

Federación Internacional de Pole y Deportes Aéreos

Campeonatos de Pole Sport

Código de puntos 2025 – 2027



www.ipsfsports.org

Copyright © 2025 IPSF

Este documento debe utilizarse únicamente para competiciones respaldadas por la Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreos.

Constituye un delito penal reproducir o utilizar este Código de Puntos sin el permiso expreso de la IPSF.



TRADUCIDO POR: CRISTINA FDEZ, PARA:

Tabla de Contenido

www.ipsfsports.org	1
Introducción	4
Divisiones	4
Categorías	4
Bonificación Técnica	4
Deducción Técnica	5
Artisticidad y coreografía	5
Obligatorio	5
Penalizaciones del Juez Principal	6
Bonificación Técnica	6
INDIVIDUALES-PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR CADA VEZ):	6
CAPTURAS/RECEPCIONES ACROBÁTICAS: CAPTURAS ACROBÁTICAS CON CAMBIO DE CUERPO Y CAPTURAS ACROBÁTICAS SIN CAMBIO DE CUERPO	6
INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):	11
INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):	12
INDIVIDUALES/DOBLES - BONIFICACIONES ARTÍSTICAS:	19
Dobles	25
Intro	25
Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreos (IPSF)	27
Novice, Junior y Dobles (Junior, Novice y Youth)	30
Pre-Novice	30
REQUISITOS DE PUNTOS DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS	30
Requisitos de Puntos para la División Elite	30
Requisito de Puntos para la División Profesional	30
Requisitos de Puntos para la División Amateur	30
Requisitos de Puntos para la División Intro	30
Causas de no reconocimiento de un elemento obligatorio	31
Definiciones de Requisitos Mínimos Obligatorios	31
Penalizaciones del/de la Juez/a Principal	36
OBLIGATORIOS INDIVIDUALES	39
SUBIDAS DE PESO MUERTO (LEVANTAMIENTOS)	142
DOBLES OBLIGATORIOS	145
Formulario de puntuación obligatoria	190
Formulario de bonificación técnica	194
Glosario:	201
www.ipsfsports.org	209
Definiciones	211
Criterios de elegibilidad	211
1. DIVISION	211
2. CATEGORÍAS	212
3. Edad	213
4. Proceso de selección de atletas	213
5. Proceso de Solicitud	214
SOLICITUD INICIAL	214
8. Proceso de Registro	217
7. REGISTRO DE ATLETAS	217

9.	Participación	217
10.	. VESTUARIO.....	218
11.	CABELLO Y MAQUILLAJE	221
13.	Escenario	221
14.	Barras.....	221
15.	GRABACIÓN	223
16.	Jurado	223
16.	JURADOS Y SISTEMA DE PUNTUACIÓN.....	223
17	.PENALIZACIONES	224
18.	RESULTADOS	226
19.	PREMIOS.....	226
20.	COACHES/ENTRENADORES	227
21.	DESCALIFICACIÓN.....	227
22.	Regulación médica y antidoping	229
22.1.	SANCIONES POR DOPAJE	229
22.2	REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE	229
23.	Derechos y Responsabilidades	229
23.1	DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ATLETAS.....	229
24.	Reclamaciones y apelaciones.....	233
	Sistema de puntuación IPSF (Reclamaciones)	234
	POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DEN COMPETICIONES DE LA IPSF.....	235
	ANEXO 1	237
	ELEMENTOS /MOVIMIENTOS PROHIBIDOS.....	237
	Elementos/movimientos limitados	243
Las reglas que se indican a continuación sirven como adenda a las Reglas Nacionales y se aplican a la WPSC (*World Pole Sports Championships*). Estas reglas deben leerse junto con las Reglas Nacionales. En caso de contradicción entre ambas, estas reglas prevalecerán para la WPSC.....		
	Eligibility	248
	Proceso de solicitud	250
	Proceso de Registro	250
	8. REGISTRO DE ATLETAS	250
	Competición	251
	10. VESTUARIO	251
Las reglas que se indican a continuación sirven como adenda al Código de Puntuación de la IPSF y a las Reglas Nacionales, y se aplican exclusivamente a la división Para Pole. Deben leerse junto con dichos documentos (y con el Addendum 2 cuando corresponda a la WPSC.....		
	Definiciones según el Comité Paralímpico Internacional:	253

Introducción

El sistema de puntuación de la IPSF consta de cuatro partes: Bonificación Técnica, Deducciones Técnicas, Presentación Artística y Coreográfica, y Elementos Obligatorios (Obligatorio); los atletas serán juzgados en las cuatro secciones. La puntuación final es una combinación de la puntuación de obligatoria + la puntuación de bonificación técnica + la puntuación de deducción técnica + la puntuación de presentación artística y coreográfica. En caso de empate, el atleta con la puntuación más alta en deducciones técnicas será el ganador. Es importante que un atleta incorpore todas las secciones en su ejercicio para obtener el mayor número de puntos. El sistema de puntuación no solo fomenta y promueve un ejercicio bien equilibrado, sino que también desarrolla y fomenta atletas bien entrenados y completos. La puntuación general mínima que se puede otorgar a un atleta es cero. Todos los atletas deben usar un pole giratorio y un pole estático (ver reglas y regulaciones sobre configuración). Para definiciones de varios términos, consulte el glosario.

Divisiones

- Intro
- Amateur
- Profesional
- Elite

Categorías

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| • Senior 18+ Mujeres | • Junior Masculino |
| • Senior 18+ Hombres | • Novice Femenino |
| • Senior 30+ Mujeres | • Novice Masculino |
| • Senior 30+ Hombres | • Pre-Novice |
| • Master 40+ Mujeres | • Novice Dobles |
| • Master 40+ Hombre | • Junior Dobles |
| • Master 50+ Mujeres | • Youth Dobles |
| • Master 50+ Hombre | • Senior DOBLES (hombre/hombre) |
| • Master 60+ Mujeres | • Senior DOBLES (Mujer/Mujer) |
| • Master 60+ Hombre | • Senior DOBLES (Mujer/Women) |
| • Junior Femenino | • Para Pole* |

*Consulte la Adenda 3 para todas las reglas y requisitos aplicables a los atletas de Para Pole además de las reglas de este documento.

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

A continuación, se presenta un breve resumen de lo que los jueces buscarán. En este documento se encuentra un diseño detallado de las cuatro secciones para permitir a los atletas elaborar un ejercicio exitoso.

Bonificación Técnica

- Los puntos individuales se otorgan cada vez que se ejecute un elemento/movimiento de bonificación.
- Se otorgarán puntos generales, una vez, por el nivel de dificultad mostrado a lo largo del ejercicio.

Deducción Técnica

- Se deducen puntos individuales por cada infracción que se observe a lo largo del ejercicio.
- Se deducen puntos generales una vez por infracciones a lo largo del ejercicio.

Artisticidad y coreografía

- Se otorgan puntos por artisticidad y coreografía.
- Se deducen puntos cada vez que se observa una infracción.

Obligatorio

- Se requieren nueve (Intro, Amateurs y Novice) u once (todas las demás categorías) elementos obligatorios para la división y categoría del atleta.

Penalizaciones del Juez Principal

- Las penalizaciones se aplican por cualquier infracción o incumplimiento de las reglas.
- Las penalizaciones pueden aplicarse antes, durante el ejercicio y/o después de que el atleta haya compe4do.

Por favor revise el reglamento y las normas sobre la música, peinado, maquillaje, vestuario y productos para el agarre (magnesio).

Importante observar para todas las secciones de evaluación excepto las deducciones del Juez Principal: el juzgamiento comienza cuando comienza la música y termina cuando termina la música. Cualquier elemento o coreografía realizada fuera de esto no será juzgada.

Nota: Los atletas serán penalizados por no adherirse a las reglas y regulaciones de la IPSF y al Código de Conducta É4ca. Estas penalizaciones pueden darse antes, durante o después de la actuación de un atleta, e incluso pueden deducirse después de la finalización de la compe4ción si se considera necesario, lo que puede afectar la calificación final.

