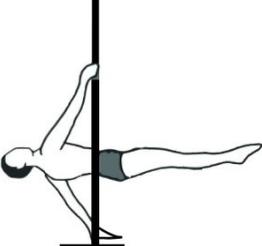
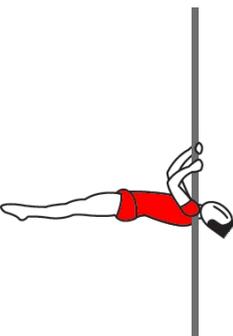
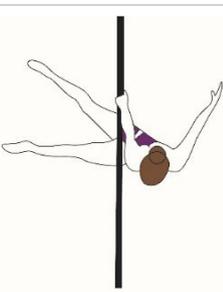
0.9		B085	Bandera de la axila (Lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en lápiz
0.9		B086	Plancha de montaje de hombros (Passé) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y pantorrilla paralelos al suelo - Pierna doblada paralela al poste. - Agarre de elección
0.9		B087	Plancha lateral con agarre dividido (a horcajadas) <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>interior</u> levantado y extendido - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas extendidas en horcajadas
0.9		B134	Plancha invertida 1 (piernas abiertas) Plancha Siracusa 1 <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas abiertas y completamente extendidas

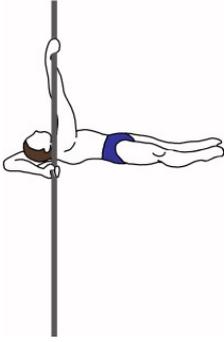
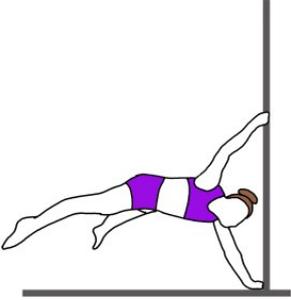
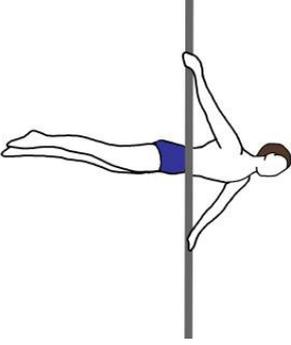
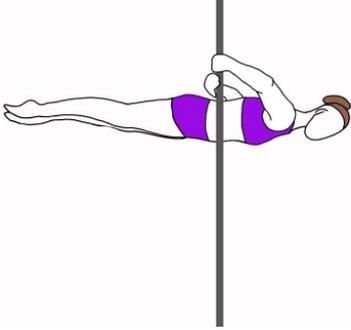
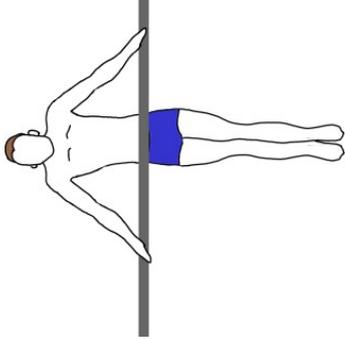
0.9		B089	Plancha de antebrazos (Daza) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Mano inferior en agarre de antebrazo
0.9		B094	Peso muerto con agarre de copa <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sin impulso
0.9		B126	Peso muerto extendido con antebrazo y agarre de lápiz <ul style="list-style-type: none"> - Comienza en posición de mono de latón - Posición final en lápiz - Sin impulso durante el peso muerto - Mano superior en agarre de antebrazo, mano inferior en agarre de Elección - Piernas completamente extendidas y cerradas durante el peso muerto - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.9		B095	Peso muerto extendido con agarre de cuello <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Piernas completamente extendidas - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sin impulso
0.9		B146	Plancha invertida Fratini 1 (Piernas abiertas) <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas abiertas y completamente extendidas

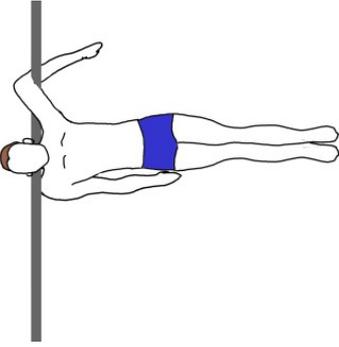
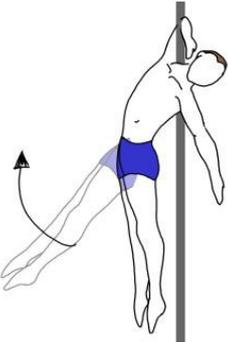
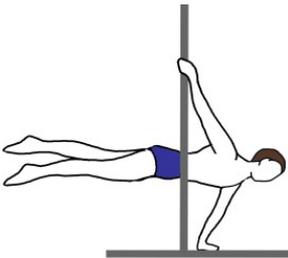
0.9		B098	Elevación de peso muerto con codo y hombro <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición vertical, invertir sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantenga la posición final durante 2 segundos – Sólo un codo y un hombro en contacto con el poste
0.9		B108	Peso muerto con una mano <ul style="list-style-type: none"> – Empezar en posición vertical, invertir sin impulso – Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja – Mantenga la posición final durante 2 segundos – Sólo una mano y un hombro en contacto con el poste
0.9	B112 Reloj de Bastón Paggi Reloj de Bastón de Agarre Chino		<ul style="list-style-type: none"> – Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza – Sin impulso durante los levantamientos muertos – Posición final de elección – Agarre antebrazo <p>* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.9	B148 Forearm Grip Pole Clock (Reloj de antebrazo Minina) https://youtu.be/WID9bCY9cVk		<ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: posición aérea erguida en agarre de antebrazo. -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza. -Sin contacto con el suelo durante los levantamientos muertos (sin impulso). -Posición final a elegir <p>* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.</p>
0.9	B153 Reloj de hombro cerrado (Snake Clock) https://youtube.com/shorts/SFinK8-ON28		<ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: hombro erguido sin contacto con el suelo. -Piernas cerradas y totalmente extendidas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza. -No hay impulso durante los levantamientos muertos -Posición final de elección En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.

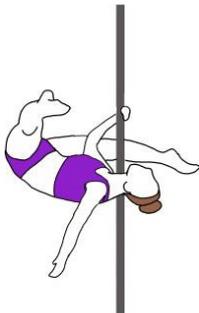
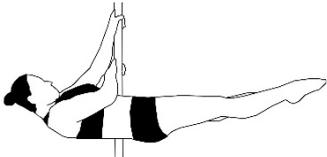
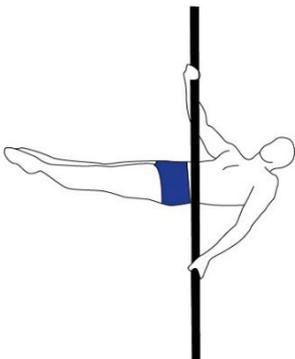
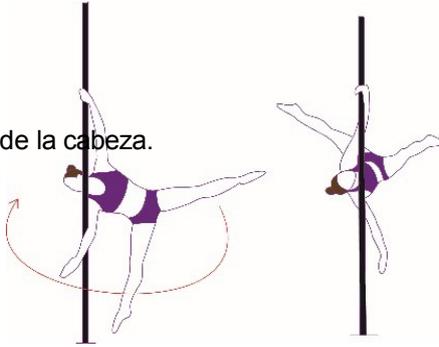
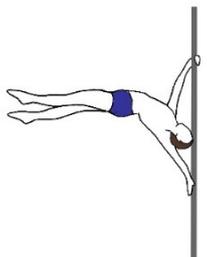
0.9		<p>B159 Peso muerto en el suelo (Fotiadi deadlift) https://youtube.com/shorts/4dmWCm9UUMI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una sola mano en contacto con el suelo -Piernas abiertas y completamente extendidas en posición de horcajadas. -Pies y glúteos no en contacto con el suelo -Sin impulso -Mantén la posición final (parada de manos) 2 segundos. <p><i>Variación: Mismos requisitos, pero realizado con las piernas cerradas y extendidas durante todo el peso muerto, valor: 1.0</i></p>
0.9		<p>B167 Palanca trasera tablón patas abiertas (Siracusa palanca trasera 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas abiertas y completamente extendidas -Brazo interior totalmente extendido
1.0		<p>B168 Lápiz plancha palanca trasera (Siracusa palanca trasera 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas <u>cerradas</u> y completamente extendidas -Brazo interior totalmente extendido
1.0		<p>B152 Paseo de los hombros (Paseo de la serpiente) https://youtu.be/5YGTy98LHEQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida: lápiz vertical del hombro paralelo al bastón. -Plancha de hombros a mantener 2 segundos, con el cuerpo y las piernas paralelas al suelo. -Posición final: posición erguida de los hombros, paralela al poste. -Sin contacto con el suelo en la posición final
1.0		<p>B028 Reloj de Bozina (Bozina/Greshilov)</p> <p>En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -360° de rotación -Posición inicial elegida -Sin impulso

1.0		B029	Plancha lateral en el suelo (Lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Una sola mano en contacto con el poste - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Ambas piernas completamente extendidas en lápiz
1.0		B165	Plancha de hombros con brazos rectos (plancha de hombros Siracusa) <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Armas completamente extendidas. -Piernas completamente extendidas y abiertas
1.0		B064	Plancha Iguana <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
1.0		B133	Plancha codo antebrazo 2 Piernas cerradas (Fratini 2) <ul style="list-style-type: none"> -Piernas cerradas y paralelas al suelo -Sólo codo y antebrazo en contacto con el poste.

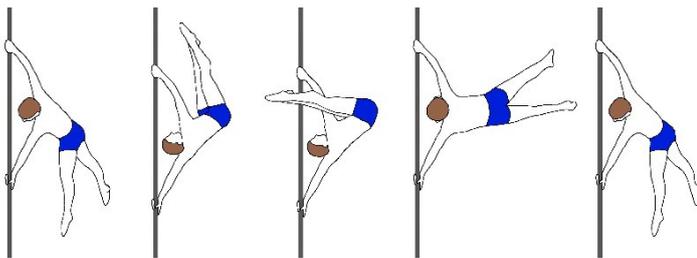
1.0		B063	Bandera de hierro (empuñadura elegida) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
1.0		B065	Bandera de pecho con empuñadura dividida <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas cerradas y completamente extendidas
1.0		B135	Tabla invertida en el suelo 2 (piernas cerradas) Tabla Siracusa 2 <ul style="list-style-type: none"> -Una mano en el suelo -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas completamente extendidas y cerradas
1.0		B071	Tabla de montaje de hombros (lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Agarre de elección
1.0		B140	Plancha de Janeiro lateral suspendida <ul style="list-style-type: none"> -Pierna inferior paralela al suelo -La parte inferior del hombro una mano y las nalgas solamente, están en contacto con el poste -Agarre de elección

1.0		B073	Saulo Plank (Lápiz) <i>Plancha lateral con un hombro (lápiz)</i> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en lápiz
1.0		B075	Plancha de manos (Fedotov) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Cuerpo mirando al suelo - Uno y sólo en contacto con el poste - Piernas extendidas en lápiz o a horcajadas
1.0		B078	Plancha lateral con agarre dividido (lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>interior</u> levantado y extendido - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en lápiz
1.0		B081	Plancha con agarre trasero (lápiz) <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Ambas piernas extendidas y cerradas en posición de lápiz
1.0		B082	Plancha lateral con agarre de copa <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas extendidas en lápiz

1.0		B083	Plancha con codo invertida (con una mano) <ul style="list-style-type: none"> - Codo superior y cuello en contacto con el poste - Mano inferior en contacto con el cuerpo - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas completamente extendidas en lápiz
1.0		B093	Peso muerto extendido con agarre de copa <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Piernas completamente extendidas durante la elevación - Sin impulso
1.0		B097	Peso muerto extendido con codo y hombro <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical, invertir sin impulso - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sólo un codo y un hombro en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas durante la elevación
1.0		B103	Pole Planche (con base en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> - Brazo <u>interior</u> levantado y extendido, mano exterior en contacto con el suelo - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Piernas extendidas en lápiz o a horcajadas

1.0		<p>B109 Peso muerto extendido montado en el hombro con una mano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar en posición vertical, invertir sin impulso - Posición final Ayesha en straddle, lápiz o navaja - Mantenga la posición final durante 2 segundos - Sólo una mano y un hombro en contacto con el poste - Piernas completamente extendidas durante la elevación
1.0		<p>B113 Tablón Guseva</p> <p><i>Plancha de apoyo con agarre superior</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos por encima del pecho - Cuerpo y piernas paralelos al suelo <p><i>Variación: con las patas abiertas valor 0,9</i></p>
1.0		<p>B147 Plancha invertida Fratini 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Piernas completamente extendidas y cerradas -Pecho mirando al techo
1.0	<p>B114 Reloj de bastón Breschi</p> <p><i>Reloj de pértiga</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza. -No hay impulso durante los levantamientos muertos -Brazo superior completamente extendido -Posición final de elección -Una sola mano en contacto con el poste * En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos. 	
1.0		<p>B142 Lápiz copa bandera trasera (patas cerradas)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piernas completamente extendidas y paralelas al suelo. -Pecho mirando al techo

1.0



**B143 Cup Grip Pole Clock
(reloj Diaz)**

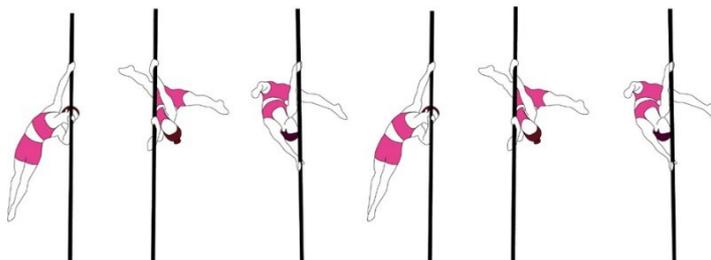
- Posición de partida: posición aérea erguida en agarre de copa.
- Piernas 2 veces en posición de navaja por encima de la cabeza.

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

-Posición final a elegir

* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.

1.0



B149 Reloj de poste regrip (Reloj regrip Minina)

<https://youtu.be/woR9rrU469E>

- Posición inicial: posición aérea erguida.
- Piernas 2 veces en posición Ayesha o de navaja por encima de la cabeza.

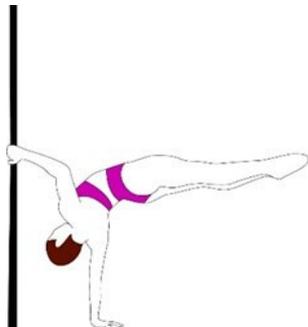
-Dos (2) veces regrips

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

-Posición final a elegir

* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.

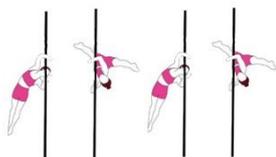
1.0



B156 Plancha invertida en el suelo (Novelli)

- Piernas paralelas al suelo
- Una sola mano en contacto con el poste
- Brazo inferior completamente extendido

1.0



B158 Reloj de antebrazo codo (reloj Capeletti)

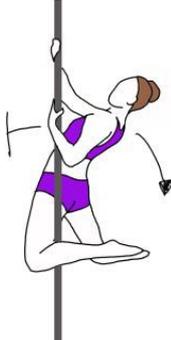
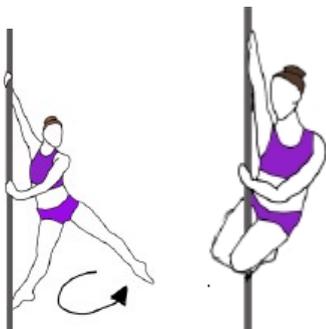
<https://youtube.com/shorts/pyAGkDP9Xzw>

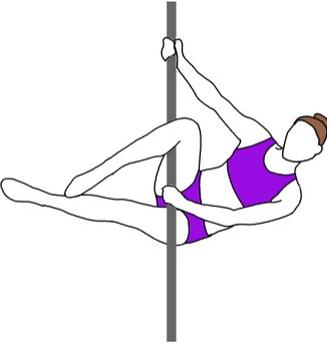
- Posición de partida: posición aérea erguida en agarre de copa.
- Piernas 2 veces en posición de horcajadas por encima de la cabeza.
- Sin contacto con el suelo durante los levantamientos muertos (sin impulso).
- La parte superior del codo y la parte inferior del antebrazo sólo en contacto con el poste.
- Posición final a elegir

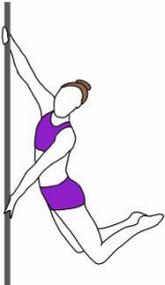
* En este elemento, no es necesario mantener la posición durante 2 segundos.

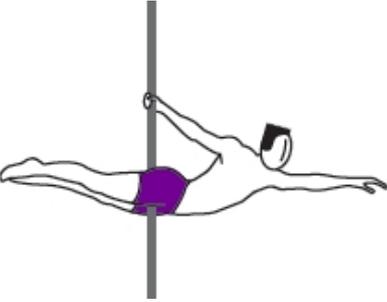
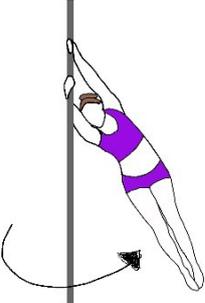
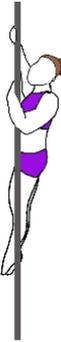
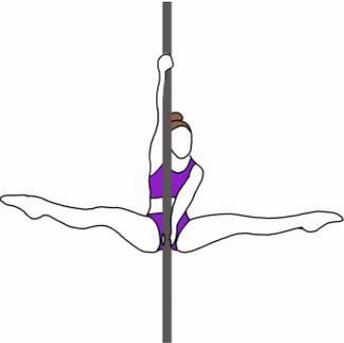
13.4 GRUPO C - ELEMENTOS ESTÁTICOS DE ESPÍN

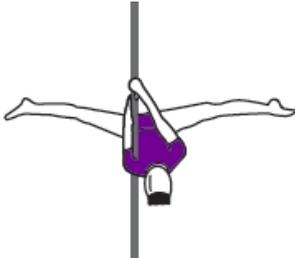
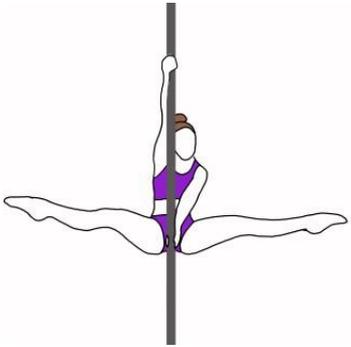
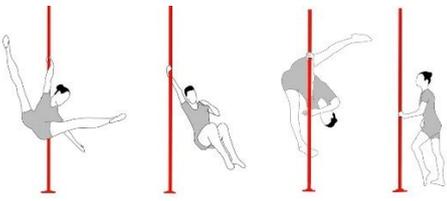
Nota: Todos los elementos de giro estático deben girar al menos 360° alrededor del poste antes de tocar el suelo.