Bonificación Técnica

Se puede otorgar un máximo de 25.0 puntos en la bonificación técnica. Tenga en cuenta que todas las bonificaciones técnicas deben realizarse en el aire (sin tocar suelo), a menos que se especifique lo contrario. Esta sección juzga el nivel de dificultad, combinaciones y transiciones de entrada y salida de trucos de pole, así como los trucos de pole sincronizados/entrelazados/de equilibrio y trucos de pole en pareja. Los jueces buscarán trucos realizados con facilidad y gracia. Todos los atletas deben completar un Formulario de Bonificación Técnica, anotando los elementos de bonificación en el orden en que se realizarán; los atletas deben presentar un formulario independientemente de si se incluirán bonificaciones técnicas en su ejercicio o no. Una repe4ción de una bonificación individual específica (definida como una repe4ción de un movimiento específico) se otorgará un máximo de dos veces, es decir, los atletas que realicen el mismo JO varias veces solo recibirán puntos por las primeras 2 bonificaciones. Cualquier repe4ción adicional no será juzgada. Se puede encontrar un ejemplo de formulario al final del Código de Puntos. Esta sección se divide en las siguientes áreas:

INDIVIDUALES-PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR CADA VEZ):

El total acumula4vo de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario de Bonificación Técnica no debe ser más de 15.0.

Tenga en cuenta: Los atletas que compiten en la división Intro deben realizar al menos una (1) Bonificación Técnica.

CAPTURAS/RECEPCIONES ACROBÁTICAS: CAPTURAS ACROBÁTICAS CON CAMBIO DE CUERPO Y CAPTURAS ACROBÁTICAS SIN CAMBIO DE CUERPO

Capturas acrobábcbas con cambio de cuerpo: ACB (Máx +2.0 pts)

Las capturas acrobá4cas con cambio de cuerpo se definen como una liberación de todo contacto de la barra (por lo que no hay contacto por ninguna parte del cuerpo por un breve momento) y volver a agarrar ("capturar") la barra. La transición debe incluir un cambio en la posición del cuerpo (ver definición de cambio de posiciones) al realizar una captura acrobá4ca con cambio de cuerpo. No se permite el contacto con el suelo. **+0.5**

Capturas acrobáticas: AC (Máx +1.2pts)

Las capturas acrobá4cas se definen como una liberación de todo contacto de la barra, por lo que no hay contacto por ninguna parte del cuerpo por un breve momento y volver a agarrar ("capturar") la barra. Un atleta puede moverse hacia arriba o hacia abajo de la barra al realizar una captura acrobá4ca, o podría permanecer al mismo nivel. No se permite el contacto con el suelo. **+0.3**

* Tenga en cuenta: para que un movimiento no cuente como repe4do, debe haber un cambio real en el punto de contacto o en la naturaleza del movimiento, no solo en la dirección del movimiento (arriba/abajo) o en el cambio de manos.

RUEDA/VOLTERETA LATERAL: VOLTERETA LATERAL AÉREAS Y VOLTERETA LATERAL BASADAS EN EL SUELO

VOLTERETA LATERAL: Aérea

Rueda lateral aérea (comenzando y terminando en la barra): CWA (Máx +0.8 pts)

Una rueda lateral aérea se refiere a una rueda lateral que se realiza en la barra, comenzando y terminando en la barra, volteando hacia los lados. En esta rueda lateral, el atleta debe tener contacto solo con la barra y ningún contacto con el suelo. Las piernas se mueven una tras otra. La rueda lateral debe rotar completamente, con la cabeza sobre los talones (es decir, una rotación completa de 360°), de manera dinámica mientras mantiene el contacto con la barra durante al menos una porción de la rotación. Se considerará una rotación completa según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto del movimiento. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+0.4**

Rueda/voltereta lateral: Basada en el suelo

Rueda lateral basada en el suelo (comenzando y/o terminando en el suelo): CWF (Máx +0.6 pts)

Una rueda lateral basada en el suelo se refiere a una rueda lateral que se realiza en la barra, comenzando y/o terminando en el suelo, volteando hacia los lados. En esta rueda lateral, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con la barra durante al menos una porción de la rotación. Las piernas se mueven una tras otra. La rueda lateral debe rotar completamente, con la cabeza sobre los talones (es decir, una rotación completa de 360°), de manera dinámica mientras mantiene el contacto con la barra durante al menos una porción de la rotación. Se considerará una rotación completa según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto del movimiento. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+0.3**

Combinación de giros con otros giros en barra giratoria: SP (Máx +2.0 pts)

Se refiere a todos los giros combinados con un giro en una barra giratoria (ver definición de giros). Cada posición de giro en esta combinación debe rotar 720° completos antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa. El giro se cuenta desde cuando la posición está fija. **+0.5**

Se pueden combinar tres giros para esta bonificación técnica. Al combinar tres giros para un valor de punto de 1.0, cada giro debe estar en una posición fija y rotar 720° antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa; el código a usar es SP/SP. **+1.0**

Combinación de giros con otros giros en barra estática: ST (Máx +2.0 pts)

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

Se pueden combinar tres giros para esta bonificación técnica. Al combinar tres giros para un valor de punto de 1.0, cada giro debe estar en una posición fija y rotar 360° antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa; el código a usar es ST/ST. **+1.0**

Combinación de giros con otros elementos en barra estática: SP/E/ST (Máx +1.2 pts)*

Se refiere a todos los demás elementos combinados con un giro en una barra estática (ver definición de giros). El elemento debe mantenerse brevemente en una posición fija (mínimo 1 segundo). El elemento debe ser distinguible del giro (es decir, debe ser una posición diferente a la posición en el giro). **+0.3**

Para esta bonificación técnica, se pueden combinar dos giros, terminando con otro elemento mantenido brevemente en una posición fija (mínimo 1 segundo), en una barra estática. Cada giro y el elemento final deben ser distinguibles entre sí (es decir, cada giro debe ser diferente entre sí, y el elemento final debe ser una posición diferente al giro que lo precede). Cada giro debe mantenerse en una posición fija y rotar 360°; el código a usar es SP/SP/E/ST. **+0.8**

*(Esto significa que un atleta puede hacer un máximo de 4 bonificaciones SP/E/ST O 1 SP/SP/E/ST + 1 SP/E/ST)

CAÍDAS CONTROLADAS: CAÍDAS CON CAMBIO DE CUERPO Y CAÍDAS SIN CAMBIO DE CUERPO

Caídas con cambio de cuerpo: DB (Máx +2.0 pts)

Un descenso rápido y controlado en la barra, que debe ser de un mínimo de 1 (un) metro de caída y debe incluir un cambio en

la posición del cuerpo (ver definición de cambio de posiciones). Este cambio de posición del cuerpo puede ocurrir en cualquier momento durante la caída; en última instancia, la posición final debe ser diferente a la posición inicial. No se permite el contacto con el suelo. No debe haber contacto de las manos con la barra durante la caída. **+0.4**

Caídas: D (Máx +1.0 pts)

Un descenso rápido y controlado en la barra, que debe ser de un mínimo de 1 (un) metro de caída. No se permite el contacto con el suelo. No debe haber contacto de las manos con la barra durante la caída. **+0.2**

Combinaciones dinámicas en barra giratoria o estática: DC (Máx +3.0 pts)

Las combinaciones dinámicas se refieren a una combinación de dos movimientos dinámicos separados (ver definición de movimiento dinámico) donde el cuerpo está en un control poderoso del impulso. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta donde al menos una parte del cuerpo se libera de la barra. Los movimientos dinámicos pueden incluir reagarres, caídas, capturas acrobáticas, saltos fuera, etc. Deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos movimientos dinámicos para otorgar esta bonificación. Debe haber 2 movimientos claramente diferenciados. Una repetición de una combinación dinámica se otorgará un máximo de dos veces, por ejemplo, si un atleta ejecuta un medio fonji seis veces (desde shoulder mount hasta brass monkey/flag grip cuenta como un movimiento), solo los primeros cuatro medios fonjis (por lo que 2 fonjis completos) serán otorgados. Además, solo se puede incluir 1 reagarre en una combinación dinámica. **+0.5**

Cuando las combinaciones dinámicas están compuestas de 2 otras bonificaciones singulares, el DC debe indicarse entre paréntesis (por ejemplo, AC + AC (DC) o D + JO (DC)). Cuando las combinaciones dinámicas están compuestas de 1 bonificación singular y cualquier otro movimiento dinámico, el DC también debe indicarse entre paréntesis (por ejemplo, D (DC) o AC (DC)). Cuando las combinaciones dinámicas no están compuestas de bonificaciones singulares sino solo de 2 movimientos dinámicos separados no asignados a bonificaciones singulares, el DC debe indicarse sin paréntesis.

Salto fuera / Salto sobre: JO (Máx +1.2 pts)

El salto fuera se refiere a un salto ejecutado desde una posición inicial en la barra, terminando en una posición en el suelo alejado de la barra. Un salto sobre se refiere a un salto ejecutado desde una posición inicial en el suelo alejado de la barra terminando en una posición en la barra. No debe haber contacto con la barra entre las posiciones inicial y final. **+0.2**

Volteo fuera / Volteo sobre: FO (Máx +1.0 pts)

Un volteo fuera se refiere a un volteo realizado desde una posición inicial en la barra terminando en una posición en el suelo. Un volteo sobre se refiere a un volteo ejecutado desde una posición inicial en el suelo y terminando en una posición en la barra. Tanto los volteos fuera como los volteos sobre deben rotar completamente de manera dinámica sin contacto con la barra o el suelo. Se considerará una rotación completa en el volteo según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando se determinará por la dirección en la que las caderas están mirando: las caderas son, por lo tanto, el punto de anclaje para todos los volteos. Los pies deben comenzar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el volteo. La excepción es en la preparación para el volteo, donde el atleta puede usar una pierna para generar impulso. Los volteos deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Un volteo no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si está mirando hacia adelante al comienzo del volteo, el atleta también debe terminar el volteo mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+1.0**

* Tenga en cuenta que los atletas Pre-novice y Novice no están permitidos realizar volteos fuera o volteos sobre.

Volteo con contacto basado en el suelo (comenzando y/o terminando en el suelo): FCF (Máx +0.6 pts)

Un volteo de pole basado en el suelo con contacto se refiere a un volteo que se realiza en la barra, comenzando y/o terminando en el suelo, volteando hacia atrás, hacia adelante o hacia los lados. En este volteo, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con la barra durante al menos una porción del volteo. Los pies deben comenzar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el volteo. La excepción es en la preparación para el volteo, donde el atleta puede usar una pierna para generar impulso. El volteo debe rotar completamente de manera dinámica mientras mantiene el contacto con la barra durante al menos una porción del volteo. Se considerará una rotación completa en el volteo según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando se determinará por la dirección en la que las caderas están

mirando: las caderas son, por lo tanto, el punto de anclaje para todos los volteos. Un volteo no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si está mirando hacia adelante al comienzo del volteo, el atleta también debe terminar el volteo mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+0.3**

Volteo con contacto (comenzando y terminando en la misma barra): CF (Máx +1.0 pts)

Un volteo de pole con contacto se refiere a un volteo que se realiza desde una posición inicial en la barra, volteando hacia atrás, hacia adelante o hacia los lados terminando en una posición en la misma barra. El volteo debe rotar completamente de manera dinámica mientras mantiene el contacto con la barra. Se considerará una rotación completa en el volteo según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando se determinará por la dirección en la que las caderas están mirando: las caderas son, por lo tanto, el punto de anclaje para todos los volteos. Los pies deben comenzar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el volteo. La excepción es en la preparación para el volteo, donde el atleta puede usar una pierna para generar impulso. Los volteos de pole con contacto con la barra deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Un volteo no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si está mirando hacia adelante al comienzo del volteo, el atleta también debe terminar el volteo mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+0.5**

Volteo de pole (comenzando y terminando en la misma barra): F (Máx +1.5 pts)

Un volteo de pole se refiere a un volteo que se realiza desde una posición inicial en la barra, volteando hacia atrás, hacia adelante o hacia los lados terminando en una posición en la misma barra. Un volteo debe rotar completamente de manera dinámica sin contacto con la barra o el suelo. Se considerará una rotación completa en el volteo según si hay una rotación completa de 360 grados donde las caderas deben pasar directamente sobre la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando se determinará por la dirección en la que las caderas están mirando: las caderas son, por lo tanto, el punto de anclaje para todos los volteos. Los pies deben comenzar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el volteo. La excepción es en la preparación para el volteo, donde el atleta puede usar una pierna para generar impulso. Los volteos de pole deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Un volteo no debe cambiar de dirección, por ejemplo, si está mirando hacia adelante al comienzo del volteo, el atleta también debe terminar el volteo mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (ver penalizaciones). **+1.5**

* Tenga en cuenta que los atletas Pre-novice y Novice no están permitidos realizar volteos de pole.

Reagarres: RG (Máx +1.5 pts)

Los reagarres se definen como una liberación de contacto de la barra de una mano o un agarre de un brazo por un breve momento e intencionalmente volver a agarrar la barra en una nueva posición de agarre de mano/brazo (incluyendo la parte superior del hombro), por ejemplo, agarre de codo a agarre de mano. Para que se reconozca un reagarre, el atleta no debe poder mantener su posición corporal una vez que libere su agarre. No debe haber contacto corporal con la barra aparte de las posiciones de agarre.

+0.3

DOBLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR CADA VEZ):

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a dobles. Las bonificaciones sincronizadas deben comenzar juntas, moverse juntas, hacer la transición juntas (cuando sea aplicable) y terminar juntas. El total acumulado de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario de Bonificación Técnica no debe ser más de 10.0.

CAPTURAS ACROBÁTICAS: CAPTURAS ACROBÁTICAS CON CAMBIO DE CUERPO Y CAPTURAS ACROBÁTICAS SIN CAMBIO DE CUERPO**Capturas acrobáticas con cambio de cuerpo: ACB/SYN (Máx +2.0 pts)**

Ambos compañeros deben realizar capturas acrobáticas sincronizadas con un cambio en la posición del cuerpo. **+0.5**

Capturas acrobáticas en sincronía: AC/SYN (Máx +1.2 pts)

Ambos compañeros deben realizar capturas acrobáticas sincronizadas. **+0.3 pts**

Voltereta lateral aérea sincronizada: CWA/SYN (Máx +0.8 pts)

Ambos compañeros deben realizar vueltas de carro aéreas completamente sincronizadas para lograr esta bonificación. **+0.4**

Voltereta lateral basada en el suelo sincronizada: CWF/SYN (Máx +0.6 pts)

Ambos compañeros deben realizar vueltas de carro basadas en el suelo completamente sincronizadas para lograr esta bonificación. **+0.3**

Volteo fuera / Volteo sobre: FO (Máx +1.0 pts)

Solo uno de los compañeros debe ejecutar el volteo fuera / volteo sobre para recibir la bonificación. **+1.0**

* Tenga en cuenta que los atletas Pre-novice y Novice no están permitidos realizar volteos fuera o volteos sobre.

Volteo fuera / Volteo sobre en sincronía: FO/SYN (Máx +2.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar un volteo fuera / volteo sobre sincronizado para recibir esta bonificación. **+2.0**

* Tenga en cuenta que los atletas Pre-novice y Novice no están permitidos realizar volteos fuera o volteos sobre.