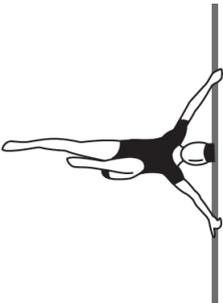
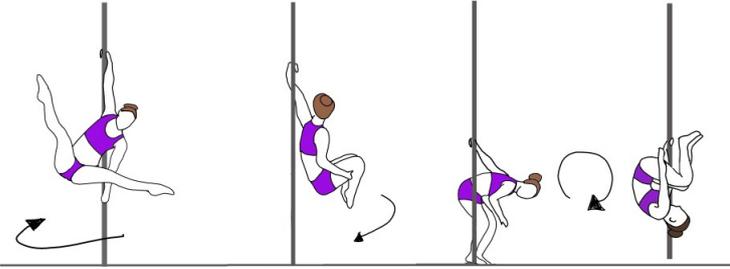
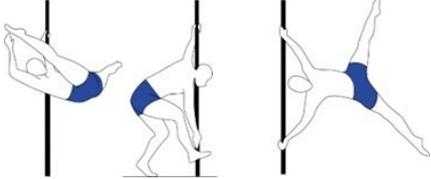
Valor	Elemento	Código	Requisitos
0.1		C001	Giro del anzuelo trasero <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia atrás - Rodilla interior de la pierna en contacto con el poste
0.1		C002	Giro de bombero (piernas cruzadas) <ul style="list-style-type: none"> -Ambas piernas en contacto con el poste (tobillo y parte superior del pie)0,1
0.1		C003	Giro del gancho delantero <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia delante - Rodilla interior de la pierna en contacto con el poste
0.1		C032	Giro de la Geisha <ul style="list-style-type: none"> - La rodilla de la pierna interior engancha el poste - Piernas juntas posición tuck o passé

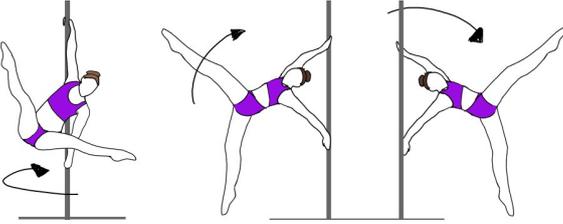
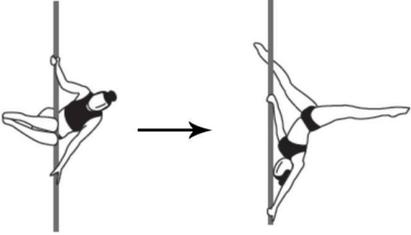
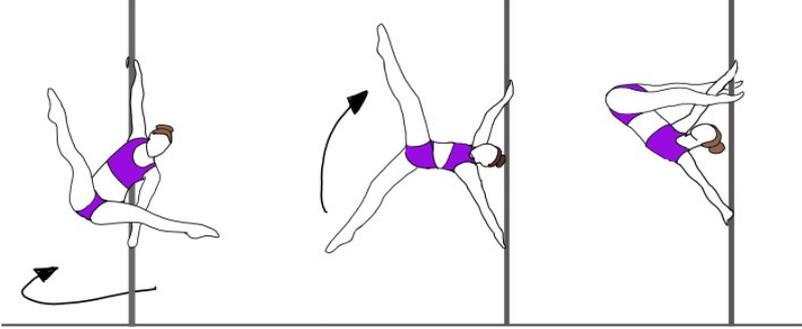
0.2		C005	Silla Spin <ul style="list-style-type: none"> - Lado hacia el poste - Piernas flexionadas, rodillas cerca del pecho - Girar hacia delante o hacia atrás
0.2		C006	Giro de actitud hacia delante <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia delante - El cuerpo o las piernas no están en contacto con el poste
0.2		C012	Giro lateral <ul style="list-style-type: none"> -Rodilla interior de la pierna en contacto con el poste.
0.2		C033	Giro en sacacorchos <ul style="list-style-type: none"> - Axila y mano externa en contacto con el poste - Piernas en posición de actitud, caderas delante del poste
0.2		C004	Giro de actitud <ul style="list-style-type: none"> - Tobillo de la pierna exterior en contacto con el poste - Ningún pecho o cadera en contacto con el poste

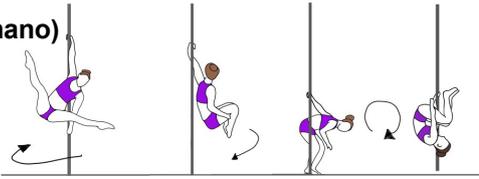
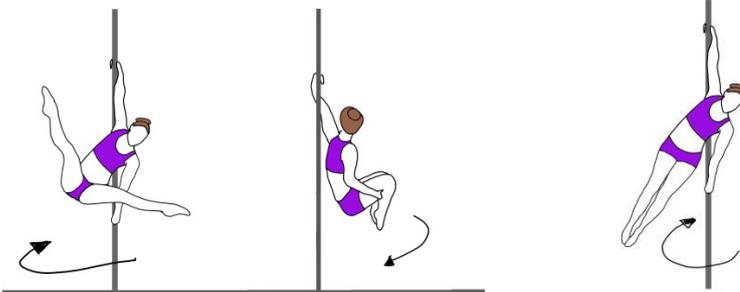
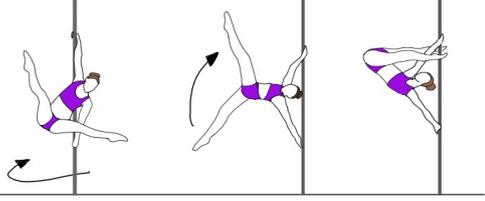
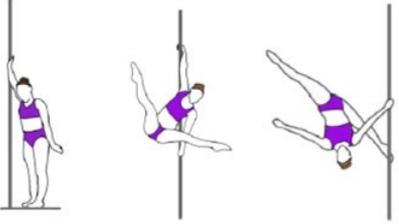
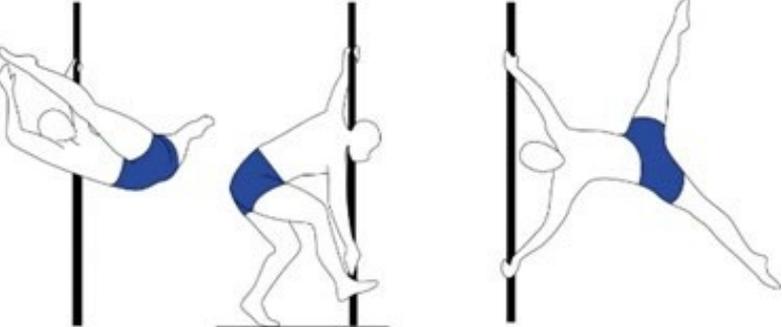
0.3		C007	Giro de actitud hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia atrás - El cuerpo o las piernas no están en contacto con el poste
0.3		C008	Actitud de agarre inverso <ul style="list-style-type: none"> -Piernas en actitud durante el giro
0.3		C009	Carrusel <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo mirando al poste - El pecho no está en contacto con el poste - Piernas en forma de diamante o extendidas
0.3		C010	Giro de la silla (ampliado) <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia delante - Piernas extendidas y en paralelo con el suelo
0.3		C011	Giro en cuna <ul style="list-style-type: none"> - Agarre básico o dividido - Las piernas se doblan contra el pecho - Cuerpo paralelo al suelo

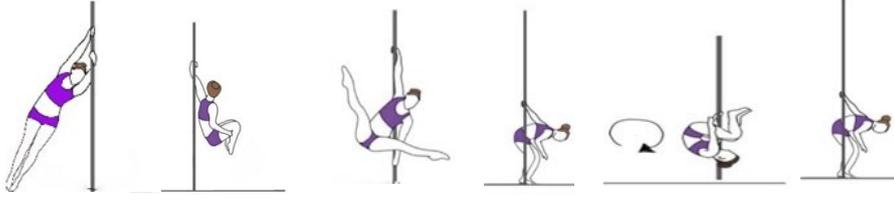
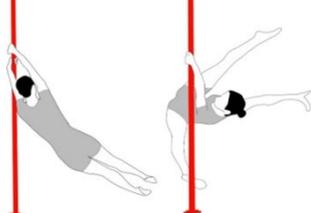
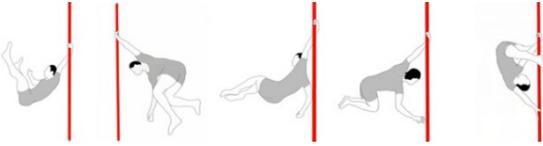
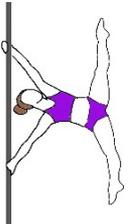
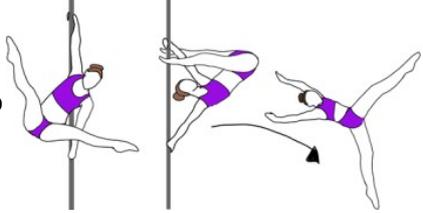
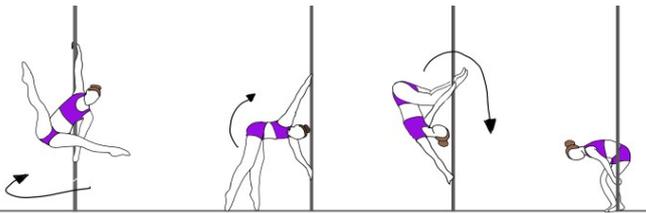
0.4		C041 Superman giratorio -Cuerpo y piernas paralelos al suelo durante la rotación
0.4		C040 Giro del lápiz hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia atrás - Piernas completamente extendidas y juntas en posición de lápiz - El cuerpo o las piernas no están en contacto con el poste - Grip de elección
0.4		C039 Giro del lápiz <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo mirando al poste - Ambas manos dobladas y en agarre básico - Cuerpo y piernas paralelos al poste, no en contacto con el poste
0.4		C016 Giro bumerán <ul style="list-style-type: none"> - Pecho mirando al poste - Ambas manos en contacto con el poste - Piernas extendidas y paralelas o por encima del suelo
0.4		C013 Giro en sacacorchos (con una mano) <ul style="list-style-type: none"> - Axila en contacto con el poste - La mano exterior no está en contacto con el poste - Piernas en posición de actitud, caderas delante del poste

0.4		C014	Cradle Straddle Spin <ul style="list-style-type: none"> - Agarre básico o dividido - Piernas en horcajadas durante el giro - Cuerpo paralelo al suelo
0.4		C042	Spinning Inverted Straddle (horcajadas invertidas) <ul style="list-style-type: none"> -Ninguna rodilla o tobillo en contacto con el poste durante el movimiento. -Piernas paralelas al suelo -Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.4		C015	Lápiz de agarre invertido <ul style="list-style-type: none"> -Piernas extendidas y juntas en posición de lápiz durante todo el movimiento
0.5		C034	Giro del bumerán (con una mano) <ul style="list-style-type: none"> - Pecho mirando al poste - Sólo la mano superior en contacto con el poste - Piernas extendidas y paralelas o por encima del suelo
0.5		C078	Agarre inverso a voltereta china (giro Josserand) https://youtube.com/shorts/gc4QDBnpcul <ul style="list-style-type: none"> -360° de rotación antes de poner el pie en el poste -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado

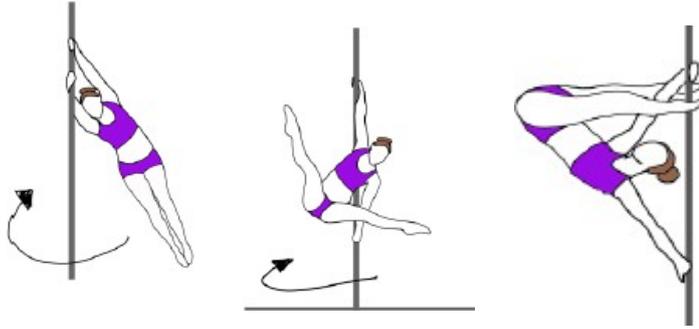
0.5		C017	Agarre invertido <ul style="list-style-type: none"> - Ambas piernas deben ir por encima de las caderas en posición de horcajadas y tomar impulso al inicio del movimiento - Giro de 360° después de la zancada
0.5		C043	Giro con agarre dividido <ul style="list-style-type: none"> -Piernas en actitud, passé o lápiz
0.5		C035 Agarre inverso a volteo frontal <ul style="list-style-type: none"> -360° de rotación antes de tocar el suelo -Ambas manos en contacto con el poste durante la voltereta -Sin paradas entre los movimientos 	
0.5	C058 Agarre inverso a plancha X (Voltereta X inversa) https://youtube.com/shorts/Eur700c8Cxc -360° de rotación antes de saltar a Hierro X -Posición final: Hierro X -Sin contacto con el suelo antes de saltar a la plancha X * En este elemento, no es necesario mantener la Plancha X		

0.6		<p>C020 Agarre en reversa para caminar</p> <ul style="list-style-type: none"> -360° de rotación antes de tocar el suelo -Ambas manos en la pértiga durante la caminata, la mano inferior en agarre dividido. -Sin pausa durante el movimiento
0.6		<p>C018 Soporte de hombro giratorio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piernas en horcajadas durante la rotación - Cuerpo y piernas paralelos al suelo - Agarre de elección
0.6		<p>C019 Taza Grip Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mano exterior en agarre de copa, mano interior en agarre de Elección - Piernas extendidas y juntas, cuerpo en posición de lápiz
0.6		<p>C025 De la cuna a la mariposa extendida</p> <ul style="list-style-type: none"> -360° de giro en posición de cuna -Levante recto a mariposa extendida, sin rodilla en contacto con el poste durante el movimiento. -Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.6		<p>C024 Phoenix Classic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 360° durante todo el movimiento - Posición final agarre retorcido ayesha (straddle, lápiz o navaja), mantenga la posición final durante 2 segundos

0.7	<p>C022 Agarre invertido a voltereta frontal (con una mano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 360° antes de tocar el suelo - Sólo una mano en contacto con el poste durante la voltereta - Sin paradas entre los movimientos 	
0.7	 <p>C026 Pinza doble reversible</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - El atleta debe rodear el poste y volver a agarrar la mano superior sin contacto con el suelo 	
0.7	 <p>C038 Agarre básico Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 360° durante todo el movimiento - Posición final agarre básico ayesha (straddle, lápiz o navaja) 	
0.7	 <p>C029 Agarre inverso a K voladora</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación durante todo el movimiento -Posición final volando K 	
0.7	<p>C065 Reverse grab into Iron X fixed (Voltereta X inversa fija)</p> <ul style="list-style-type: none"> -360° de rotación antes de saltar a Hierro X -Posición final: Hierro X - Mantén la posición final (Plancha X) durante 2 segundos -Sin contacto con el suelo antes de saltar a la Plancha X 	

0.7	C047 Doble agarre invertido en voltereta frontal (Ciccarello)	 <p>-720° de rotación antes de tocar el suelo -Sin manos en el suelo en el rellano</p>
0.7	C071 Cup Grip Pencil to Syniachenko Straddle (Gainullina) https://youtube.com/shorts/T1XRZ3QirmE	 <p>-720° de rotación -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Sólo la parte inferior del pie en contacto con el poste</p>
0.7	C077 Agarre invertido a voltereta frontal a Phoenix (Jones) https://youtube.com/shorts/batN1RAdYKo	 <p>- 1080° (= 360° x 3) de rotación durante todo el movimiento - Rotación de 360° con una sola mano antes de realizar un giro frontal - Sin contacto con el suelo después de la voltereta frontal - Posición final: Agarre retorcido Ayesha</p>
0.8	C044 Grip Split Spin Hierro X	 <ul style="list-style-type: none"> - Posición X de la plancha (empuñadura elegida) - Parte superior del cuerpo paralela al suelo - Brazos completamente extendidos
0.8	C021 Phoenix to Jump Out	 <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 360° antes de saltar - Ninguna mano en contacto con el suelo en el rellano
0.8	C023 Agarre invertido a media vuelta frontal	 <p>-360° de rotación antes de saltar -Media vuelta antes de aterrizar al poste o al suelo</p>

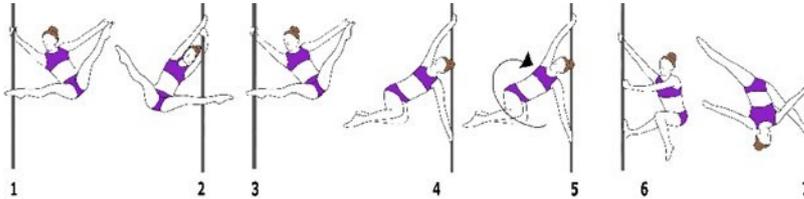
0.8



C036 Agarre de Copa a Agarre Torcido Phoenix

- Rotación de 720° durante todo el movimiento
- Posición final agarre retorcido ayesha (straddle, lápiz o navaja)

0.8



C050

Doble agarre inverso en K voladora (Giro Marchetti)

- 720° de rotación durante todo el movimiento
- Posición final volando K

0.8



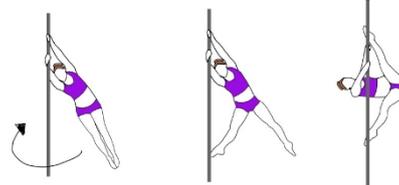
C027 Cup Grip Phoenix (chino)

- 720° de rotación durante todo el movimiento
- Posición final agarre de copa ayesha (straddle, lápiz o navaja)

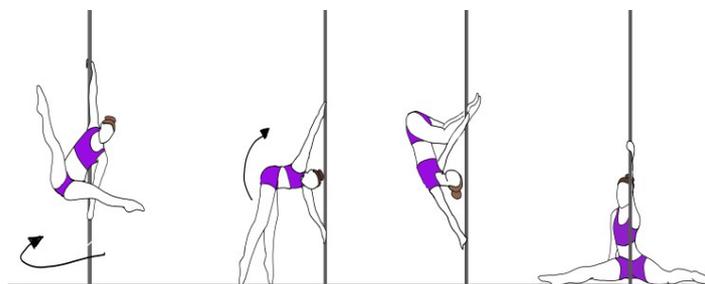
0.8

C030 Cup Grip to Straddle (Monatnaro)