Volteo con contacto basado en el suelo: FCF (Máx +0.6 pts)

Solo un compañero debe realizar los volteos con contacto basados en el suelo para lograr esta bonificación (consulte las definiciones de Bonificaciones Individuales). **+0.3**

Volteo con contacto basado en el suelo sincronizado: FCF/SYN (Máx+ 1.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteos con contacto basados en el suelo sincronizados para lograr esta bonificación. **+0.5**

Volteo con contacto sincronizado: CF/SYN (Máx +1.0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteos con contacto sincronizados para lograr esta bonificación. **+0.5**

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

Ambos compañeros deben realizar dos giros en sucesión y en sincronía para recibir la bonificación. Estos deben ser los mismos giros o giros en imagen espejo. Estos giros pueden realizarse en una o dos barras. Se debe completar una rotación de 360° si ambos compañeros están en la barra estática, y una rotación de 720° si ambos compañeros están en la barra giratoria (cualquiera de estos debe incluir un cambio en la posición del cuerpo). En el caso de que se utilicen dos barras separadas, se debe completar una rotación completa de 360°. (Ver definición de giros.) **+0.5**

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

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

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

CAÍDAS: CAÍDAS CON CAMBIO DE CUERPO Y CAÍDAS SIN CAMBIO DE CUERPO**Caídas con cambio de cuerpo en sincronía: DB/SYN (Max +2.0 pts)**

Deben realizarse completamente sincronizadas. Debe ser la misma caída. Ambos compañeros deben comenzar y terminar al mismo tiempo. **+0.4**

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

Estas deben realizarse completamente sincronizadas. Debe ser la misma caída o caídas en imagen espejo. Ambos compañeros deben comenzar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Salto hacia fuera/ Salto hacia dentro en sincronía: JO/SYN (Max +1.2 pts)

Deben realizarse completamente sincronizados. Ambos compañeros deben comenzar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Captura/lanzamiento de compañero desde la barra a compañero o compañero a la barra: PCT (Máx +0.8 pts)

La captura de compañero se refiere a que un compañero comienza en una posición en la barra y salta a los brazos del segundo compañero que está en el suelo. Un lanzamiento de compañero se refiere a que ambos compañeros comienzan en una posición en el suelo y un compañero lanza al otro a una posición en la barra. Tenga en cuenta que el compañero que es capturado/ lanzado debe estar momentáneamente en el aire sin contacto con el aparato. El compañero basado en el suelo no debe tener contacto con la barra durante la duración de esta bonificación. (Ver definición de lanzamiento.) **+0.4**

Reagarres en sincronía: RG/SYN (Máx +1.5 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0.3**

Combinaciones dinámicas sincronizadas en barra giratoria o estática: DC/SYN (Máx +2.0 pts)

Estas deben realizarse completamente sincronizadas. **+0.5**

INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):

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

Tenga en cuenta: A los atletas se les otorgarán puntos basados en el LOD promedio de los elementos del ejercicio.

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

Escaladas (Máx +2.0)

Las escaladas se refieren a la forma en que un atleta se mueve hacia arriba y hacia abajo de una barra usando las manos y/o las piernas. Las escaladas pueden realizarse en posición vertical, invertida, al lado de la barra. Se requiere un mínimo de 2 movimientos repetidos para ser reconocido como una escalada.

* Tenga en cuenta: La dirección de la escalada (hacia arriba versus hacia abajo) podría afectar el nivel de dificultad dado, considerando que algunas escaladas pueden ser más fáciles hacia abajo versus hacia arriba (o viceversa).

** Tenga en cuenta: el nivel de dificultad depende de la forma de ejecución. Para mostrar el nivel más alto de dificultad (LOD), el atleta debe mostrar movimiento fluido y buena colocación del cuerpo. El atleta debe realizar escaladas con precisión y facilidad.

INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):

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

Tenga en cuenta: A los atletas se les otorgarán puntos basados en el LOD promedio de los elementos en la rutina.

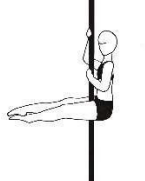
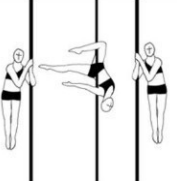
0 = simple 0.5 = moderado 1 = difícil 1.5 = muy difícil 2 = extremadamente difícil.

Escaladas (Máx +2.0) Las escaladas se refieren a la forma en que un atleta se mueve hacia arriba y hacia abajo de una barra usando las manos y/o las piernas. Las escaladas pueden realizarse en posición vertical, invertida, al lado de la barra. Se requiere un mínimo de 2 movimientos repetidos para ser reconocido como una escalada.

* Tenga en cuenta: La dirección de la escalada (hacia arriba versus hacia abajo) podría afectar el nivel de dificultad dado, considerando que algunas escaladas pueden ser más fáciles hacia abajo versus hacia arriba (o viceversa).

** Tenga en cuenta: el nivel de dificultad depende de la forma de ejecución. Para mostrar el nivel más alto de dificultad (LOD), el atleta debe mostrar movimiento fluido y buena colocación del cuerpo. El atleta debe realizar escaladas con precisión y facilidad.

Ejemplos de Escaladas

Ejemplos de escalada				
Nivel de dificultad	Básica	Fácil-Moderado	Moderado-Difícil	
Ejemplos de escalada				
Level of Difficulty	Difícil-Muy difícil		Muy difícil – Extremadamente difícil	

Movimientos de flexibilidad (Máx +2.0)

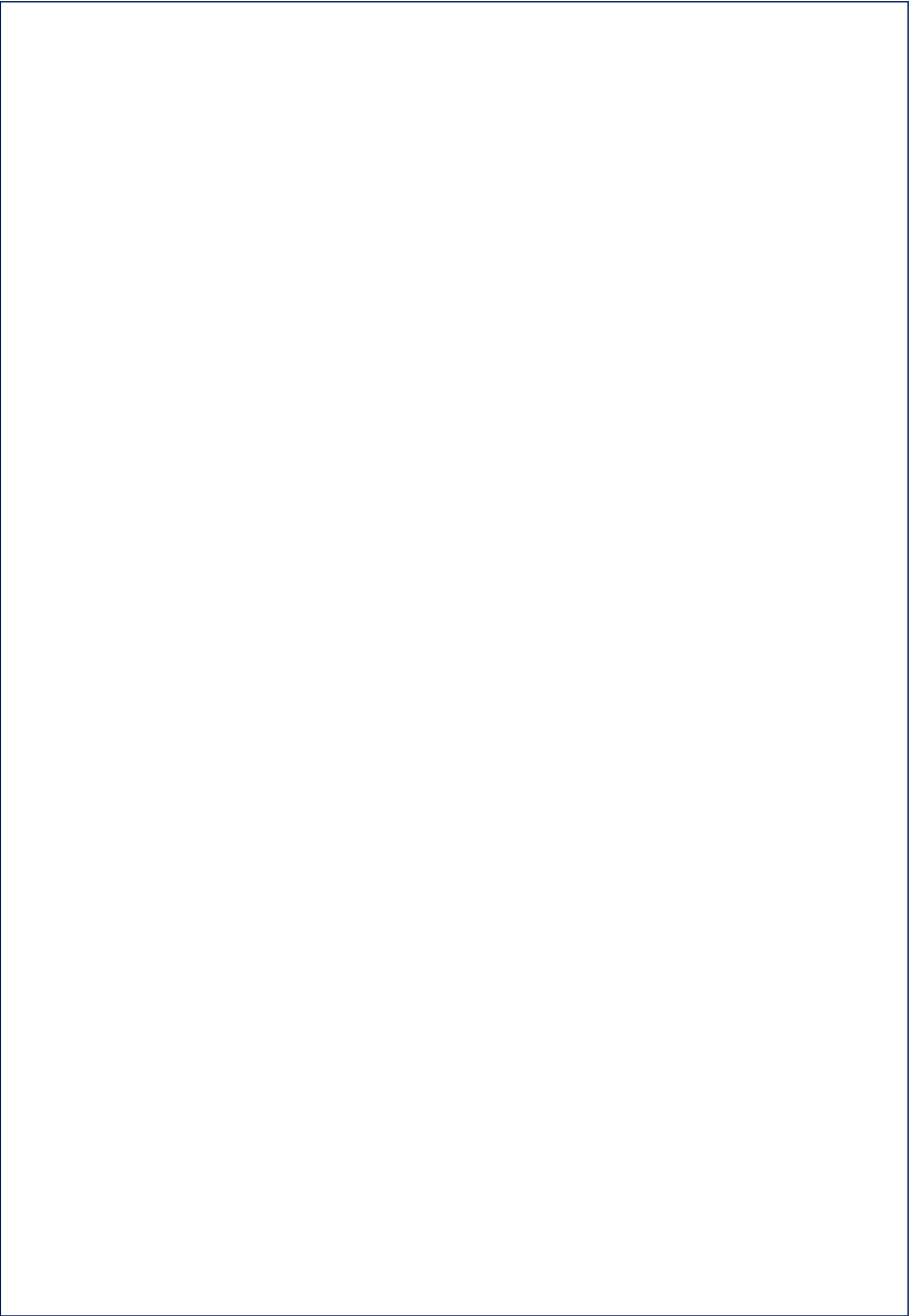
La flexibilidad se refiere a la flexibilidad de las piernas, espalda, caderas y hombros. Para mostrar el LOD más alto a los jueces, el atleta debe realizar movimientos, combinaciones y transiciones con extensión y movilidad completas. Esto incluye, entre otros, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: TODOS los componentes de flexibilidad en la rutina son considerados.

Transiciones de pole (Máx +2.0)

Las transiciones se refieren a las transiciones de entrada y salida de elementos, de subida y bajada de la barra, del suelo a la barra y de la barra al suelo. Para mostrar el nivel más alto de dificultad (LOD), el atleta debe mostrar movimiento fluido y buena colocación del cuerpo en transiciones complejas en la barra y entre las barras y el suelo. El atleta debe realizar transiciones con precisión y facilidad.

Giros (Máx +2.0)

La posición del giro debe mantenerse durante la cantidad de rotación definida indicada en los criterios para cada giro. Los giros en una barra estática deben estar en una posición fija para una rotación mínima de 360°, y los giros en una barra giratoria deben estar en una posición fija para una rotación mínima de 720°. La transición de entrada y salida del giro no contará para la rotación mínima requerida. Esto incluye, entre otros, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: TODOS los componentes de giro en la rutina son considerados.



Elementos de fuerza (Máx +2.0)

La fuerza se refiere a la fuerza de los brazos, core y piernas. Para mostrar el LOD más alto a los jueces, el atleta debe realizar tanto elementos de fuerza de la parte superior del cuerpo como del core y combinaciones. Mantener y controlar un elemento de fuerza como una bandera durante dos (2) segundos o más mostrará un LOD más alto. Esto incluye, entre otros, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: TODOS los componentes de fuerza en la rutina son considerados.

DOBLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GENERALES (OTORGADOS UNA VEZ):

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a dobles. El LOD de los dos compañeros se promediará para una puntuación final.

Escaladas (Máx +2.0)

Las escaladas de ambos compañeros se tomarán en cuenta y se promediarán.

Elementos de flexibilidad (Máx +2.0)

La flexibilidad de ambos compañeros se tomará en cuenta y se promediará.

Elementos de equilibrio (Máx +2.0)

Ver glosario para definición.

Elementos de compañero volador (Máx +2.0)

Ver glosario para definición.

Transiciones de Pole (Máx +2.0)

Las transiciones de ambos compañeros se tomarán en cuenta y se promediarán.

Elementos de fuerza (Máx +2.0)

La fuerza de ambos compañeros se tomará en cuenta y se promediará.

Elementos paralelos/entrelazados sincronizados y de equilibrio (Máx +2.0)

Ver glosario para definición.

PUNTOS DE BONIFICACIÓN ADICIONALES (SOLO DOBLES):

Los dobles recibirán puntos de bonificación por:

- Ambos compañeros muestran que pueden capturar y volar por igual en la rutina. Esta bonificación se determina en función de todos los movimientos que involucran a los atletas capturando y volando, y no específicamente solo elementos FLY. **+1.0**

DEDUCCIONES:

El atleta puede recibir una deducción por llenar el formulario incorrectamente. El formulario se divide en 3 secciones, y un error en cualquiera de estas 3 secciones resultará en una deducción. Esta es una deducción única y no es acumulativa (es decir, la deducción máxima posible es -1).

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

Deducciones Técnicas

Se puede deducir un máximo de 25.0 puntos en deducciones técnicas. Esta sección es para deducir puntos por mala ejecución en todos los elementos (incluidos los obligatorios). También se pide a los jueces que deduzcan puntos por pérdida de equilibrio, caídas y no realizar un elemento requerido. El número de puntos deducidos está determinado por el nivel de la infracción. Los movimientos se dividen en las siguientes secciones:

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR VEZ):

Caída

Una definición de caída es una caída rápida y descontrolada repentina donde el atleta cae al suelo pero no sobre sus pies (donde la posición final sobre los pies no se mantiene). Una caída interrumpe el flujo de la actuación, causando una parada momentánea. Esto puede ser desde cualquier posición dentro o fuera de la barra. **-3.0**

Pérdida de sincronía de componentes (Dobles)

La pérdida de sincronía de un componente se refiere a que los compañeros ejecutan cualquier componente de una rutina (es decir, elementos o movimientos incluyendo transiciones, bonificaciones, elementos de danza, etc.) que no está coordinado y durante el cual no están sincronizados entre sí. Esto incluye componentes realizados tanto en la barra como en el suelo, e incluye todos los componentes realizados durante la rutina. **-0.5**

Mala ejecución y líneas incorrectas

La ejecución de elementos de pole debe tener lo siguiente:

- **Alineación de rodilla y dedo del pie** - La rodilla y el dedo del pie deben estar alineados. Debe haber una línea recta desde la rótula hasta el dedo gordo del pie. El pie y los dedos deben estar puntiagudos. Los dedos de los pies no deben estar apretados o mostrar tensión. No agarrar o apretar innecesariamente la barra con los dedos de los pies. **-0.1**
- **Líneas limpias** - Las piernas y brazos deben estar correctamente posicionados y a plena extensión, pies y dedos de los pies deben estar puntiagudos. Los dedos de las 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. **-0.1**
- **Extensión** - Piernas, brazos, espalda, cuello, muñeca y 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. **-0.1**
- **Postura** - Se debe mantener una alineación corporal correcta dentro y fuera de la barra. Todos los movimientos corporales deben ser controlados. **-0.1**

Mala presentación del elemento

Esto se refiere a elementos ejecutados con mala posición o un ángulo pobre hacia los jueces, de modo que el elemento no se puede ver completamente. Esto se aplica a elementos realizados tanto en el suelo como en la barra. **-0.5**

* La mala presentación del elemento no será juzgada para ningún atleta de la división Intro.

Malas transiciones de entrada y salida de elementos y de subida y bajada de la barra

Una mala transición es cuando un atleta no logra ejecutar las entradas y salidas de elementos suavemente, por ejemplo, una entrada/salida abrupta no controlada no realizada con facilidad y gracia. Las transiciones deben parecer sin esfuerzo. Esto se aplica a elementos realizados tanto en el suelo como en la barra. **-0.5**

* Las malas transiciones de entrada y salida de elementos y de subida y bajada de la barra no serán juzgadas para ningún atleta de la división Intro.