- Posición a horcajadas (split frontal)
- Ambos pies tienen contacto simultáneo con el poste
- 720° de rotación durante todo el movimiento

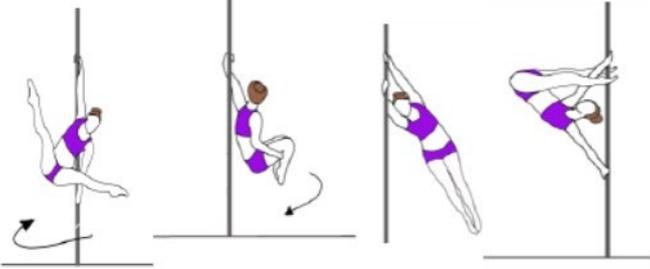
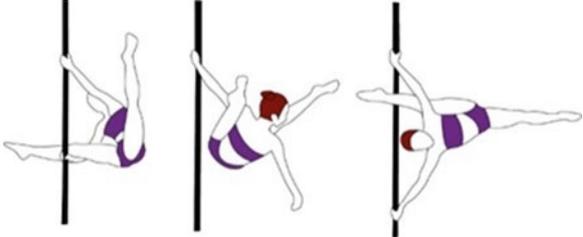
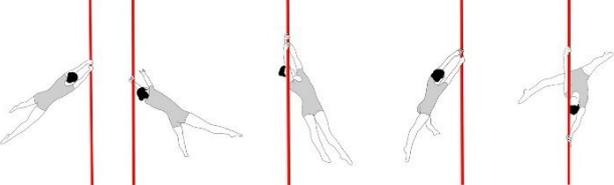
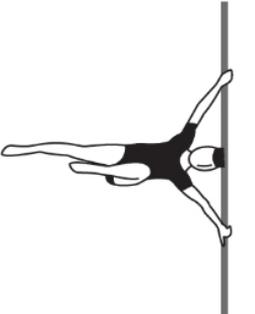
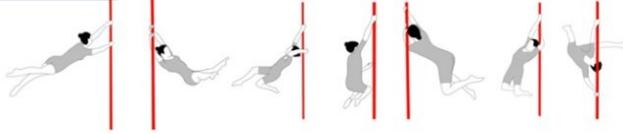


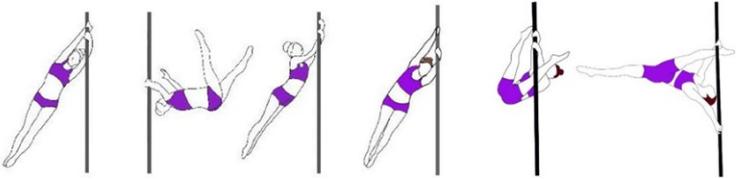
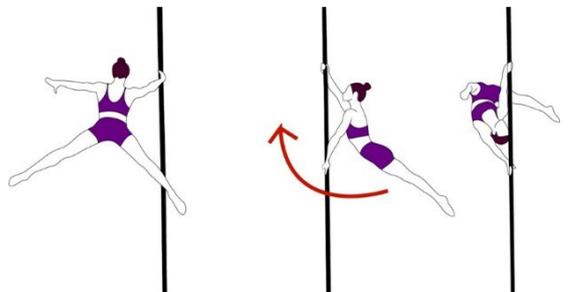
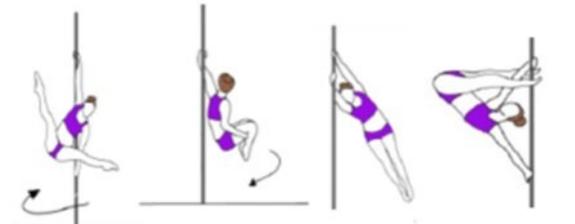
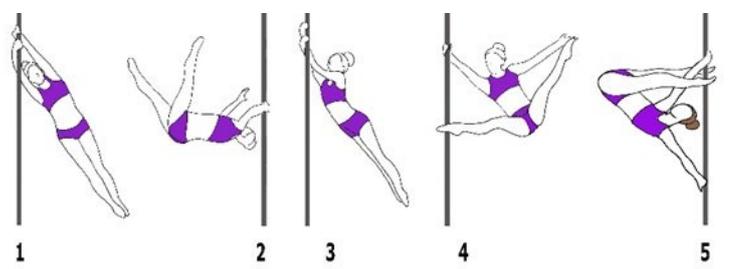
0.8

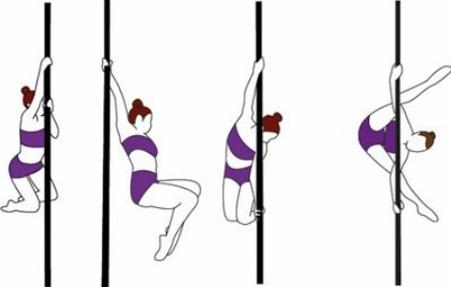
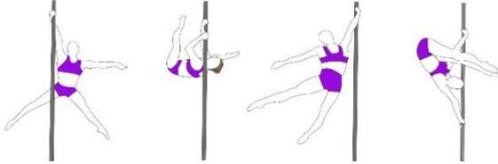
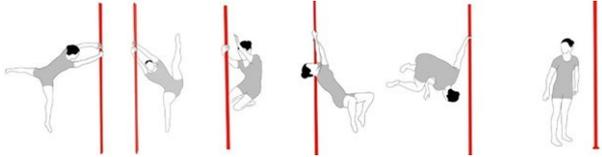
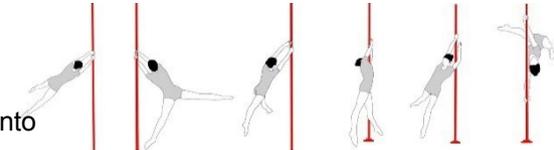
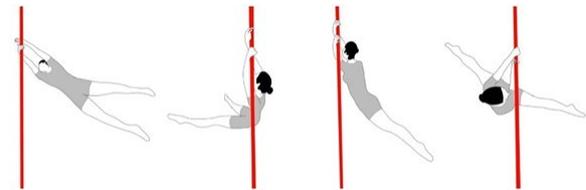


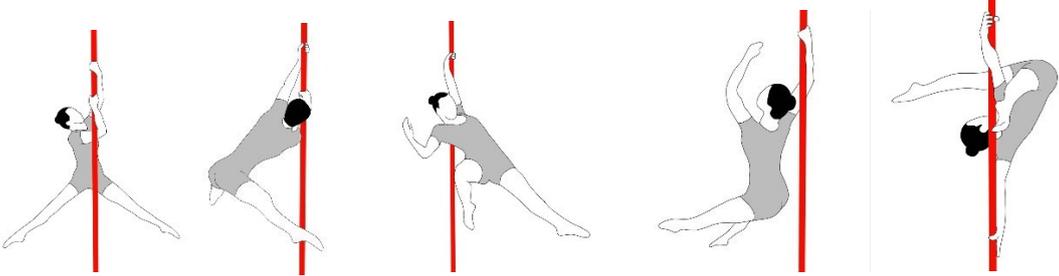
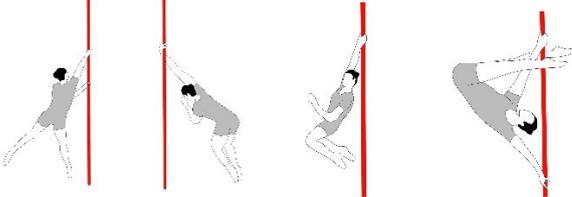
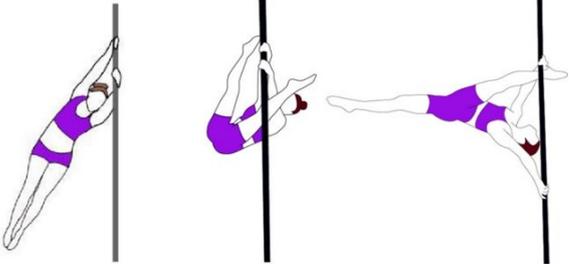
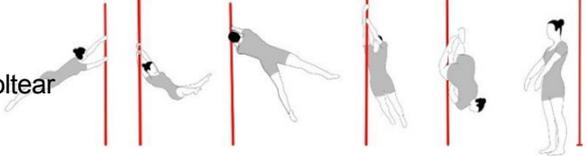
C031 Agarre invertido a media vuelta frontal (aterrizaje dividido)

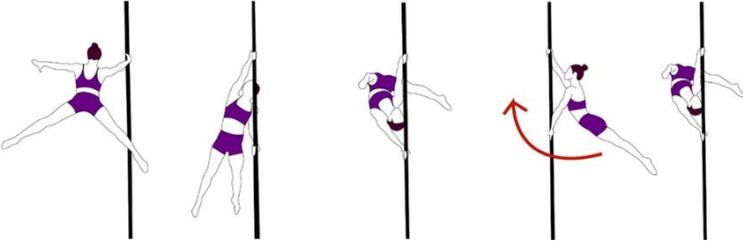
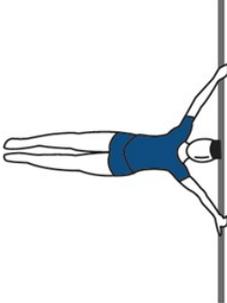
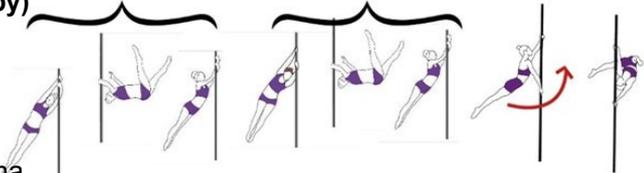
- 360° de rotación antes de saltar
- Media vuelta antes de aterrizar en el suelo en posición dividida

0.8		<p>C028 Doble agarre inverso en Phoenix</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación durante todo el movimiento -Posición final agarre torcido ayesha (straddle, lápiz o navaja)
0.8	<p>C064 Tirabuzón de piernas en marcha atrás Marion/Amber (Tirabuzón Sulonen)</p> <p>https://youtube.com/shorts/VqZ54UUEJo</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación (360° x 2) durante todo el movimiento -Posición final: Marion ámba (pierna abierta a través) -Sin contacto con el suelo 	
0.8	<p>C080</p> <p>FlyBy a agarre retorcido a agarre de copa (Rashti spin 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/izZpeutxcTk</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° (=360° x 2) de rotación durante el movimiento -Piernas rectas durante todo el movimiento -Sin contacto con el suelo durante todo el movimiento -Posición final: agarre de copa Ayesha straddle o lápiz 	
0.9		<p>C045 Grip Split Spin Hierro Passè</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición Iron Passè -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Armas completamente extendidas. -Pierna baja en posición de passè
0.9	<p>C072 FlyBy para dar la vuelta a regrip to twisted grip phoenix (Polevskaya)</p> <p>https://youtube.com/shorts/jf0JTDjv-5c</p> <ul style="list-style-type: none"> -1080° de rotación (360°x3) -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Posición final: agarre retorcido Ayesha 	

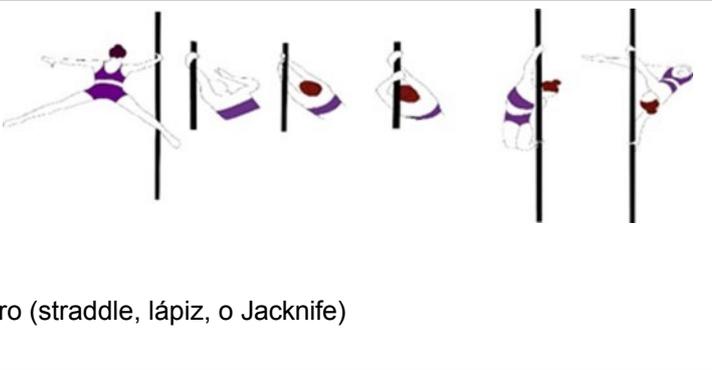
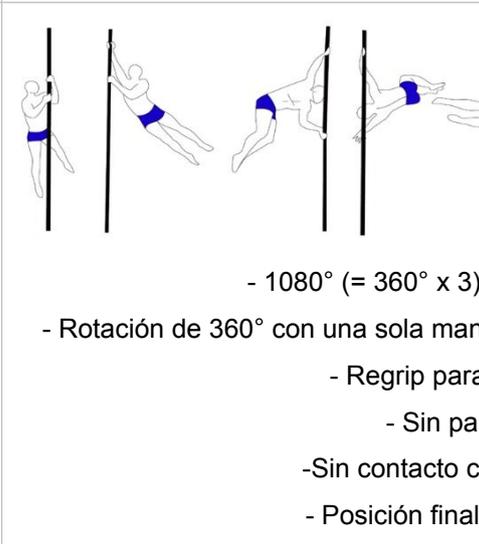
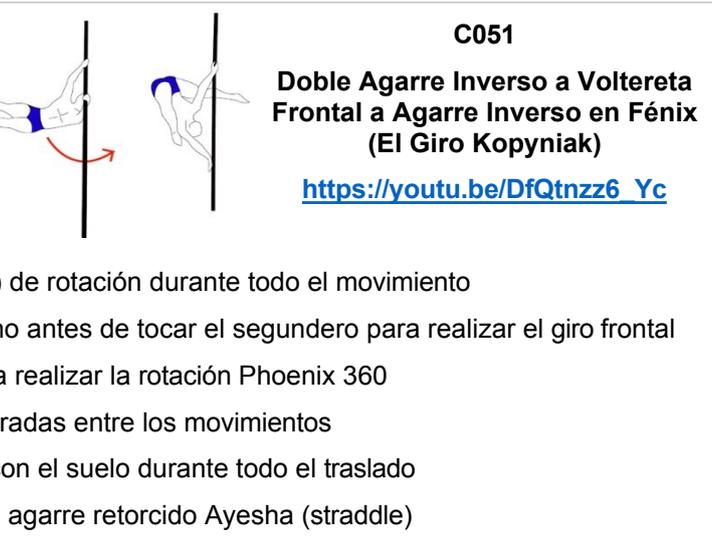
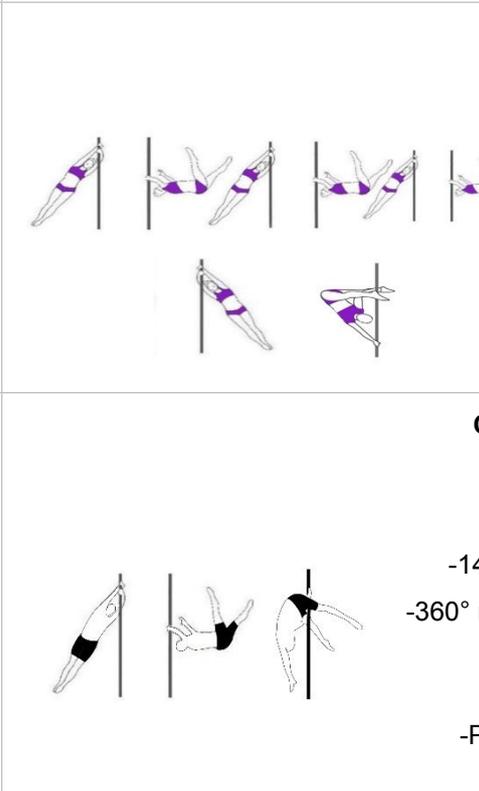
<p>0.9</p>	<p>C052 Cup Grip Phoenix into Marion/Amber (Minina Spin 1)</p> <p>https://youtu.be/8QRruMIOQ9U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Copa Posición de agarre - Sin paradas entre los movimientos - Posición final torcida Marion/Amber 	
<p>0.9</p>		<p>C037 Empuñadura de doble copa Phoenix (Flyby)</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación durante todo el movimiento -Posición final agarre de copa ayesha (straddle, lápiz o navaja)
<p>0.9</p>	<p>C055 Flic Flac Spin (La Minina Flic Flac)</p> <p>https://youtu.be/OVznDtQAG18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Sin paradas entre los movimientos - Posición final de Flic Flac 	
<p>0.9</p>	<p>C057 Doble agarre invertido en fénix chino (Palmerini)</p> <p>https://youtu.be/-eIWRTokUt0</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación (360° x 2) durante todo el movimiento -Posición final: Handspring Ayesha agarre de copa (straddle, lápiz, o Jackknife) -Sin contacto con el suelo 	
<p>0.9</p>	<p>C049 FlyBy en Phoenix (Mosca Phoenix)</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación durante todo el movimiento -Posición final ayesha (straddle, lápiz o navaja) 	

0.9		<p>C067 Phoenix to Tulip (Földesi spin) https://youtube.com/shorts/znbn1Yq9Y34</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación (360° x 2) durante todo el movimiento -Posición final: Tulipán -Mantén la posición final (Tulipán) 2 segundos -Sin contacto con el suelo
0.9		<p>C048 Nyman spin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro de un brazo para montar sobre los hombros y hacer un Handspring con agarre retorcido. - Sólo las manos y un hombro tienen contacto con el poste -Girar 720 -Posición final: twisted grip handspring con una posición de piernas a elegir (straddle, jack knife etc.)
0.9	<p>C075 Koskela FlyBy https://youtube.com/shorts/IXFIAPYg-RU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° durante todo el movimiento - Sin contacto con el suelo durante el movimiento - Posición final en el suelo 	
0.9	<p>C079 FlyBy to twisted grip full twist to true grip phoenix (Rashti spin 1) https://youtube.com/shorts/ZKCR8I7f0XE</p> <ul style="list-style-type: none"> -1080° (360x3) de rotación durante el movimiento -Regrip a agarre retorcido -Posición final verdadero agarre ayesha (straddle, lápiz o navaja) - Sin contacto con el suelo durante todo el movimiento 	
0.9	<p>C076 FlyBy into twisted grip double twist (Bielecka spin) https://youtu.be/iGeNFIZyCKk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 1080° durante todo el movimiento (360°x3) - Doble giro después de FlyBy - Sin contacto con el suelo durante el movimiento - Posición final: agarre de antebrazo a horcajadas 	