Deslizamiento

Una definición de deslizamiento es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporalmente y sin intención el control del posicionamiento de su cuerpo o parte de su cuerpo en la barra. Este es un descenso rápido, repentino y descontrolado en la barra. Esto debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posicionamiento casi instantáneamente y así evitar caerse (ver Caída). **-1.0**

Pérdida de equilibrio

Una definición de pérdida de equilibrio es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporalmente y sin intención el control de su equilibrio tanto en la barra como en el suelo, así como en la transición al suelo desde la barra o desde la barra al

suelo. Este es un movimiento rápido y descontrolado. Esto debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su

posicionamiento casi instantáneamente y así evitar caerse (ver Caída). Esto también podría considerarse si un atleta tiene que extender otra extremidad para evitar caerse. **-0.5**

Tocar el sistema de aparejos o cerchas durante la rutina

Está estrictamente prohibido tocar o usar el sistema de aparejos o cerchas durante la rutina. Esto incluye tocar el telón de fondo, cualquier iluminación que pueda estar detrás del área del escenario o salir de los límites. Los atletas solo deben tener contacto con las barras y el suelo. **-1.0**

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES GENERALES (DEDUCIDAS UNA VEZ):

No girar con impulso en una barra estática (Solo individuales)

El atleta será penalizado por no girar en la barra estática un mínimo de una vez (ver definición de giro) durante su rutina, teniendo un giro con rotación de 360° en una posición fija. (Ver definición de impulso). **-2.0**

* No girar con impulso en la barra estática no será juzgado para ningún atleta de la división Intro.

No girar con impulso en la barra giratoria (Solo individuales)

El atleta será penalizado por no girar con impulso en la barra giratoria un mínimo de una vez durante su rutina, teniendo un giro con rotación de 720° en una posición fija. (Ver definición de impulso). **-2.0**

* No girar con impulso en la barra giratoria no será juzgado para ningún atleta de la división Intro.

Falta de sincronía (Dobles)

Los atletas incurrirán en puntos de deducción si no logran realizar su rutina sincronizada durante un mínimo del 50% de toda su rutina, ya sea en una barra juntos, ambos en su propia barra o en el suelo. Esto incluye todos los componentes de la rutina juntos, ya sea en la barra o en el suelo. **-2.0**

No usar ambas barras por igual

Los atletas individuales y dobles deben tener habilidades iguales en ambas barras estática y giratoria y esto debe reflejarse en un uso igual de ambas barras, sin favorecer una u otra barra. **-2.0**

No usar ambas barras de manera sincronizada (Dobles)

Los dobles deben trabajar simultáneamente en dos barras separadas de manera sincronizada al menos dos veces durante una rutina. **-2.0**

Usar menos de la altura completa de la barra

Todos los atletas incurrirán en una deducción si no usan la altura completa de la barra un mínimo de dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de las barras. Para dobles, la altura completa de la barra debe usarse un mínimo de dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de las barras por uno o ambos atletas. La altura completa de la barra se refiere a usar la barra desde su base hasta no menos de 10 cm por debajo de la rosca de la barra. Los atletas que tengan la intención de usar la altura completa de la barra deben asegurarse de tener contacto con la barra o alcanzar con cualquier parte del cuerpo hasta este punto (sin contacto con la barra). Los atletas deben descender completamente al suelo entre los 2 ascensos (es decir, un atleta no puede estar a la altura completa, descender un metro y luego ascender a la altura completa nuevamente y que esto cuente como usar la altura completa dos veces). Una rutina puede comenzar en la parte superior de la barra. Si cumple con todos los criterios mencionados anteriormente, será válido como haber usado la altura completa de la barra una vez (1 vez). Los atletas en la División Intro, Pre-Novice, Novice y Dobles Youth, atletas de Para Pole solo necesitan alcanzar el 50% de la altura de la barra dos veces. **-2.0**

Presentación Artística y Coreográfica

Se puede otorgar un máximo de 20.0 puntos en presentación artística y coreográfica. Esta sección juzga la presentación artística, interpretación y actuación escénica del atleta. La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y se presenta a los jueces. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para transmitir emoción y expresión a través del movimiento. El atleta debe ser seguro, atractivo, entretenido y mostrar un alto nivel de presencia escénica en cada elemento de su actuación dentro y fuera de la barra. El vestuario, la música y la actuación deben ser un reflejo entre sí. El atleta debe crear una actuación original y

mostrar un estilo único. La actuación general debe fluir sin problemas y sin esfuerzo, asegurando que se demuestren altos y bajos (matices). Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para realizar coreografía de danza y acrobática que se realiza con

imaginación, fluidez y estilo. Los jueces considerarán tanto la novedad como la variedad al evaluar la presentación artística y coreográfica.

Todo trabajo donde el atleta no está en contacto con la barra, debe limitarse a un máximo de 40 segundos para la duración total de la rutina. Cuando los dobles están actuando, este límite de 40 segundos se refiere al tiempo cuando ningún atleta está tocando ninguna de las barras. Nota: ver penalizaciones del Juez Principal.

INDIVIDUALES/DOBLES - BONIFICACIONES ARTÍSTICAS:

El nivel de creatividad se refiere a la rutina general dentro y fuera de la barra.

Tenga en cuenta: A los atletas se les otorgarán puntos basados en la mayoría general de la rutina.

0 = pobre

0.5 = regular

1.0 = promedio

1.5 = bueno

2.0 = excelente

Equilibrio (Máx +2.0)

El equilibrio se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina bien equilibrada que tenga una cantidad igual de varios elementos. El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de trucos, por ejemplo, flexibilidad, fuerza, giros, movimientos dinámicos, movimientos acrobáticos, trabajo de escenario y transiciones, integrando estos en una coreografía con actuación escénica y contenido artístico, usando ambas barras giratoria y estática por igual.

Confianza (Máx +2.0)

La confianza se refiere al nivel de confianza del atleta en su rutina. El atleta no debe mostrar nervios, sino más bien comportarse con confianza y ser atractivo, comandar el escenario y la atención de la audiencia, haciendo que toda su rutina parezca creíble.

Fluidez (Máx +2.0)

La fluidez se refiere a la capacidad del atleta para crear una actuación sin problemas y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar una fluidez fuera de la barra, entre barras, del suelo a la barra, de la barra al suelo y del suelo a estar de pie o de estar de pie al suelo. Las secuencias, trucos, transiciones, coreografía y/o movimientos gimnásticos y acrobáticos deben fluir de manera fluida, suave, natural, impecable y elegante. El movimiento de entrada y salida de elementos debe continuar al siguiente elemento sin fallas. La rutina no debe verse desarticulada de ninguna manera. Un atleta será marcado hacia abajo si realiza elementos y espera aplausos, o tiene que esperar a que la música/ritmo los alcance.

Interpretación (Máx +2.0)

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

Originalidad de la presentación general (Máx +2.0)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad de la actuación general de trucos y combinaciones, elementos y movimientos originales dentro y fuera de la barra y la originalidad de la coreografía a lo largo de toda la rutina. El atleta debe crear combinaciones originales de trucos y crear nuevos temas en la coreografía. Los jueces no solo buscan uno o dos trucos y combinaciones únicos, sino la originalidad general en todos los componentes de la rutina.

Originalidad de los elementos (Máx +2.0)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad de la actuación general de trucos, elementos y movimientos en la barra a lo largo de toda la rutina. Los atletas serán marcados hacia abajo si los elementos, trucos y movimientos se vuelven repetitivos (por ejemplo, si se usan consistentemente las mismas escaladas, JO o RG en lugar de una variedad de elementos, trucos y movimientos).

Originalidad de las transiciones de entrada y salida de elementos (Máx +2.0)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad de todas las transiciones, entradas y salidas de trucos y combinaciones en toda la rutina. El atleta debe crear movimientos nuevos y originales para sus transiciones de entrada y salida de trucos y de subida y bajada de la barra.

Presencia escénica y carisma (Máx +2.0)

El atleta debe capturar la atención de los espectadores. Deben tener el control total de su actuación y comportarse con un estilo o manera impresionante, que sea tanto atractiva como carismática.

INDIVIDUALES/DOBLES - BONIFICACIONES DE COREOGRAFÍA:

Originalidad de la coreografía y composición de toda la rutina (Máx +2.0)

El nivel de variedad, originalidad y creatividad de la coreografía y composición de toda la rutina se refiere al nivel de creatividad de los movimientos dentro y fuera de la barra. La coreografía es el arte de componer la danza, planificar y organizar los movimientos, pasos y patrones. Los jueces buscan originalidad en la composición de la coreografía, es decir, cómo se armó.