0.9	<p>C081 Cambio de mano de giro completo a agarre de cuello Ayesha (giro de Patricie Opočenská) https://youtube.com/shorts/4VXaXHoe7kc</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° (360x2) de rotación durante todo el desplazamiento -Posición final: Agarre de cuello Ayesha (straddle) -Sin contacto con el suelo 
0.9	<p>C082 Doble agarre inverso con una mano (Litkey spin) https://youtube.com/shorts/gBbKriUFtG8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 720° (360°x2) durante todo el movimiento - Reagarre con una mano durante el giro - Sin contacto con el suelo - Posición final agarre básico ayesha (straddle, lápiz o navaja) 
1.0	<p>C053 Empuñadura de doble copa Phoenix into Twisted Marion/Amber (The Minina Spin 2) https://youtu.be/hHigEC9Zp5o</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1080° (= 360° x 3) de rotación durante todo el movimiento - Copa Posición de agarre - Rotación de agarre de Regrip a Cup - Sin paradas entre los movimientos - Posición final retorcida Marion/ Ámbar 
1.0 CBRF	<p>C073 FlyBy a Coker flip (Bokhan) https://youtube.com/shorts/bmZYjCEIplo</p> <ul style="list-style-type: none"> -720° de rotación antes de dejar el polo para voltear -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Aterrizaje sólo con los pies (sin contacto con las manos u otros objetos) 

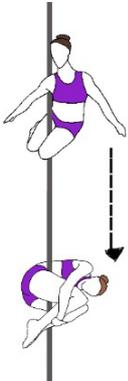
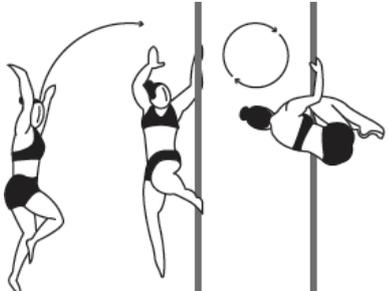
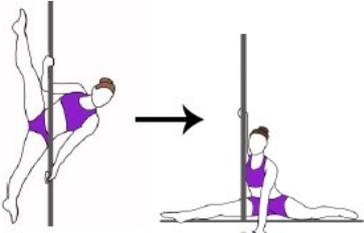
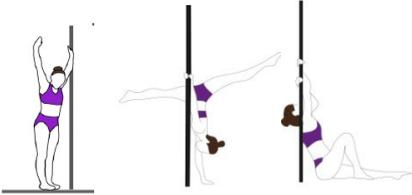
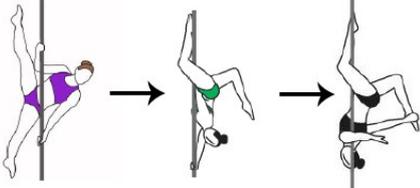
<p>1.0</p>	<p>C054 Giro Bandera a Bandera (El Giro Minina 3) https://youtu.be/Zv5AbHbqgqc <i>Phoenix bandera a bandera</i> - 1080° (= 360° x 3) de rotación durante todo el movimiento - Dos veces bandera a bandera - Sin paradas entre los movimientos - Posición final elegida</p>	
<p>1.0</p>	<p>C068 Doble FlyBy en doble agarre invertido en Phoenix (giro Filippini) https://youtube.com/shorts/QKZchVwercc -1440° de rotación (360° x 4) durante todo el movimiento -Posición final: straddle, lápiz o Jackknife. -Sin contacto con el suelo</p>	
<p>1.0</p>	<p>C059 Doble agarre invertido en verdadero agarre con salto de fénix (Busani DRG) https://youtu.be/5d0-Ct1vd60 -Posición final antes de saltar: verdadero agarre fénix -720° de rotación antes de saltar -Sólo la mano superior en contacto con el poste durante la rotación.</p>	
<p>1.0</p>	 <p>C046 Lápiz Spin Iron de empuñadura dividida -Posición de lápiz de hierro (agarre de elección) -Agarre de elección -Cuerpo y piernas paralelos al suelo -Armas completamente extendidas.</p>	
<p>1.0</p>	<p>C056 Doble Flyby (Karasinska Flyby) https://youtu.be/QOeelFzr7Vo -1080° de rotación (360° x 3) durante todo el movimiento -Posición final: Agarre de copa Ayesha (straddle, lápiz o Jackknife) -Sin contacto con el suelo</p>	

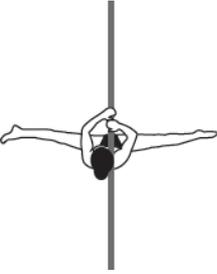
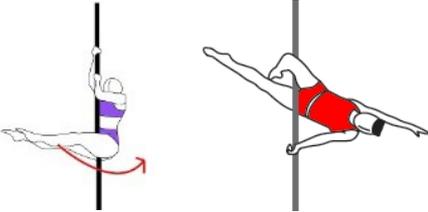
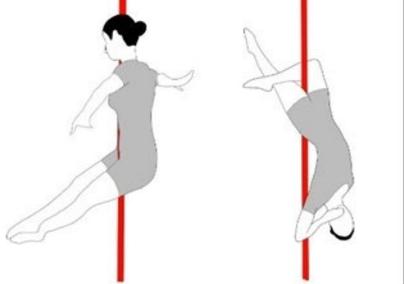
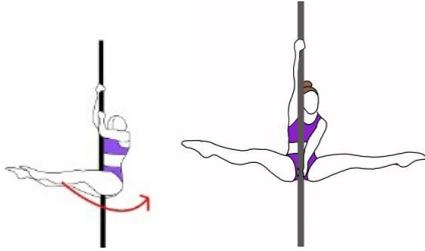
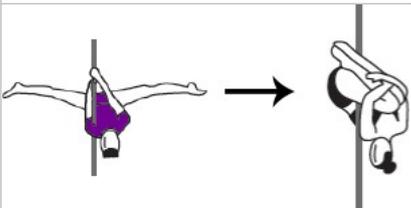
<p>1.0</p>	<p>C074 Cogo spin https://youtube.com/shorts/Tq4w7-it84o -1080° de rotación (360°x3) -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Posición final: agarre retorcido Ayesha</p>	
<p>1.0</p>	<p>C060 Doble Flyby en Mosca Phoenix (Filippini Flyby) https://youtu.be/ym3FTHmup7c -1080° de rotación (360° x 3) durante todo el movimiento -Posición final: Agarre retorcido Ayesha (straddle, lápiz, o Jacknife) -Sin contacto con el suelo</p>	
<p>1.0</p>	<p>C061 FlyBy giro completo a fénix (Kollia/Bassi FlyBy) https://youtu.be/i Cr-t07Zk -1080° de rotación (360° x 3) durante todo el movimiento -Posición final: Agarre de copa Ayesha (straddle, lápiz o Jacknife) -Sin contacto con el suelo</p>	
<p>1.0</p>	<p>C062 FlyBy en doble agarre inverso en fénix (Kollia Spin) https://youtu.be/rjesoKCxkT4 -1080° de rotación (360° x 3) durante todo el movimiento -Posición final: Agarre de copa Ayesha (straddle, lápiz o Jacknife) -Sin contacto con el suelo</p>	
<p>1.0</p>	<p>C066 FlyBy a Mosca flic en split https://youtube.com/shorts/x8NsiOXI-eE -720° de rotación (360° x 2) durante todo el movimiento - Es necesario pasar y mostrar a través de Mosca Flic -Posición final: antebrazo dividido. -Sin contacto con el suelo</p>	

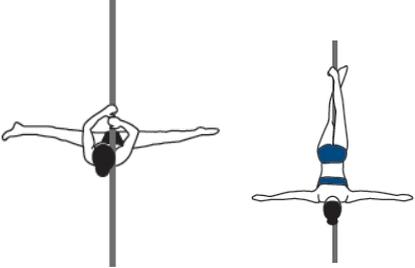
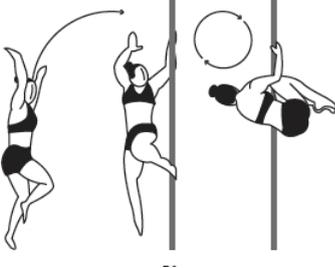
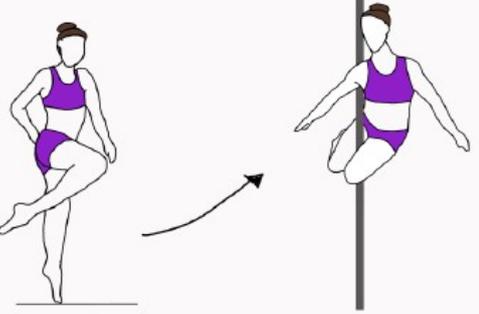
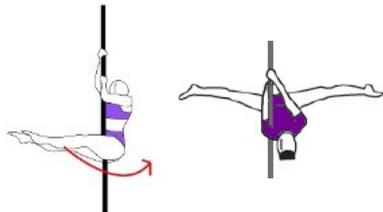
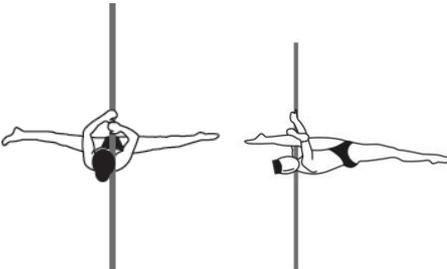
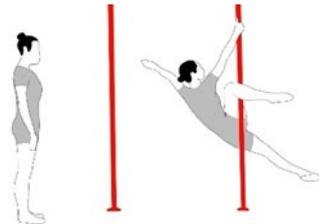
1.0	<p>C063</p> <p>Mano que cambia de giro completo a verdadero agarre fénix (Giro Karasinska)</p> <p>https://youtu.be/Wthe CriUiM</p> <p>-720° de rotación (360° x 2) durante todo el movimiento</p> <p>-Posición final: Ayesha agarre verdadero (straddle, lápiz, o Jacknife)</p> <p>-Sin contacto con el suelo</p>	
1.0 CBRF	 <p>C051</p> <p>Doble Agarre Inverso a Voltereta Frontal a Agarre Inverso en Fénix (El Giro Kopyniak)</p> <p>https://youtu.be/DfQtnzz6 Yc</p> <p>- 1080° (= 360° x 3) de rotación durante todo el movimiento</p> <p>- Rotación de 360° con una sola mano antes de tocar el segundo para realizar el giro frontal</p> <p>- Regrip para realizar la rotación Phoenix 360</p> <p>- Sin paradas entre los movimientos</p> <p>-Sin contacto con el suelo durante todo el traslado</p> <p>- Posición final agarre retorcido Ayesha (straddle)</p>	 <p>C069</p> <p>Triple Fly By (Kollia Fly By)</p> <p>https://youtube.com/shorts/K4zNb8RdFOW</p> <p>-1440 (=360° x 4) de rotación durante todo el movimiento</p> <p>-Sin contacto con el suelo durante todo el traslado</p> <p>-Posición final: agarre de copa Ayesha straddle o lápiz</p>
1.0 CBRF*	 <p>C070 Fénix de empuñadura retorcida a una mano (Amores spin)</p> <p>https://youtube.com/shorts/8JgXXIkIzN4</p> <p>-1440 (=360° x 4) de rotación durante todo el movimiento</p> <p>-360° mínimo (de los 1440° requeridos) realizado con una mano en contacto con el bastón.</p> <p>-Sin contacto con el suelo durante todo el traslado</p> <p>-Posición final: agarre retorcido Ayesha straddle o lápiz</p> <p>*Si se ejecuta al 70% de la altura del poste</p>	

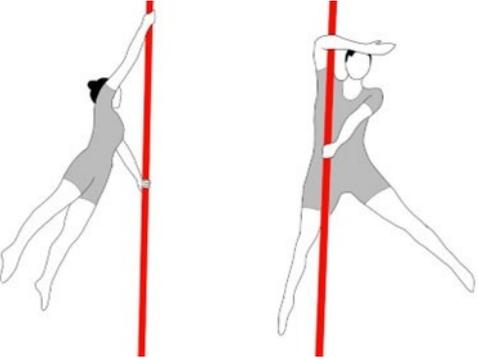
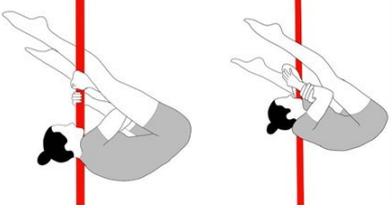
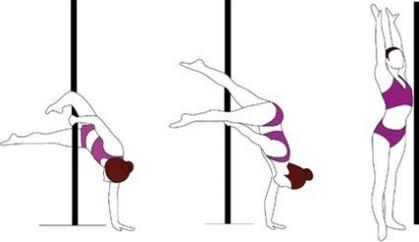
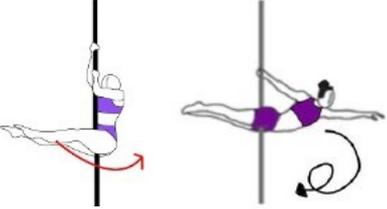
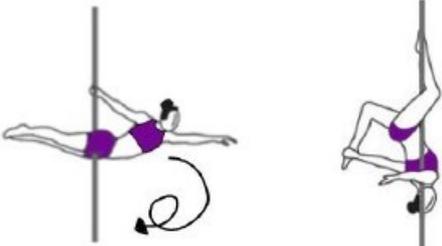
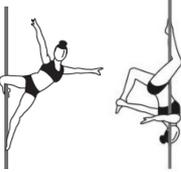
13.5 GRUPO D - ELEMENTOS DINÁMICOS

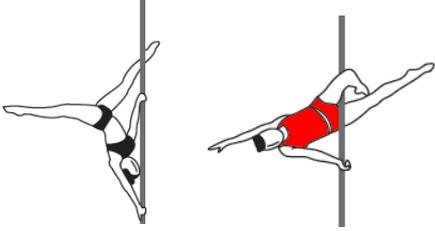
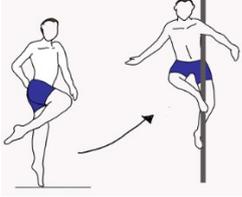
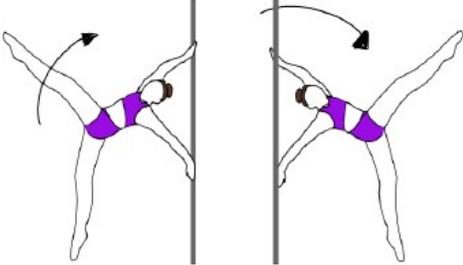
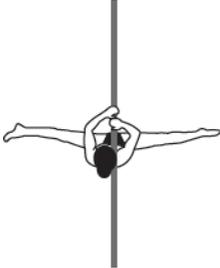
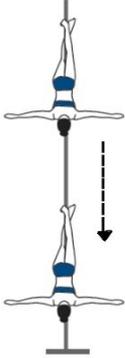
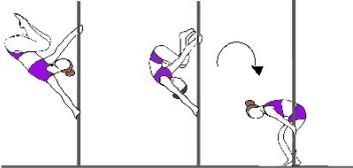
Nota: Todos los elementos dinámicos deben mostrar una clara fase aérea y dinamismo.

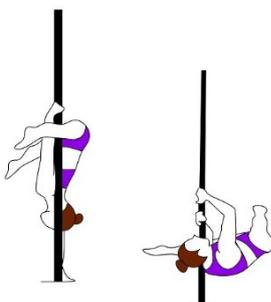
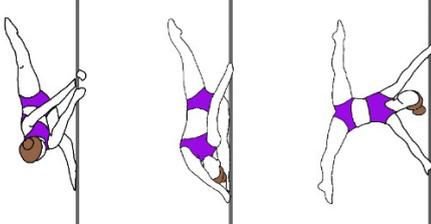
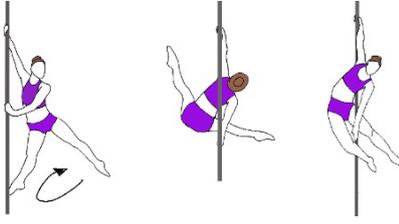
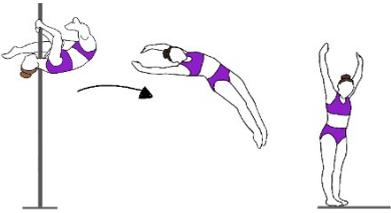
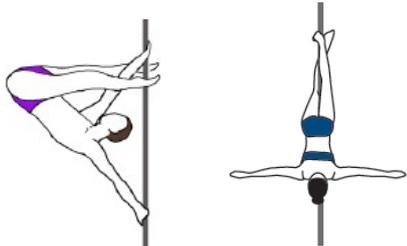
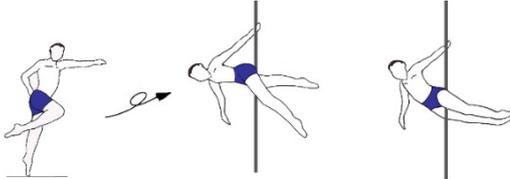
Valor	Elemento	Código / Requisitos
0.1		D001 Caída en posición sentada <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial poste entre las piernas – Sin pértiga durante la caída – Caída mínima de 1 metro
0.1		D006 Salto de media vuelta <ul style="list-style-type: none"> – Giro mínimo de 180° durante la fase aérea sin las manos en la pértiga – Posición final de elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> D006 Salto con media torsión 0.1 D007 Salto con torsión completa 0.2</p>
0.1		D070 Jamilla gota partida <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial Split Grip Jamilla, posición final split en el suelo – La cadera debe soltarse antes de tocar el suelo – Caída mínima de 1 metro
0.1		D090 Paso de poste (basado en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> – Una mano en contacto con el suelo y otra con el palo – Ningún hombro en contacto con el poste
0.1		D071 Jamilla a la pierna interior Hang Flip <ul style="list-style-type: none"> – Posición inicial Split Grip Jamilla, posición final Inside Leg Hang – No se detiene durante el movimiento

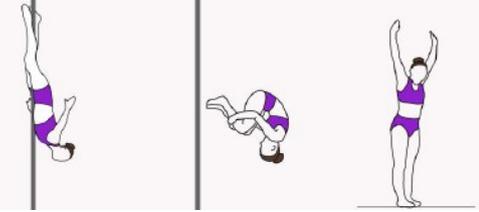
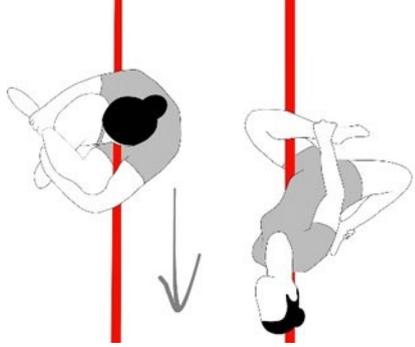
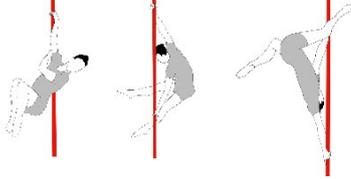
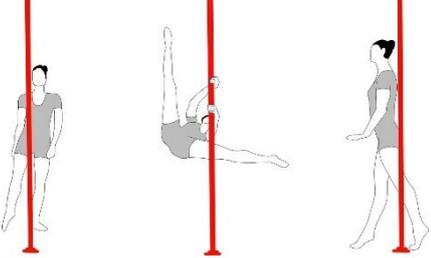
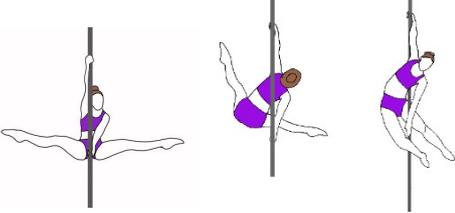
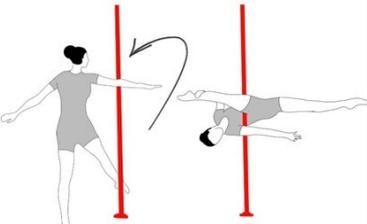
0.1		<p>D074 Rebote de montaje en el hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos deben soltarse durante el rebote y el cuerpo se desplaza hacia abajo con cada rebote - Un mínimo de tres rebotes seguidos, sin paradas ni vacilaciones.
0.1		<p>D081 Momento del pecho a la rodilla en suspensión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contat con el bastón - El pecho debe estar completamente separado del poste durante el balanceo.
0.1		<p>D143 Fallo cruzado (liberación) https://youtube.com/shorts/qOWt0i2HKHI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin interrupción durante la mudanza
0.2		<p>D002 Caída en suspensión de la pierna</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición de inicio con la pierna colgada por dentro o por fuera o sujeta por la cadera, sin pértiga. - Sin manos en el poste durante la caída - Caída mínima de 1 metro - Posición final de elección - Sin contacto con el suelo
0.2		<p>D080 Regrip Momento Pecho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contat con el bastón - Posición final en agarre dividido, agarre de antebrazo invertido o agarre de antebrazo invertido - El pecho debe estar completamente separado de la pértiga y la mano inferior debe estar estirada durante el giro.
0.2		<p>D072 Inverted Straddle Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en horcajadas invertidas, posición final dentro o fuera de la pierna colgada o sujeta a la cadera, sin pértiga. -Las manos deben soltarse durante la caída -Caída mínima de 1 metro -Posición final de elección -Sin contacto con el suelo

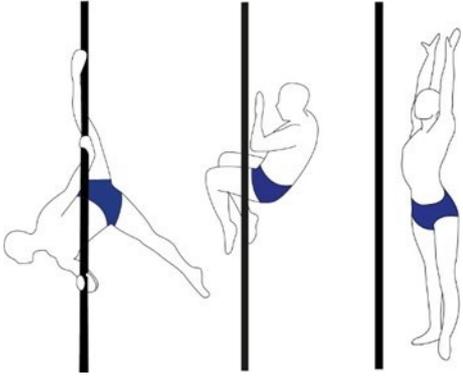
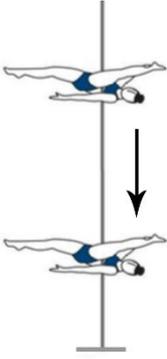
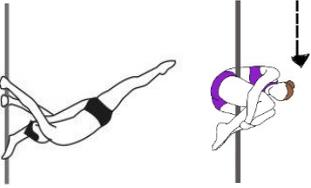
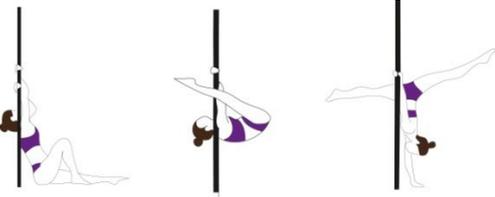
0.2		<p>D079 Caída invertida para montaje en el hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga manual durante la caída - Posición inicial en horcajadas - Una caída mínima de un metro - Posición final crucifijo invertido o crucifijo a una pierna
0.2		<p>D007 Salto con giro completo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro mínimo de 360° durante la fase aérea sin las manos en la pértiga - Posición final de elección <p><i>Niveles de ejecución:</i> D006 Salto con media torsión 0.1 D007 Salto con torsión completa 0.2</p>
0.2		<p>D008 Saulo Jump On</p> <p>https://youtu.be/IKv8LuUo9NA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salta a la posición de sentado (poste entre las piernas) - Sin manos ni brazos en el poste
0.2		<p>D086 Momento de pecho a horcajadas invertidas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contact con el bastón - El pecho debe estar completamente separado del poste durante el balanceo.
0.2		<p>D077 Montaje de hombro en división de desmontaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un rebote de montaje de hombro de una posición de horcajadas a una división de desmontaje de montaje de hombro - La mano se suelta completamente de la pértiga durante el cambio
0.2		<p>D145 Salto sobre gancho de rodilla</p> <p>https://youtube.com/shorts/k0nmZIP2rtw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pierna completamente extendida

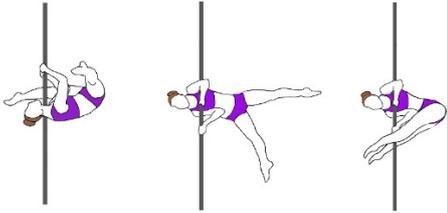
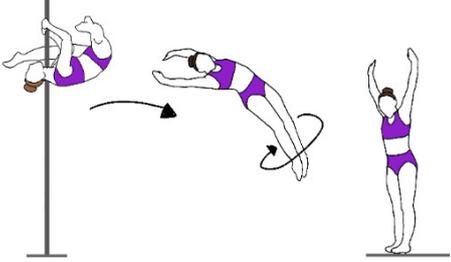
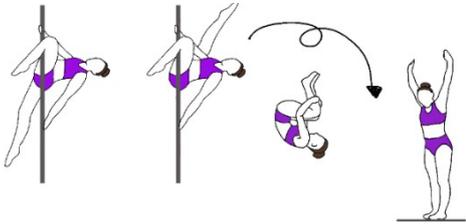
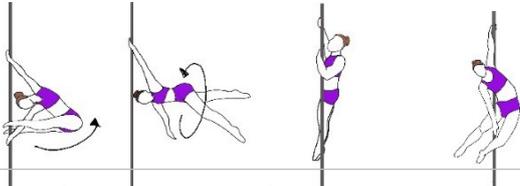
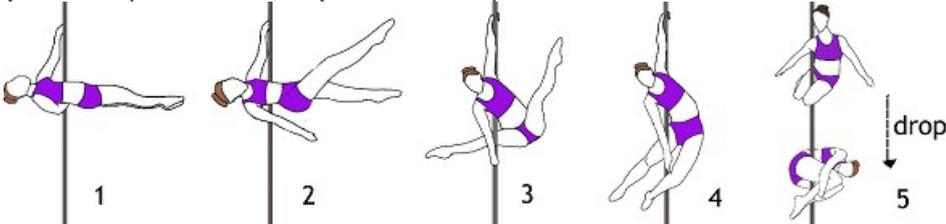
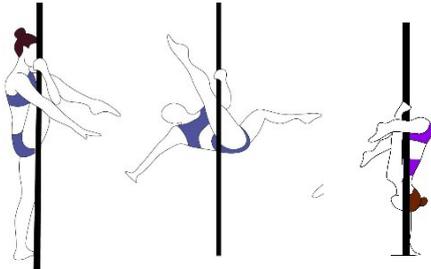
0.3		<p>D146 Empuñadura dividida hasta el codo https://youtu.be/rAbqX4UF_0k</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: agarre dividido - Regrip de agarre real a agarre de codo - Ninguna pierna en contacto con el poste durante todo el movimiento
0.3		<p>D147 Regrip de hombro a codo (Sergeeva) https://youtube.com/shorts/IIznTI4Ewyc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: sobre los hombros - Regrip en posición de agarre con el codo - Ninguna pierna en contacto con el suelo durante todo el traslado
0.3		<p>D161 Salto frontal en el suelo (salto Boczor) https://youtube.com/shorts/ou799AKD3yc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Jazmín con una mano en el suelo
0.3		<p>D085 Pecho Momentum a Superman</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contat con el bastón - El pecho debe estar completamente separado del poste durante el balanceo.
0.3		<p>D029 Superman Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial superman, posición final pierna interior colgada - Sin pértiga manual durante la caída - Sin contacto con el suelo
0.3		<p>D087 Gota Sagrada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en cupido - Ninguna mano en contacto con el poste durante la voltereta

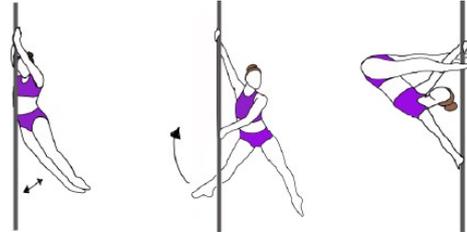
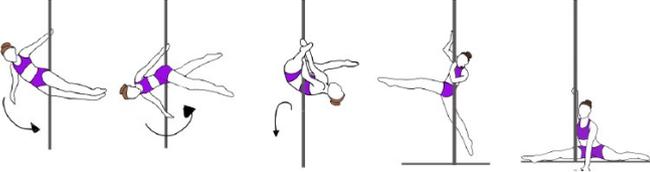
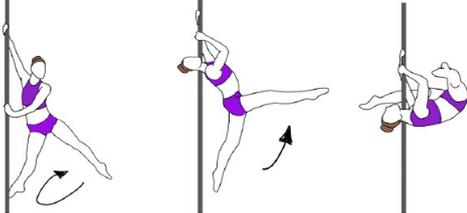
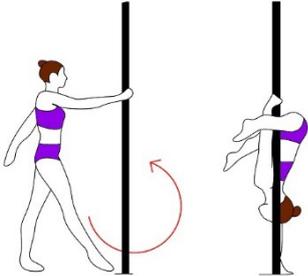
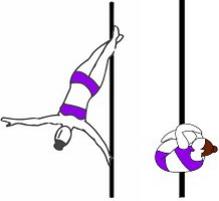
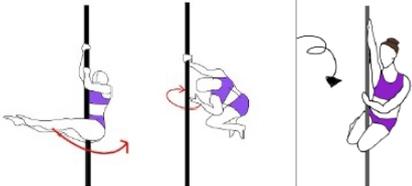
0.3		<p>D073 Caída de mariposa a gancho de rodilla</p> <p>-La mano inferior debe soltarse antes que la superior.</p>
0.3		<p>D040 Salto chino</p> <p>-Sin pértiga manual</p>
0.3		<p>D037 Paso de poste</p> <p>https://youtu.be/aMDpopqWuKc</p> <p>- Ambas manos en el poste</p>
0.3		<p>D075 Subida al hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos deben soltarse durante el rebote y el cuerpo se mueve hacia arriba con cada rebote - Un mínimo de tres rebotes seguidos, sin paradas ni vacilaciones.
0.4		<p>D003 Crucifijo Gota</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición final e inicial crucifijo - Sin pértiga manual durante la caída - Caída mínima de 1 metro
CBRF		<p>D099 Ayesha taza agarre flip</p> <p>-Puesto de salida: Ayesha</p> <p>-Sin manos en contacto con el suelo durante el aterrizaje</p>

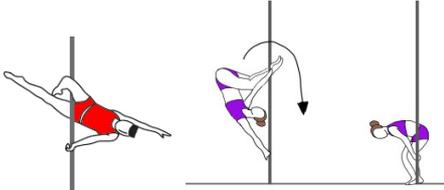
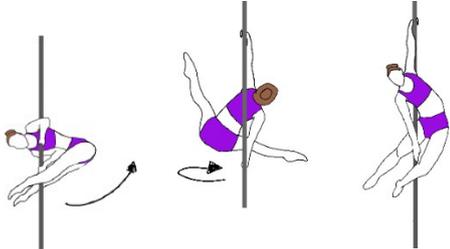
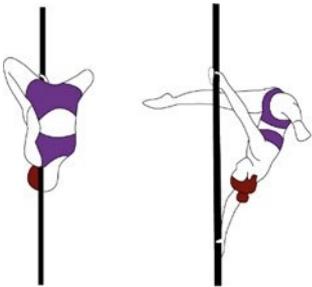
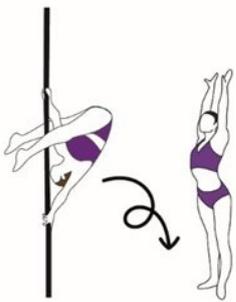
0.4		<p>D078 Montaje de Ayesha en el suelo al hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en Ayesha en el suelo, el hombro no está en contacto con el poste - Soporte de hombro en posición final
0.4		<p>D009 Rueda de Carro China Básica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto con el suelo - Posición inicial Volando K, posición final de Elección - La parte superior de la pierna no está en contacto con el poste
0.4		<p>D010 De flair a bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto con el suelo - Las piernas deben hacer un movimiento de abanico completo durante la rotación del cuerpo - Posición inicial en agarre dividido, posición final de bailarina o sentada en barra
0.4		<p>D032 Montaje en el hombro Jump Out</p> <p>https://youtu.be/owQarrJrtRU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suelo en posición vertical -Las manos y el hombro deben soltarse del poste antes de que los pies toquen el suelo -Sin manos en contacto con el suelo
0.4		<p>D076 Gota Ayesha invertida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga manual durante la caída - Una caída mínima de un metro - Posición final crucifijo invertido o crucifijo a una pierna
0.4		<p>D034 Zongoli Jump On</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final: superman

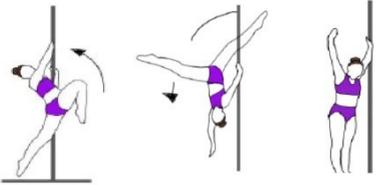
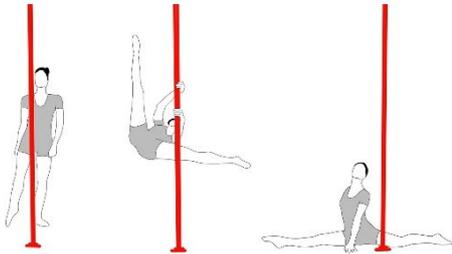
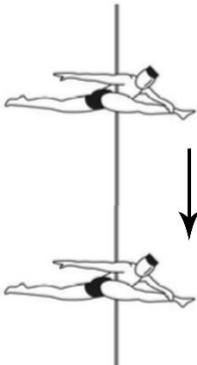
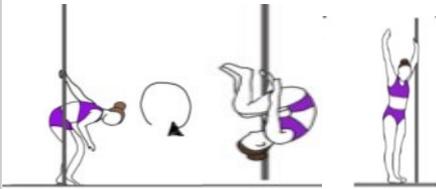
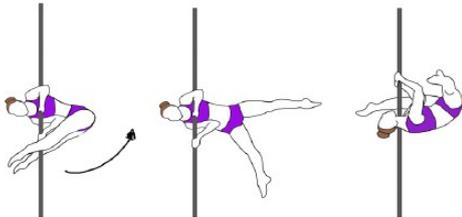
0.4		<p>D036 Crucifijo Jump Out</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial crucifijo - Aterrizaje en posición elegida, sin manos en contacto con el suelo
0.5		<p>D162 Caída de cuna en suspensión de pierna interior (caída Mercoliano)</p> <p>https://youtube.com/shorts/3H7FmZ5Vb2Q</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: cuna -Posición final: pierna interior colgada - Caída mínima de un metro -Sin manos en el poste
0.5		<p>D156 Voltereta hacia atrás a horcajadas (Screve Flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/LE8gG70RFZM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado
0.5		<p>D167 Voltereta (Sturloni 1)</p> <p>https://youtube.com/shorts/lw5-B7EQGN4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: en el suelo -Las dos piernas completamente extendidas - Las manos deben abandonar el poste antes de que los pies estén en contacto con el suelo -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano.
0.5		<p>D092 Giro completo a bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto con el suelo - Sólo una mano en contacto con el bastón durante el movimiento - El cuerpo debe mostrar un giro completo durante la fase aérea - Posición inicial en agarre dividido, posición final de bailarina o sentada en barra
0.5		<p>D150 Salto de Syurdonkina</p> <p>https://youtube.com/shorts/brRY1mJG0mQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar con la axila en pértiga - Posición final jade partido 180

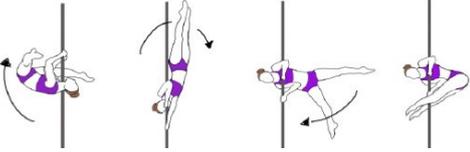
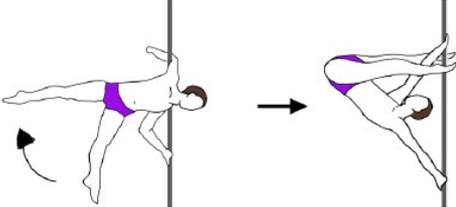
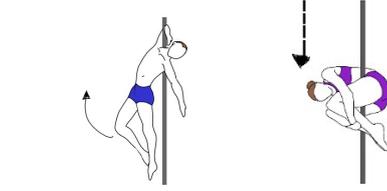
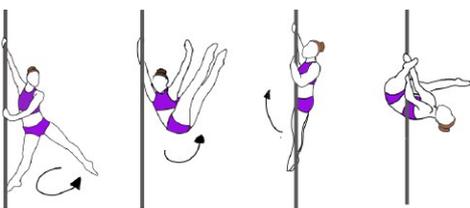
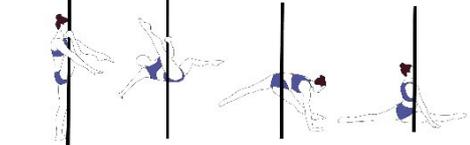
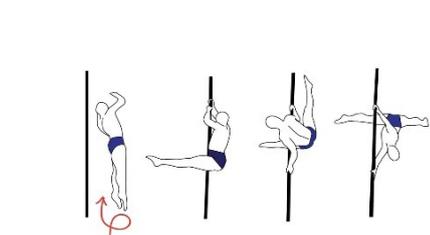
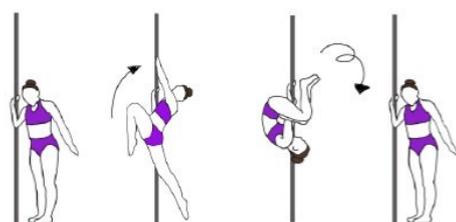
0.5		<p>D151 Fish split to front flip (Sanchez flip) https://youtube.com/shorts/fw-Ae44rbMo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: pez partido - Sin manos en el poste en el rellano - Ninguna mano en contacto con el suelo en el rellano
0.5 CBRF		<p>D004 Gota de jade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial y final en jade, apertura de las piernas 180°. - Sin manos en el poste o en el torso durante la caída o en la posición final o de salida. - Caída mínima de 1 metro
0.5 CBRF		<p>D082 Russian Split 45 Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en split ruso 45° - Un mínimo de 1 metro de caída - Posición final en pole sit - Sin manos en el poste
0.5		<p>D060 Voltereta de hombro a mano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial sentado en el suelo, agarre retorcido Montaje del hombro -El hombro debe soltarse del poste antes de que la mano llegue al suelo -Posición final en parada de manos, piernas en posición dividida o en actitud, sin hombro en el poste (sólo antebrazo). -Sin pausas ni paradas durante el movimiento
0.5		<p>D011 Empuñadura de copa Re-Grip to Shoulder Mount https://youtu.be/KpCCq8-w6GE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en Cup Grip Ayesha, posición final de Choice