Originalidad del trabajo de suelo (Máx +2.0)

El nivel de variedad, originalidad y creatividad del trabajo de suelo se refiere a una combinación coreografiada de pasos y movimientos de danza ejecutados en el suelo sin contacto con la barra. Esto incluye, entre otros, coreografía de danza compleja, musicalidad, creatividad y fluidez. El atleta debe crear movimientos que funcionen con el ritmo de la música, que sean un reflejo de su rutina y sean atractivos y entretenidos.

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR VEZ):

Causar distracción al emitir vocalizaciones

La definición de vocalizaciones incluye hablar, dar señales, gruñir, gritar, vitorear y mover los labios con palabras ya que causa distracción. **-0.2**

Mal funcionamiento del vestuario o distracción

La definición de mal funcionamiento del vestuario es cuando una parte del vestuario accidentalmente se cae, se desprende, se vuelve reveladora (es decir, la ropa interior queda expuesta), o distrae la actuación del atleta (esto no se refiere a decoraciones que se suelten durante la actuación, por ejemplo, diamantes de imitación, cuentas, lentejuelas o plumas que se caen de los vestuarios). Esto no debe confundirse con la eliminación deliberada de ropa, que es una violación directa de la regla de la IPSF de no eliminación de ropa y puede resultar en descalificación instantánea de la competición. **-0.2**

Secar las manos en el vestuario, cuerpo, barra o suelo y/o ajustar el cabello o el vestuario

Secar o limpiar las manos en el vestuario, cuerpo, barra o suelo y/o limpiar el cabello de la cara o cuello, tirar o arreglar el vestuario. **-0.2**

Sin comienzo o final lógico de la rutina y/o la rutina comienza antes o termina después de la música

Es importante que el atleta edite su música para que corresponda tanto con el inicio como con el final de la coreografía. Debe haber un comienzo y un final lógico de la rutina que se ajuste a la música. Los atletas deben comenzar y terminar su actuación en una posición en el escenario, visible para los jueces. Deben comenzar su rutina cuando comience la música y el cuerpo del atleta debe dejar de moverse cuando termine la música. **-0.2**

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES GENERALES (DEDUCIDAS UNA VEZ)

No poner esfuerzo o pensamiento en el vestuario

El atleta debe competir con un vestuario adecuado para la competición y no para el entrenamiento. Esto requiere tomar en consideración el estilo, corte y decoración al elegir un vestuario para la competición. **-1.0**

Obligatorios

Todos los atletas deben realizar el número asignado de elementos obligatorios. Tenga en cuenta que todos los elementos obligatorios deben realizarse aéreamente a menos que se especifique lo contrario. Se otorgará un valor técnico de entre +0.1 y +1.0 si se cumplen todos los requisitos mínimos, por ejemplo, posición mantenida durante dos segundos, ángulo correcto de split/cuerpo. Es responsabilidad del atleta ejecutar el elemento obligatorio claramente a los jueces. Corresponde al atleta asegurarse de que todos los criterios mínimos sean visibles para los jueces. Esto puede requerir que el atleta tenga una rotación durante su elemento para mostrar todos los criterios mínimos. Si un elemento obligatorio está en el límite, no se otorgará. Los elementos con un valor de +0.1 son más fáciles que aquellos con un valor de +1.0. El valor técnico de los elementos obligatorios permitidos depende de la categoría de edad y la división competitiva. Los jueces siempre juzgan de acuerdo con el código del elemento en el formulario obligatorio (y no el nombre del elemento) y solo se juzgará el primer intento del elemento. Un elemento obligatorio no contará después del primer intento incluso si el elemento se ejecuta correctamente después. Los elementos obligatorios no deben repetirse (es decir, los elementos individuales solo se pueden usar una vez). Las repeticiones del mismo elemento obligatorio no serán otorgadas, pero resultarán en una deducción por formulario incorrecto y contarán como un elemento faltante. Los elementos obligatorios también deben mantenerse en una posición fija, a menos que se especifique lo contrario. Vea el desglose de categorías a continuación.

Clave del Código Obligatorio

- **F** = Elemento de flexibilidad
- **S** = Elemento de fuerza
- **ST** = Giro en una barra estática
- **SP** = Giro en una barra giratoria
- **DL/ADL** = Levantamiento muerto / Levantamiento muerto aéreo
- **SYN** = Elemento de compañero sincronizado
- **BLN** = Elemento de compañero de equilibrio
- **FLY** = Elemento de compañero volador
- **PSE** = Elemento con soporte de compañero
- **FLR** = Elemento de compañero basado en el suelo

Tenga en cuenta: Si los requisitos mínimos se refieren a un código de elemento específico o requieren que el atleta consulte el glosario, esto significa que la forma/elemento al que se hace referencia debe realizarse exactamente como se describe. Si no se proporciona un código de elemento, o se requiere la posición pero no hay especificación para consultar el glosario, entonces se debe adherir a la forma general del movimiento/elemento, pero no tiene que coincidir exactamente. Todos los requisitos mínimos de cada elemento siempre deben seguirse. Todas las posiciones de piernas y brazos siempre deben seguirse.

Tenga en cuenta: Cuando el elemento de dobles especifica "consulte los criterios mínimos" o el código del elemento, entonces se deben cumplir los requisitos mínimos del elemento individual. Si se menciona el nombre del elemento, pero no se menciona "consulte los criterios mínimos" o el código del elemento, entonces el atleta debe realizar la misma posición corporal del elemento, pero no se requiere cumplir con los criterios mínimos del elemento individual.

Elite

Seniors, Junior y Masters

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- un (1) giro para una barra giratoria
- un (1) giro para una barra estática
- un (1) levantamiento muerto aéreo (ADL)

Novice* y Para Pole

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza



- un (1) giro para una barra giratoria

- un (1) giro para una barra estática
- un (1) levantamiento muerto (DL) **

Dobles - Senior y Junior

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- tres (3) elementos de compañero sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento entrelazado sincronizado
 - un (1) elemento basado en equilibrio sincronizado
- dos (2) elementos de compañero de equilibrio, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento de compañero basado en equilibrio
 - un (1) elemento de soporte de equilibrio de compañero
- tres (3) elementos de compañero volador, los atletas deben incluir:
 - un (1) elemento volador de contacto de un compañero
 - un (1) elemento volador de contacto de ambos compañeros
 - un (1) elección del atleta de elemento volador (de este Código de Puntos)
- un (1) elemento con soporte de compañero
- un (1) elemento de suelo basado en barra
- un (1) levantamiento muerto aéreo sincronizado (ADL)

Dobles - Youth y Novice*

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de compañero sincronizados para incluir:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento entrelazado sincronizado
 - un (1) elemento basado en equilibrio sincronizado
- un (1) elemento de compañero de equilibrio
- dos (2) elementos de compañero volador, los atletas deben elegir:
 - un (1) elemento volador de contacto de un compañero
 - un (1) elemento volador de contacto de ambos compañeros
- un (1) elemento con soporte de compañero
- un (1) elemento de suelo basado en barra
- un (1) levantamiento muerto sincronizado (DL) **

*Tenga en cuenta: sin categoría Pre-Novice.

Professional Seniors y Masters

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- un (1) giro para una barra giratoria
- un (1) giro para una barra estática
- un (1) levantamiento muerto aéreo (ADL)

Dobles

Los atletas deben seleccionar 11 elementos (mismos requisitos que Elite Dobles - Senior y Junior)

*Tenga en cuenta: sin categoría Pre-Novice, Novice, Junior o Youth.