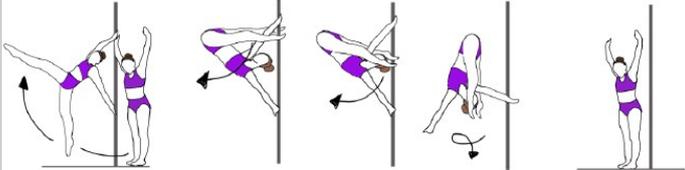
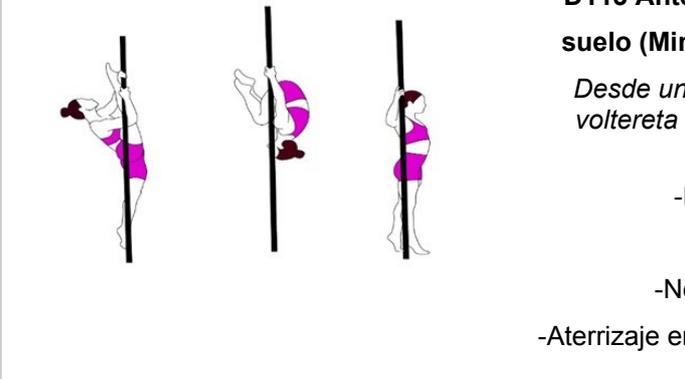
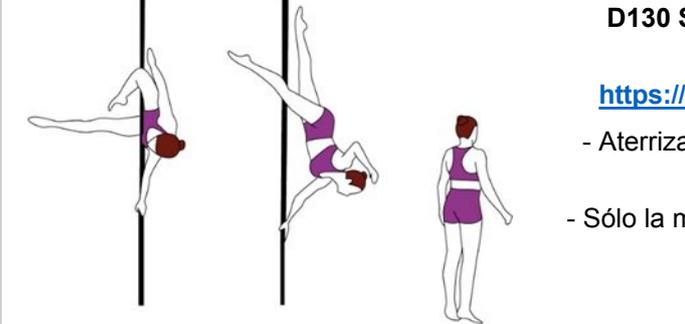
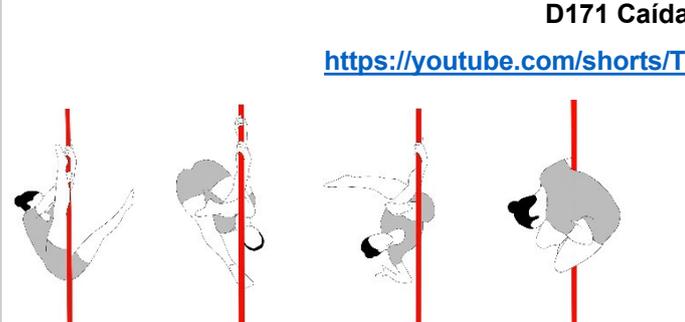
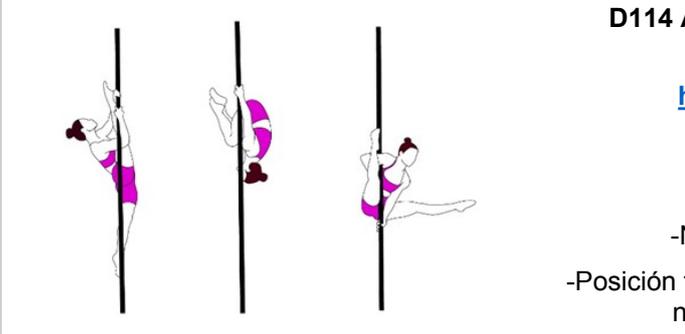
0.5		<p>D013 Fonji 1</p> <p>https://youtu.be/FwujjsOXI0M</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial Montaje en el hombro, posición final Empuñadura de bandera - Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.5		<p>D033 Salto de media torsión de montaje en el hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro de 180° durante la fase aérea - Suelo del rellano en posición vertical - Ninguna mano en contacto con el suelo
0.5 CBRF		<p>D035 Caída furtiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida Sneaky, interior de la rodilla o muslo en contacto con el poste. -Suelo en posición vertical -Sin manos en contacto con el suelo
0.5		<p>D049 Twisted Grip Giro completo a bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> -360° de rotación antes de tocar el bastón, una sola mano en el bastón durante la rotación -Posición final de bailarina o barra sentada
0.5 CBRF	 <p>D054 Mesa Flair Drop (Minina)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sin manos en contacto con el poste durante la caída -Caída mínima de un metro
0.5		<p>D109 Contro Lacalip a parada de manos (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Pierna interior entre mano exterior y poste -Aterrizaje directo con las piernas abiertas (sin deslizamiento)

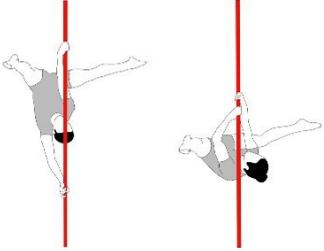
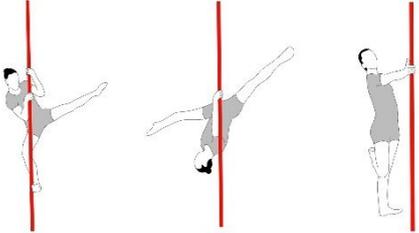
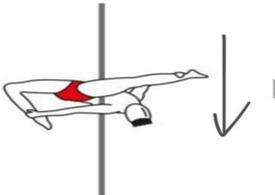
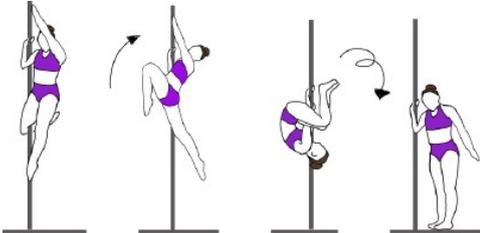
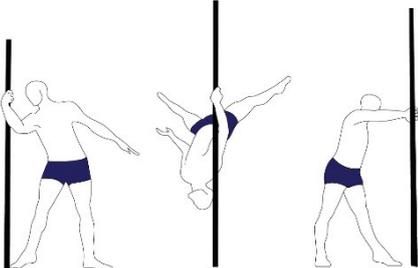
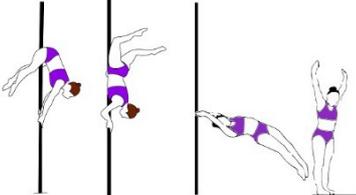
0.5		<p>D055 Pecho Momentum a Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contat con el bastón - El pecho debe estar completamente liberado del poste y la mano inferior debe volver a agarrarse durante el balanceo. - Posición final Ayesha, agarre de elección - Mantenga la posición final durante 2 segundos
0.5		<p>D058 Superman Split Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final dividida en el suelo -Inicio: posición superman
0.5		<p>D059 Soporte de media vuelta al hombro</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final Montaje del hombro a horcajadas, parte superior del cuerpo paralela al suelo
0.5		<p>D061 Flic Flac</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final parada de manos con piernas abiertas
0.5 CBRF		<p>D067 Gota marinera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga manual durante la caída - Caída de un metro de longitud - Posición final de Elección, sin contacto con el suelo
0.5		<p>D083 Pecho Momentum Twist Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre básico, pecho en contat con el bastón - Caída mínima de un metro, el pecho debe estar completamente liberado del poste - Posición final en pole sit - Sin manos en el poste

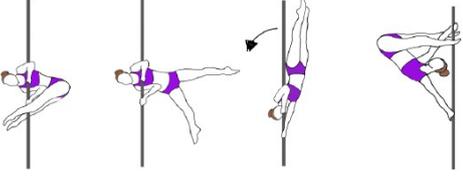
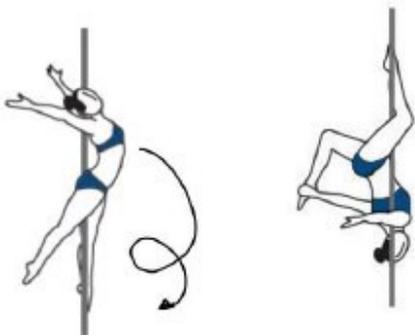
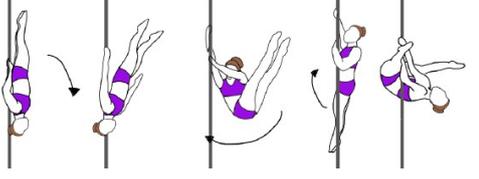
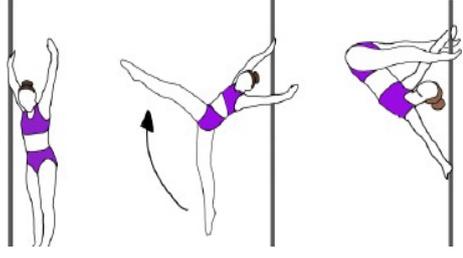
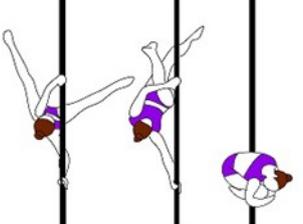
0.5		<p>D089 Salto Frontal</p> <p>-Aterrizaje en el suelo en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo.</p>
0.5		<p>D084 Agarre de bandera Flair Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre de bandera - Una caída mínima de 1 metro - Cuerpo más muestra un giro completo durante la caída
0.5		<p>D131 Regrip colmillo de iguana (Poli regrip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/ySjre9Wc8X4</p> <p>-Posición inicial: Colmillo de Iguana</p> <p>-Regrip en agarre retorcido Ayesha</p>
0.5		<p>D121 Salto Handspring media vuelta piernas abiertas (Cogo salto 1)</p> <p>https://youtu.be/Jz0-sFuhd0I (En el vídeo se realiza con las piernas juntas D122)</p> <p>-Posición inicial: Ayesha agarre retorcido piernas abiertas</p> <p>-Gira 180° salta</p> <p>-Aterrizaje en posición vertical sin que las manos estén en contacto con el suelo y la pértiga.</p>
0.5		<p>D148 Sobrevuelo aéreo (Volikova)</p> <p>https://youtube.com/shorts/X0uJrWiF6NI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sola mano en el bastón durante todo el movimiento - No apoyar las manos en el suelo durante todo el movimiento

0.5		<p>D139 Antebrazo cambiado de piernas voltereta hacia atrás en el suelo (Josserand)</p> <p>https://youtube.com/shorts/a4e7YTXrstc</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir del suelo - El antebrazo y una mano en contacto con el poste - Las piernas deben intercambiarse durante la rotación - Sin manos en el suelo durante el aterrizaje
0.6		<p>D168 Voltereta para aterrizaje dividido (Sturloni 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/XDDFle94RWk</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: en el suelo -Las dos piernas completamente extendidas - Las manos deben abandonar el poste antes de que los pies estén en contacto con el suelo -Aterrizaje forzoso
0.6 CBRF		<p>D005 Gota de palillo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin pértiga durante la caída - Caída mínima de 1 metro
0.6		<p>D091 Frente abatible desde el suelo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mano superior en agarre retorcido -Sin manos en contacto con el suelo
0.6 CBRF		<p>D014 Fonji 2</p> <p>https://youtu.be/IJqralJyumY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial Flag Grip, posición final Shoulder Mount - Sin contacto con el suelo durante el movimiento

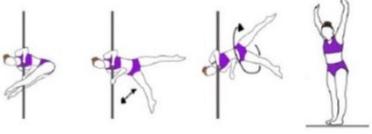
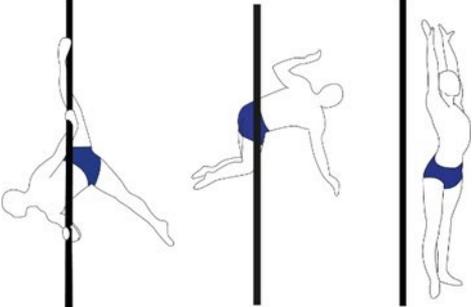
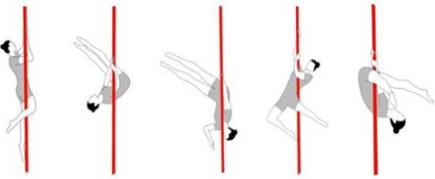
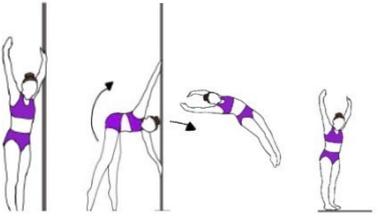
<p>0.6</p> <p>CBRF</p>		<p>D018 Empuñadura de hombro abatible hasta la bandera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial Montaje en el hombro, posición final Empuñadura de bandera - Sin contacto con el suelo durante el movimiento
<p>0.6</p>		<p>D041 Agarre con codo invertido a Ayesha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre de codo invertido, posición final en Ayesha (agarre de elección) - Mantenga la posición final durante 2 segundos
<p>0.6</p>		<p>D088 Codo Grip Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en agarre de codo Montaje de hombro - Posición final posición vertical en el poste - Sin contacto con el suelo durante el movimiento
<p>0.6</p>		<p>D050 Agarre retorcido con una mano a horcajadas invertidas (Haug Twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación de 360° antes de tocar el poste - Posición final invertida
<p>0.6</p>		<p>D104 Contro Lacaflip split piso de aterrizaje basado (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Pierna interior entre mano exterior y poste -Aterrizaje dividido directo (sin deslizamiento)
<p>0.6</p>		<p>D096 Salto recto media vuelta impulso de pecho a deadlift 1 (Salto Sánchez 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Giro de media vuelta antes de tocar el poste -Posición final: agarre Ayesha
<p>0.6</p>		<p>D051 Voltereta hacia atrás con antebrazos (en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir del suelo - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el poste - Sin manos en el suelo durante el aterrizaje

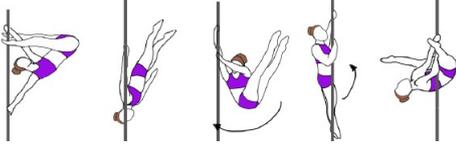
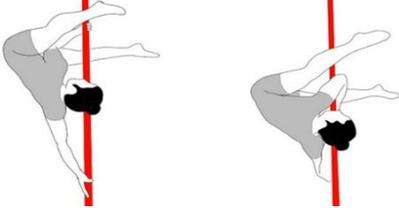
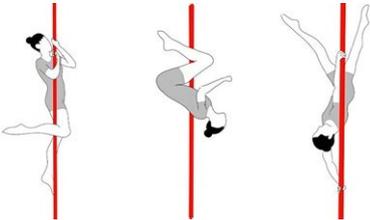
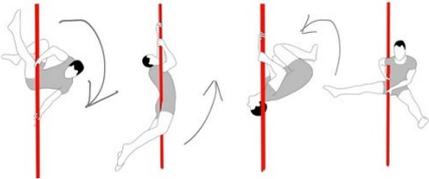
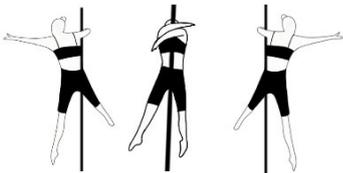
0.6		<p>D053 Coco Flip Out (Ke Hong Flip)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Nobreak durante el elemento
0.6		<p>D113 Antebrazo split backflip aterrizaje en el suelo (Minina) https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c</p> <p><i>Desde una posición de antebrazo partido, una voltereta hacia atrás de 360° aterrizando en el suelo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -360° backflip -No se rompe durante el backflip -Aterrizaje en el suelo, sin manos en contacto con el suelo.
0.6		<p>D130 Salto frontal con una mano (salto Földesi)</p> <p>https://youtube.com/shorts/UUIjDdeluQA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aterrizaje en posición erguida, sin manos en contacto con el suelo - Sólo la mano inferior en contacto con el bastón durante el movimiento
0.6		<p>D171 Caída de Cogo</p> <p>https://youtube.com/shorts/TW003-n66Wk</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una caída mínima de un metro
0.7		<p>D114 Antebrazo split backflip a flag grip straddle (Minina 2)</p> <p>https://youtu.be/o6c07rIW6_Q</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -360° backflip -No se rompe durante el backflip -Posición final en agarre a horcajadas, sin manos, ni pies en contacto con el suelo.
CBRF		

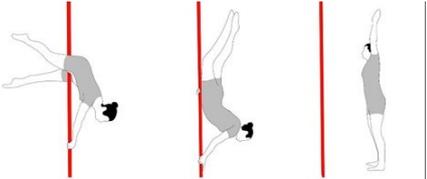
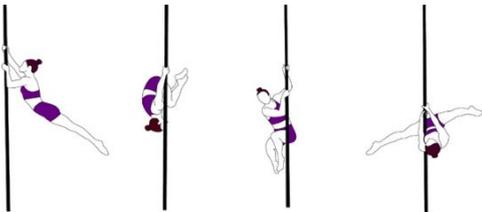
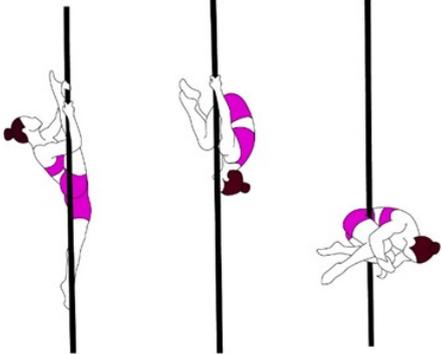
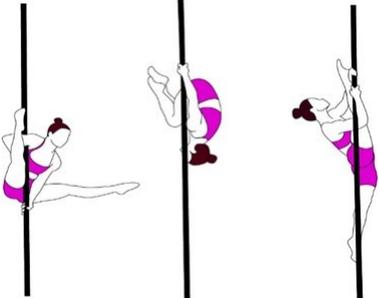
0.7		<p>D163 Regrip de empuñadura retorcida para montaje en hombro (Askola)</p> <p>https://youtube.com/shorts/fGlyB_ogiO0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial agarre retorcido Aysha -Regrip al hombro montar a horcajadas -Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.7		<p>D166 Voltereta con pértiga a una mano (Paoloni)</p> <p>https://youtube.com/shorts/UScNkXiLmgE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar en el poste -Una mano debe soltarse del bastón durante el movimiento -Aterrizaje en el suelo -Sin manos en el suelo en el rellano
0.7		<p>D160 Jade passè gota (Karydi)</p> <p>https://youtube.com/shorts/XP8r11FS_iA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apertura de las piernas 180 -Sin manos en el poste. -Caída mínima de 1 metro. -Posición final jade passe
0.7		<p>D012 Voltereta hacia atrás con antebrazo (Aterrizaje en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir del poste - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el poste - Aterrizaje en el suelo, sin manos en contacto con el suelo durante el aterrizaje
0.7		<p>D105 Voltereta a una mano (voltereta Fratini)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Sin interrupción durante todo el elemento -Una sola mano en el palo -Aterrizaje en posición vertical
0.7		<p>D068 Serra Flip Out</p> <p><i>Flip out invertido</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en una posición elegida, sin manos ni rodillas en contacto con el suelo.

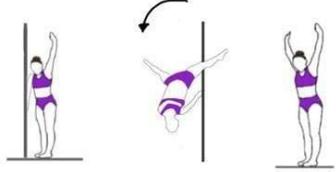
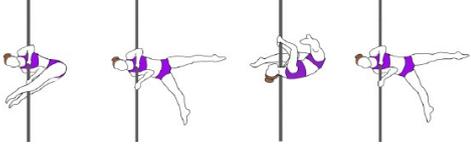
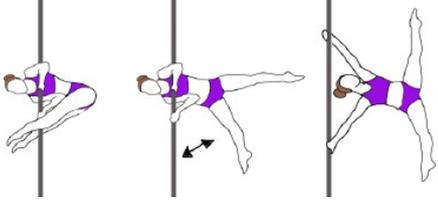
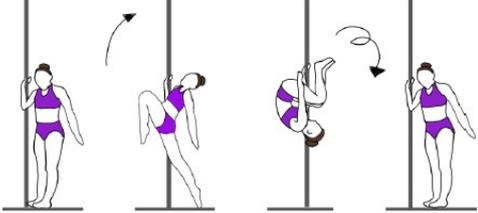
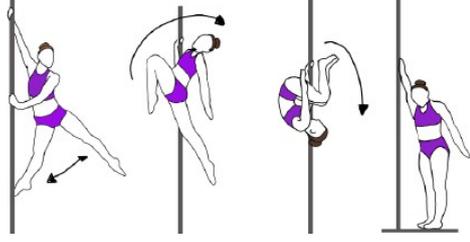
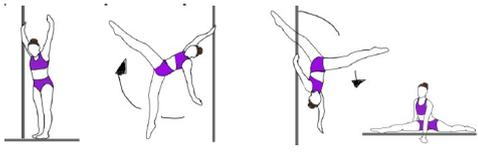
0.7		<p>D019 Agarre de Bandera a Agarre de Copa Ayesha Flip</p> <p>https://youtu.be/DLUIMdz-WwI</p> <p>-Posición inicial Agarre de Bandera, posición final Agarre de Copa Ayesha en el lado opuesto del poste.</p>
0.7 CBRF		<p>D030 Gota Titanic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial Titanic, posición final Pierna interior Mano - Sin manos en el poste ni contacto con el suelo durante el movimiento
0.7		<p>D031 Iguana Gota Lateral</p> <p>https://youtube.com/shorts/VIP7JMMAucE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial Agarre de iguana, posición final Horcajadas invertidas - Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.7		<p>D047 Pole Flic-Flac (con base en el suelo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir del suelo - Posición final Ayesha (agarre de elección)
0.7		<p>D095 Claw grip back flip catch en flag grip straddle (Sanchez)</p> <p>-Comenzando desde el suelo</p> <p>-Posición final: flag grip straddle</p>
0.7		<p>D064 Upright Ayesha Drop</p> <p>-Sin pértiga manual durante la caída</p> <p>-Una caída mínima de un metro</p> <p>-Posición final sentado en el poste, posición erguida</p>

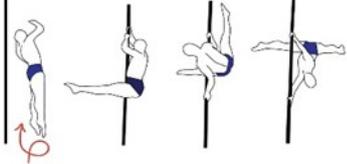
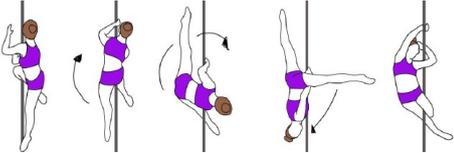
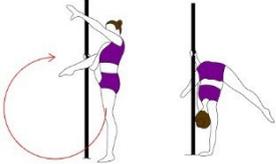
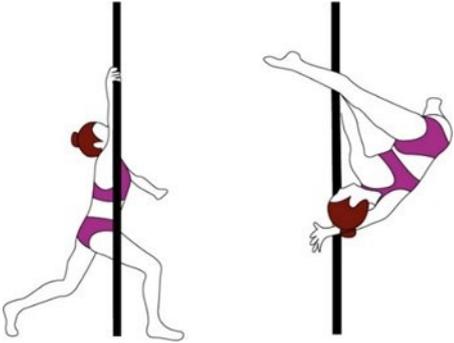
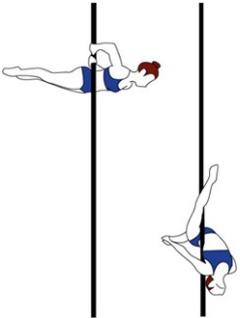
0.7		<p>D052 Voltereta de Antebrazo a Sentado de Bailarina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto con el suelo durante el elemento - El antebrazo y una mano pueden estar en contacto con el poste - Posición final Sentada de bailarina
0.7		<p>D120 gota Marchetti (gota Kreuger)</p> <p>https://youtube.com/shorts/kIEMwufDSHY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una caída mínima de un metro -Apertura de las piernas 180
0.7		<p>D110 Pecho impulso antebrazo backflip suelo aterrizaje (Minina Chest Flip 1)</p> <p>https://youtu.be/ic1rAj9X5zg</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -Agarre del antebrazo -No se rompe durante el backflip -Aterrizaje en posición vertical, los pies sólo en contacto con el suelo.
0.7		<p>D117 Salto de Split a Split de suelo (salto de Minina)</p> <p>https://youtu.be/9lhD0DbkqBA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida en el suelo en posición vertical artesa partida -180° voltereta hacia atrás -Una sola mano en el poste -No se rompe durante el volteo frontal -Aterrizaje en posición partida
0.7		<p>D122 Jacknife cup grip salto media vuelta piernas Cerrado (Cogo salto 2)</p> <p>https://youtu.be/FJSP4SOYUO0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: Agarre Jacknife Cup piernas cerradas -Gira 180° salta -Aterrizaje en posición vertical sin que las manos estén en contacto con el suelo y la pértiga.

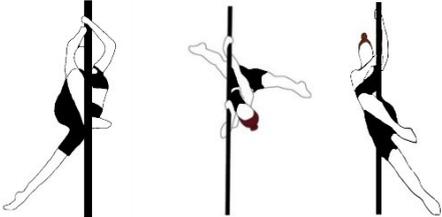
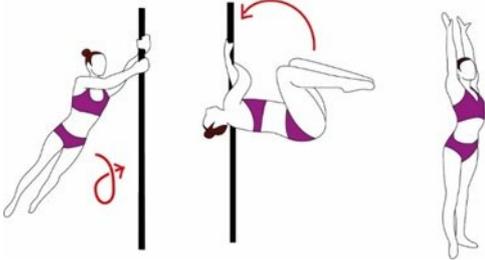
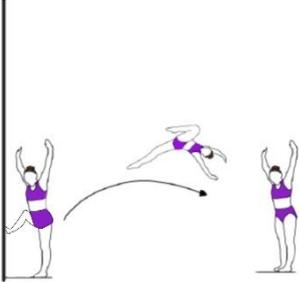
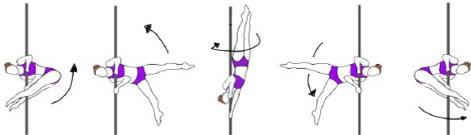
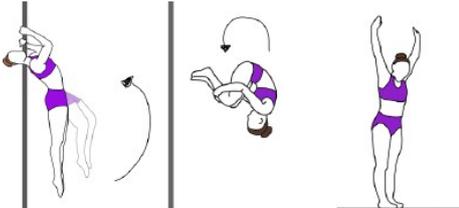
0.7		<p>D136 Pole Round off Piso de aterrizaje (Amores 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Bj-seye2a7Y</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: Agarre de bandera, sin contacto con el suelo. -Posición final piso vertical rellano -Las manos no están en contacto con la flor durante el aterrizaje
0.7		<p>D152 Fish split a media vuelta frontal (Sanchez flip 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/U6XCo3R1024</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: pez partido - Medio giro aéreo antes del aterrizaje - Sin manos en el poste en el rellano - Ninguna mano en contacto con el suelo en el rellano
0.7		<p>D153 Agarre de antebrazo media vuelta a horcajadas (Serpe flip)</p> <p>https://youtu.be/w1S5P-8RCWw</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: agarre de antebrazo - Voltereta hacia atrás en posición de pica - Media vuelta durante el giro - Sin contacto con el suelo durante toda la mudanza
0.7		<p>D134 Salto con pértiga (Bokhan handspring jump)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Mv5H58Owpl0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin manos en contacto con el suelo durante todo el movimiento -Las dos manos en el palo simultáneamente -Piernas cerradas y completamente extendidas durante el salto handspring. -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano.

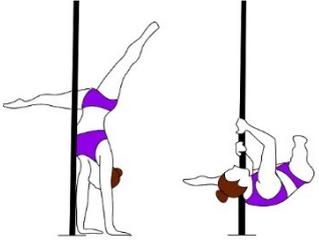
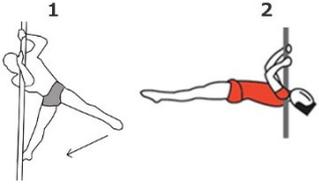
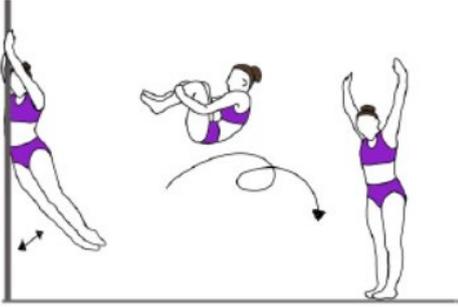
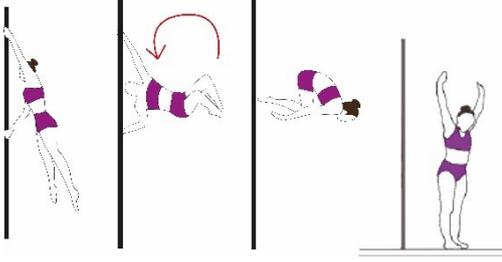
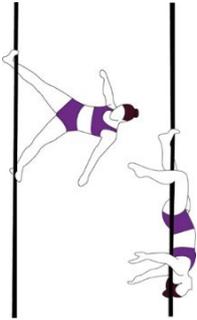
0.7		<p>D056 Caída lateral con Handspring giro completo a posición invertida (Handspring fall)</p> <ul style="list-style-type: none"> -No se rompe durante la caída lateral
0.7		<p>D157 Muerte regrip (Weathers regrip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/xxWFCL3TzJc</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial agarre verdadero o agarre de copa Ayesha - Regrip into football grip Ayesha. - Piernas sin contacto con el poste
0.7		<p>D158 Voltereta Aérea a Agarre de Cuello (Emde)</p> <p>https://youtu.be/9On2BNSUsLI?si=2DGyHN87QPvPsXr6</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole. - Backflip (Rotación de la cadera por encima de la cabeza). - Posición final en agarre de cuello, piernas en posición a elegir.
0.8		<p>D155 Jasmine Voltereta de Frente a Antebrazo (Jones 2)</p> <p>https://youtube.com/shorts/VGz8MeVPpRk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Jasmine - Volteo de 360° a agarre de antebrazo a volteo de antebrazo hacia atrás - Posición final: Mono de latón - Ninguna interrupción durante toda la mudanza - Sin contacto con el suelo
0.8		<p>D141 Codo de 180° a codo (Topazzini)</p> <p>https://youtube.com/shorts/H5KhBp8AeB8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Codo a codo regrip media vuelta -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado

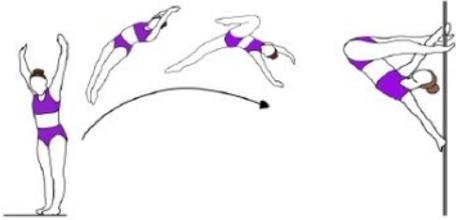
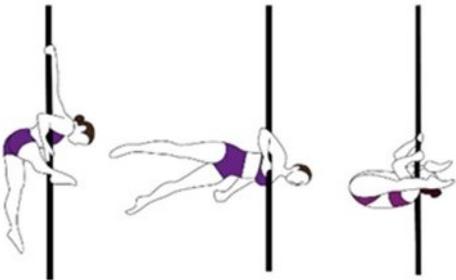
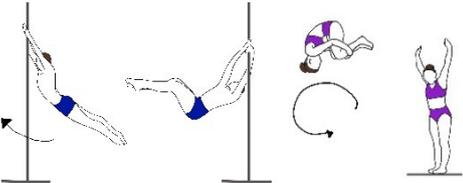
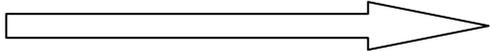
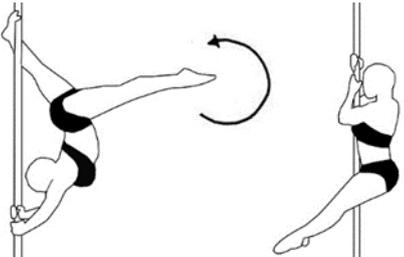
0.8		<p>D154 Serra salto media vuelta (salto Busani) https://youtube.com/shorts/OPgX4009EHk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Serra flip out - Media vuelta antes de aterrizar - Pies orientados hacia el poste en el rellano - Ninguna mano en contacto con el suelo en el rellano
0.8		<p>D111 Chest momentum forearm backflip to inverted straddle (Minina Chest Flip 2) https://youtu.be/kau-z376-yA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -Agarre del antebrazo -No se rompe durante el backflip -Posición final: horcadas invertidas, sin manos, ni pies en contacto con el suelo.
0.8 CBRF		<p>D115 Antebrazo split voltereta hacia atrás a bailarina sentada (Minina 3) https://youtu.be/7T7yoFYhTYM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -360° backflip -No se rompe durante el backflip -Caídas mínimas de un metro sin manos en el poste -Posición final en bailarina sentada, sin manos, ni pies en contacto con el suelo.
0.8 CBRF		<p>D116 Flip frontal desde agarre de bandera (Brass Monkey) a split de antebrazo (Minina Front) https://youtu.be/m2Se7ICFpyw</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el palo en mono de latón -360° de giro frontal -No se rompe durante el volteo frontal -Posición final en antebrazo partido, sin manos, ni pies en contacto con el suelo.

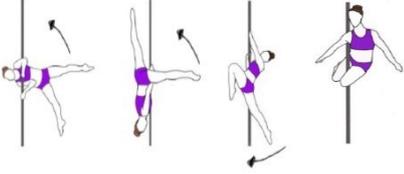
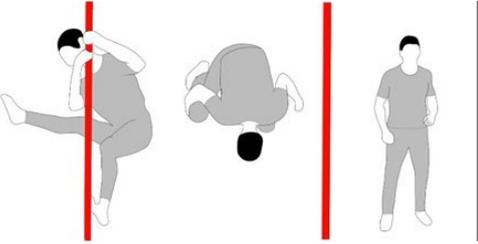
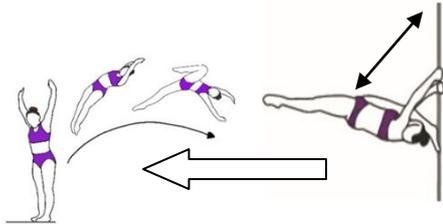
0.8		<p>D138 Rueda de carro aérea con pértiga en el suelo (Rueda de carro Bokhan/Josserand)</p> <p>https://youtube.com/shorts/7VLHp6F3KA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una sola mano en contacto con el poste -Sin contacto de las manos con el suelo durante la voltereta aérea -Las piernas deben pasar por encima de la cabeza durante la voltereta (el ángulo cuenca/piernas debe ser visible) -Piernas completamente extendidas durante la voltereta -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano.
0.8 CBRF		<p>D015 Fonji 3</p> <p>https://youtu.be/TOF-F3_1pf0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fonji completo, posición inicial a elegir (agarre de bandera o de hombro) -Sin contacto con el suelo durante el movimiento
0.8		<p>D020 Agarre de Bandera a Agarre de Copa Hierro X Re-Agarre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial Agarre de bandera, posición final Agarre de copa Plancha X
0.8		<p>D024 Voltereta hacia atrás con una mano (en el suelo) https://youtu.be/fk4xiqlq9w0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sólo una mano en contacto con el poste -Ningún antebrazo en contacto con el poste -Sin manos en el suelo durante el aterrizaje
0.8		<p>D026 Giro completo con una mano para extraer la pértiga</p> <p>Aterrizaje en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo), una mano en contacto con el poste durante todo el movimiento.</p> <p>Sin manos en contacto con el suelo.</p>
0.8		<p>D048 Pértiga de suelo Flack a Split</p> <p>Salida y aterrizaje en el suelo.</p> <p>Posición final: split en el suelo</p> <p>Sin pausa en posición handspring.</p>

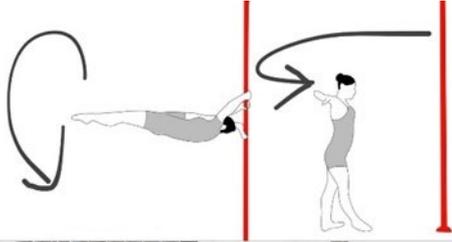
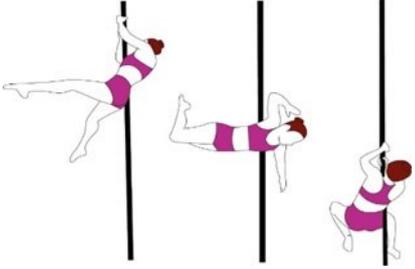
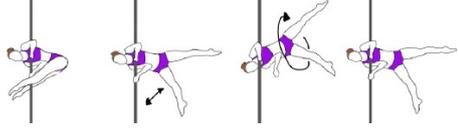
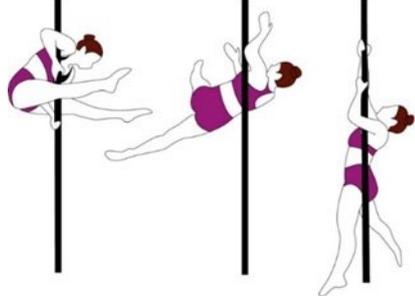
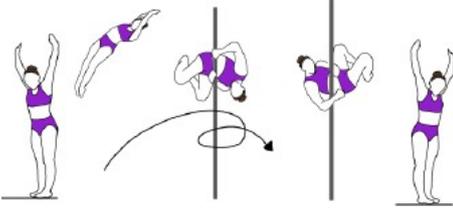
0.8		<p>D097 Salto recto giro completo impulso de pecho a peso muerto (Salto Sánchez 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -Giro completo (360°) antes de tocar el mástil -Posición final: agarre Ayesha
0.8		<p>D057 Rueda de Carro con Antebrazo en Barra</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar y aterrizar en la pértiga, sin contacto con el suelo.
0.8		<p>D065 Lacaflip Marchetti</p> <p><i>Voltereta hacia atrás con la pierna en el suelo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Sólo una mano en contacto con el suelo – Posición final en straddle
0.8		<p>D127 Flic de codo en el suelo sobre barra (Mosca flic) https://youtu.be/qT5KIF198sg</p> <ul style="list-style-type: none"> – A partir del suelo – Posición final Ayesha (Agarre con el codo)
0.8 CBRF		<p>D125 Plancha con agarre en la espalda, caída lateral con medio giro y pierna interior colgando, también conocida como caída con agarre en la espalda (caída Nico).</p> <p>https://youtu.be/TmltSw2D80o</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en plancha con agarre trasero extendido -Sin manos en contacto con el poste durante la caída -Caída mínima de un metro -Posición final en la horca interior de la pierna -Sin contacto con el suelo

0.8		<p>D140 Rueda de carro de agarre fuerte a retorcido (Rueda de carro Topazzini)</p> <p>https://youtube.com/shorts/0y28XqpPG5c</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sostén fuerte posición inicial -Agarre en posición final: agarre retorcido -Comenzar y aterrizar en la pértiga, sin contacto con el suelo.
0.9		<p>D126 Desmonte medio giro hacia atrás (Breschi dismount)</p> <p>https://youtu.be/eXRQ3xHgKXQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agarre de elección -Sin contacto con el suelo durante el traslado -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano
0.9		<p>D137 Bokhan back flip con base en el suelo https://youtube.com/shorts/uzBE-WPMBuE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida: un solo pie en la pértiga. -Giro hacia atrás (360°) -El pie inicial (el que sostiene la pértiga) aterriza primero en el suelo. -Sin manos en contacto con el poste y con el suelo durante todo el movimiento -Aterrizaje erguido sin contacto con el suelo con las manos.
0.9 CBRF		<p>D016 Fonji 360° 1</p> <p>https://youtu.be/Vc9dJHkC1qs</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial y final: Agarre de bandera, sin contacto con el suelo. -La posición final es mirando en la dirección opuesta a la posición inicial.
0.9		<p>D044 Soporte de hombro abatible</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo).

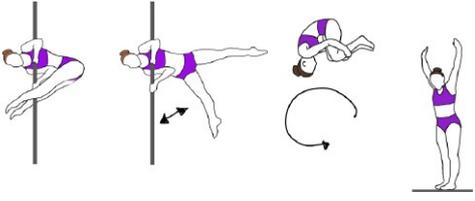
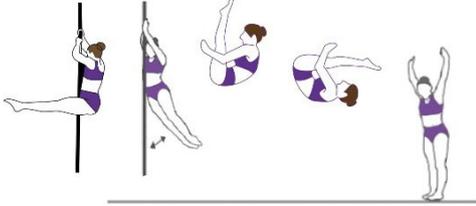
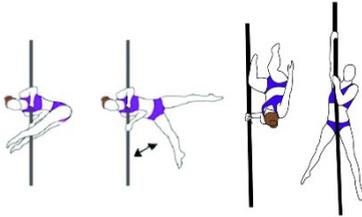
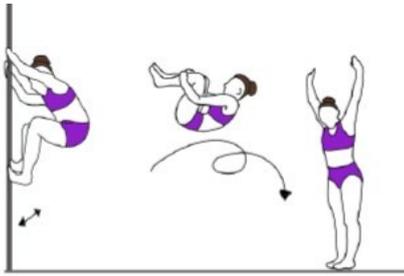
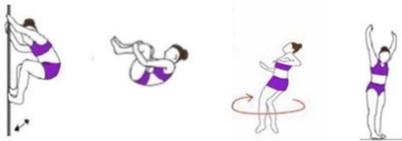
0.9		<p>D063 Salto de Marosvolgy</p> <p><i>Parada de manos a horcajadas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: parada de manos - Sin contacto con el suelo en la posición final
0.9		<p>D062 Paggi Regrip</p> <p><i>Regrip chino a la tabla de montaje del hombro</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición final: Plancha con los hombros
0.9 CBRF		<p>D038 Pecho Momentum Volver Flip Out</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo.
0.9		<p>D043 Momento de agarre básico para voltear hacia atrás Wyatt flip</p> <p>https://youtu.be/YP-14vyTroQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: agarre básico a la pértiga. -Deadlift impulso para back flip salto hacia fuera -Sin piernas y/o cuerpo en contacto con el poste -Aterrizaje en el suelo sin que las manos estén en contacto con el suelo.
0.9 CBRF		<p>D129 Caída de la estrella de mar (Père Fall)</p> <p>https://youtu.be/WRn9JUVmUOw</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: Estrella de mar -Posición final: agarre de las patas de mono de latón -Sin manos en contacto con el poste durante todo el movimiento -Sin contacto con el suelo

0.9		<p>D042 Polotov Salto a la Espalda Salto a la Mano https://youtu.be/-osmpMpYv-Q</p> <p>-Hombros y espalda, de cara al poste durante toda la ejecución del elemento.</p>
0.9		<p>D119 Axila Doble giro para montar en el hombro (giro Karasinska) https://youtu.be/p2Q9EZXBviw</p> <p>-Posición de partida: erguido sobre el mástil. -Posición final: a horcajadas sobre los hombros. -Sin interrupción durante la mudanza -Sin contacto con el suelo</p>
0.9 CBRF*		<p>D123 Mono de latón a hombro split flip (Kivela flip) https://youtu.be/Skfuv87Ea2E</p> <p>-Posición inicial: mono de latón -360° de giro frontal a la división de montaje en el hombro -Sin interrupción durante toda la mudanza -Sin contacto con el suelo</p> <p>* Si se realiza al 70% de la altura de la pértiga y/o si se realiza en la pértiga de giro.</p>
0.9 CBRF	 	<p>D100 Desmontar flip out (Coker flip)</p> <p>-Agarre de elección -Sin contacto con el suelo durante el traslado -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano</p>
0.9 CBRF		<p>D069 Caída del puente Montanaro</p> <p><i>Caída peligrosa del puente</i></p> <p>-Sin contacto con el suelo durante todo el movimiento</p>

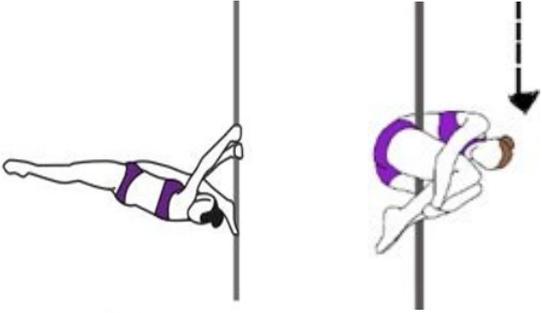
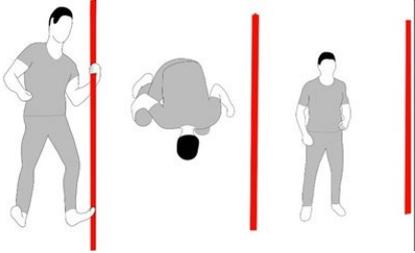
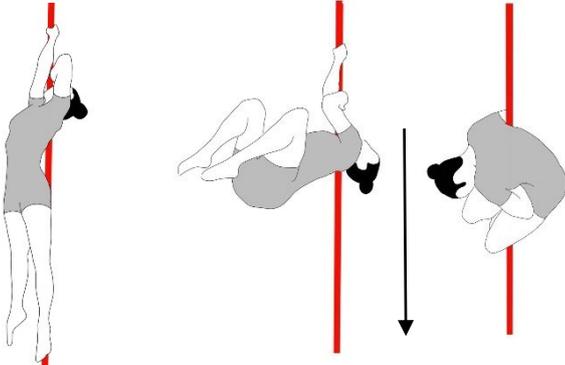
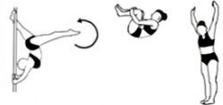
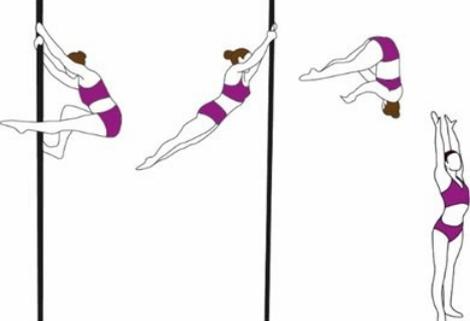
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D135 Mono de latón media vuelta forearm agarre para sentarse (Amores)</p> <p>https://youtube.com/shorts/FGhKnmL0Da4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Haz una media rotación a través del agarre del antebrazo -Posición final: sentado
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D142 Chinese front flip (Luna)</p> <p>https://youtube.com/shorts/E07Axwe2qCQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volteo frontal completo (360°) - Sólo un pie y ambas manos en contacto con el poste - No apoyar las manos ni otras partes del cuerpo en el suelo del rellano
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D164 Rashti Ninja flip</p> <p>https://youtube.com/shorts/gGlvS1ypuz0</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin contacto con el suelo durante todo el traslado -Completa una media rotación a través del agarre del antebrazo hasta la voltereta de agarre Ninja. -Posición final: aterrizaje sobre los pies en el suelo sin contacto de las manos con el suelo.
<p>0.9</p> <p>CBRF</p>		<p>D107 Masalova Saltar</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida en la división rusa horizontal 180°. -Aterrizaje en la posición erguida elegida, sin manos en el suelo.

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D144 Masalova salto media vuelta (salto Palmerini)</p> <p>https://youtube.com/shorts/6OxSQ7GIV2U</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial en split ruso horizontal 180 - Salto con media vuelta completa (Los pies deben estar de cara al poste) - Ambas manos deben soltar la pértiga antes de aterrizar - No apoyar las manos ni otras partes del cuerpo en el suelo del rellano
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D124 Impulso de piernas a regrip fuerte aka Mig Twist (Gervasoni twist)</p> <p>https://youtu.be/fG9k1FA5bJY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida: erguido sobre el mástil. -360° de giro frontal completo para sujetar fuertemente el regripotor -Posición final de elección -Sin contacto con el suelo
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D017 Fonji 360° 2</p> <p>https://youtu.be/j5Oo0oHnt5k</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial y final: Agarre de bandera, sin contacto con el suelo. - La posición final es en el mismo lado de la posición inicial, mirando en la misma dirección de partida.
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D128 Mono de latón (Flag grip) a media vuelta (Kanellopoulou Twist)</p> <p>https://youtu.be/B0aTbPcpnBI</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: mono de latón (agarre de bandera) -180° de giro hacia atrás -Posición final erguida o invertida -El cuerpo gira en sentido contrario al polo -Sin contacto con el suelo
<p>1.0</p>		<p>D027 Salto a la pértiga con giro (salto Fedotov)</p> <p>https://youtu.be/Uj1_V83fsYs</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezando desde el suelo terminando en el suelo, sin manos en contacto con el suelo, posición final a elegir

1.0		<p>D101 Voltereta hacia atrás con antebrazo (Breschi)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empezando desde el suelo terminando en el suelo, sin manos en contacto con el suelo. -Sin piernas en contacto con el poste durante el giro -Posición final de elección
1.0		<p>D108 Shouder Mount to pike flip out</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en el suelo en la posición erguida elegida (sin manos en contacto con el suelo). -Posición de la pica
1.0 CBRF		<p>D022 Politov 1</p> <p>https://youtu.be/2Qp32MGEXQ</p> <p><i>Montaje en el hombro Falf Twist Flip</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Empezar y terminar en el poste - Sin contacto con el suelo, posición final elegida
1.0 CBRF		<p>D102 Politov 1 en Superman (Breschi Superman)</p> <p><i>Hombro Monte Falf Twist Flip en Superman</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar y terminar en el poste -Sin contacto con el suelo, posición final: Superman
1.0		<p>D103 Armpit back flip regrip to flip out dismount (Breschi regrip dismount)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Giro completo armit back flip -Sin contacto con el suelo, posición final de elección
1.0 CBRF		<p>D023 Politov 2</p> <p>https://youtu.be/PbmXHnDwF0I</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar y terminar en el polo. -Sin contacto con el suelo

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D025 Shchukin Frente Flip Out</p> <p><i>Agarre de Bandera a Volteo Frontal</i></p> <p>-Aterrizaje en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo).</p>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D093 Chest Momentum Back Pike Flip Out (Fedotov)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aterrizaje en posición vertical, sin manos en contacto con el suelo - Posición de la pica
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D094 Mono de latón a voltereta frontal en pértiga (voltereta Breschi/Politov)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comenzar y terminar en el polo. -Sin contacto con el suelo
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D039 Chinese Back Flip Out</p> <p>-Aterrizaje en el suelo en posición vertical (sin manos en contacto con el suelo).</p>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D159 Voltereta china frontal medio giro (Rybkin Flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/vjx2w-BkO0M</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole en agarre chino - Giro frontal (360°) media vuelta - Aterrizaje de espaldas al poste - No poner las manos en el suelo en el rellano

1.0		<p>D106 Salto frontal en hombro (Salto Ninja) https://youtube.com/shorts/7HWIeM6e3dM</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial en el suelo -La rotación del torso debe terminar en Hombro -Las manos y los hombros no deben tocar el poste antes de que los pies hayan abandonado el suelo.
1.0 CBRF		<p>D112 Voltereta lateral a bailarina sentada (Minina Mini Drop) https://youtu.be/kiy2OBT79X8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de salida en la pole -360° de giro lateral -Caída mínima de un metro -Posición final: bailarina sentada -Sin manos, ni pies en contacto con el suelo.
1.0 CBRF		<p>D045 Montaje en el hombro para abatir el aterrizaje dividido https://youtu.be/0aospqQUGHE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en el suelo en posición dividida (sagital o frontal en cualquier dirección)
1.0		<p>D046 Caída del hombro a la mano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aterrizaje en el suelo en posición de manos paradas
1.0 CBRF		<p>DD066 Gota Politov <i>Pecho Momentum Twist Flip to Cradle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Caída mínima de un metro

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D098 Russian Split horizontal Drop</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida en la división rusa horizontal 180°. -Una caída mínima de 1 metro -Posición final en pole sit -Sin manos en el poste
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D149 Voltereta china frontal a una mano (Egor flip)</p> <p>https://youtube.com/shorts/4NNRGX10jFI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volteo frontal completo (360°) - Sólo un pie y una mano en contacto con el poste - No apoyar las manos ni otras partes del cuerpo en el suelo del rellano
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D165 Gota de hombro trenzada (Cogo)</p> <p>https://youtube.com/shorts/Wy184QoaKvU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de partida: agarre con hombros torcidos -Levantamiento de cabeza para voltear hacia atrás en la caída -Caída mínima de un metro -Sin manos en contacto con la pértiga durante la caída -Posición final en el poste
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D132 Salto de puente peligroso (salto de Chernobay)</p> <p>https://youtube.com/shorts/IDOd2mpVlIE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición inicial: Puente peligroso -Sin manos en el poste durante el salto -Sin manos en el suelo en el rellano
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p>D133 Desmonte flip out piked (Novelli flip) https://youtu.be/Nlh-1UDN84</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agarre de elección -Sin contacto con el suelo durante el traslado -Pike posición flip -Sin manos en contacto con el suelo en el rellano

<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D118 Desmontaje twisted flip out (Breschi/Politov Desmontaje Twist)</p> <p>https://youtu.be/rJrwNBmzVNU</p> <p>-Agarre de elección</p> <p>-180° voltereta hacia atrás (posición tuck) desmontar con un giro completo</p> <p>-Aterrizaje en posición vertical</p> <p>-Sin manos y/o rodillas en el suelo</p>	
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D169 Doble giro con agarre verdadero en giro Coker (Baranov)</p> <p>https://youtube.com/shorts/WE0GCNG2o8A</p> <p>-Doble giro de cambio en True grip</p> <p>-180° voltereta hacia atrás (posición tuck) desmontar</p> <p>-Aterrizaje en posición vertical</p> <p>-Sin manos y/o rodillas en el suelo</p>	
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>	<p>D170 Cabeza al hombro (Serra/Cogo)</p> <p>https://youtube.com/shorts/P4VyAsmzyuo</p> <p>-Posición inicial: parada de cabeza</p> <p>-Sin contacto con el suelo en la posición final</p>	

14.

GRUPO E - ELEMENTOS POLARES GIRATORIOS

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

- El elemento debe cumplir los requisitos originales descritos en la tabla de elementos y
- Giro mínimo 720° en posición fija
- Nota: Los elementos de los grupos C o D no pueden utilizarse como elementos de polos giratorios.

SOCIOS OFICIALES DE POSA:



Addherence