Amateur Seniors, Junior, Pre-Novice, Novice, Para Pole y Masters

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) giro para una barra giratoria
- un (1) giro para una barra estática
- un (1) levantamiento muerto (DL) *

Dobles

Los atletas deben seleccionar 9 elementos (mismos requisitos que Elite Dobles - Youth y Novice)

Dobles

Los atletas deben seleccionar 9 elementos (mismos requisitos que Elite Dobles - Youth y Novice)

****Tenga en cuenta:** un levantamiento muerto (DL) es el mínimo que debe realizarse. El atleta puede elegir un levantamiento muerto aéreo (ADL) si se ajusta a sus requisitos de rango de puntos mínimos.

Tenga en cuenta: los atletas no deben elegir el mismo elemento dos veces, incluso si se ejecuta en diferentes ángulos, por ejemplo, F10 (splits 160°)/F33 (splits 180°). Lo mismo se aplica a las tolerancias corporales, por ejemplo, FLR11 (tolerancia de 20°) / FLR21 (sin tolerancia)

Intro

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- dos (2) giros a elección del atleta (de este Código de Puntos): pueden ser ambos en Barra Giratoria (SP), ambos en Barra Estática (ST) o uno en Barra Giratoria (SP) y uno en Barra Estática (ST)
- un (1) levantamiento muerto (DL): limitado a DL1 o ADL9 - no se puede elegir otro levantamiento muerto como elemento obligatorio

Tenga en cuenta: Los atletas en la División Intro tienen una tolerancia de 20° en todos los elementos de Flexibilidad y Fuerza. Los atletas de la División Intro también tienen una tolerancia de 20° en la posición corporal en levantamientos muertos.

DESGLOSE DE CATEGORÍAS

Seniors, Masters y Dobles (Senior):

- **Elite:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.5 y +1.0
 - *Los atletas Elite deben elegir un levantamiento muerto aéreo con un valor de punto cuarto o superior.
- **Professional:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.3 y +0.8
- **Amateur y todos los atletas de Elite Para Pole:** deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.5
- **Intro:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.3

Tenga en cuenta: sin categorías de dobles en Intro.

Tenga en cuenta: Las categorías Master 50+ y Master 60+ en todas las divisiones tendrán asignada una tolerancia de 20° en todos los ángulos de cuerpo y split en elementos de Flexibilidad y Fuerza, a menos que ya se haya asignado una tolerancia al elemento. Masters 60+ también tiene una tolerancia de 20° en la posición corporal en todos los giros (tanto estáticos como giratorios), a menos que ya se haya asignado una tolerancia al elemento.

Novice, Junior y Dobles (Junior, Novice y Youth):

- **Elite:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.3 y +0.8
- **Amateur:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.5
- **Intro:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.3

Tenga en cuenta: sin categorías de dobles en Intro.

Tenga en cuenta: la categoría professional no se aplica a atletas Novice o Junior.

Pre-Novice:

- **Amateur:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.5



- **Intro:** los atletas deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico de entre +0.1 y +0.3

Tenga en cuenta: sin categorías de dobles en Intro.

Tenga en cuenta: las categorías elite y profesional no se aplican a atletas Pre-Novice.

REQUISITOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS

Tenga en cuenta: Si no se cumplen los requisitos de puntos obligatorios, o si la puntuación máxima/mínima está fuera del rango prescrito, esto resultará en una deducción de -3 - consulte las Deducciones Obligatorias.

Requisitos de Puntos Obligatorios de División Elite

- **Seniors:** deben tener un valor total de 7.7 a 11.0 puntos en su formulario obligatorio
- **Senior Dobles (Mujeres/Mujeres, Hombres/Hombres, Mujeres/Hombres):** deben tener un valor total de 7.7 a 11.0 puntos en su formulario obligatorio
- **Masters:** deben tener un valor total de 6.6 a 11.0 puntos en su formulario obligatorio
- **Junior:** deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario obligatorio
- **Dobles (Junior):** deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario obligatorio
- **Novice:** deben tener un valor total de 4.4 a 7.2 puntos en su formulario obligatorio
- **Dobles (Novice, Youth):** deben tener un valor total de 4.4 a 7.2 puntos en su formulario obligatorio
- **Para Pole:** deben tener un valor total de 1.1 a 4.5 puntos en su formulario obligatorio

Requisito de Puntos Obligatorios de División Professional

- **Professional (todas las categorías incluyendo dobles):** los atletas deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario obligatorio

Requisitos de Puntos Obligatorios de División Amateur

- **Amateur (todas las categorías incluyendo dobles):** los atletas deben tener un valor total de 1.1 a 4.5 puntos en su formulario obligatorio

Requisitos de Puntos Obligatorios de División Intro

- **Intro (todas las categorías):** los atletas deben tener un valor total de 0.9 a 2.7 puntos en su formulario obligatorio

Información Adicional

Este documento contiene las secciones principales del Código de Puntos 2025-2027 de la IPSF. Las siguientes secciones adicionales están disponibles en el documento completo oficial:

- Tablas detalladas de elementos obligatorios de flexibilidad (F) con códigos y valores
- Tablas detalladas de elementos obligatorios de fuerza (S) con códigos y valores
- Tablas de giros en barra estática (ST) y giratoria (SP)
- Elementos de levantamiento muerto (DL) y levantamiento muerto aéreo (ADL)
- Elementos específicos para dobles (SYN, BLN, FLY, PSE, FLR)
- Apéndice 1: Elementos/movimientos prohibidos y limitados
- Apéndice 2: Reglas de competición mundial de deportes de pole
- Apéndice 3: Reglas específicas de Para Pole
- Glosario completo de términos técnicos
- Formularios de ejemplo (Bonificación Técnica, Obligatorios)

Contacto e Información

Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreos (IPSF)

Sitio web: www.ipsfsports.org

Nota de Traducción: Este documento ha sido traducido del inglés al castellano (español) manteniendo la estructura, formato y contenido original del "Code of Points 2025-2027" de la IPSF. La traducción incluye las secciones principales del documento oficial. Para obtener el documento completo con todos los apéndices, tablas detalladas de elementos y formularios, consulte el documento oficial en inglés disponible en el sitio web de la IPSF.

CÓDIGO DE PUNTOS 2025-2027

Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreos

Copyright © 2025 IPSF

Traducción al Castellano

****Tenga en cuenta:** un levantamiento muerto (DL) es el mínimo que debe realizarse. El atleta puede elegir un levantamiento



muerto aéreo (ADL) si se ajusta a sus requisitos de rango de puntos mínimos.

Tenga en cuenta: los atletas no deben elegir el mismo elemento dos veces, incluso si se ejecuta en diferentes ángulos, por

ejemplo, F10 (splits 160°)/F33 (splits 180°). Lo mismo se aplica a las tolerancias corporales, por ejemplo, FLR11 (tolerancia de 20°) / FLR21 (sin tolerancia)

Novice, Junior y Dobles (Junior, Novice y Youth)

- Los atletas de élite deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0.3 y +0.8.
- Los atletas amateur deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0.1 y +0.5.
- Los atletas de Intro deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0.1 y +0.3.

Nota: no hay categorías de dobles en Intro.

Nota: la categoría profesional no aplica para atletas Novice ni Junior.

Pre-Novice

- Los atletas amateur deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0.1 y +0.5.
- Los atletas de Intro deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0.1 y +0.3. Nota: no hay categorías de dobles en Intro.

Nota: las categorías elite y profesional no aplican para atletas Pre-Novice.

REQUISITOS DE PUNTOS DE ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Nota: Si no se cumplen los requisitos de puntos obligatorios, o si la puntuación máxima/mínima queda fuera del rango prescrito, se aplicará una deducción de -3. Consulte "Deducciones por Elementos Obligatorios".

Requisitos de Puntos para la División Elite

- Seniors: deben tener un valor total de 7.7 a 11.0 puntos en su formulario de obligatorios.
- Senior Dobles (Mujer/Mujer, Hombre/Hombre, Mujer/Hombre): deben tener un valor total de 7.7 a 11.0 puntos en su formulario de obligatorios.
- Masters: deben tener un valor total de 6.6 a 11.0 puntos en su formulario de obligatorios.
- Junior: deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario de obligatorios.
- Dobles (Junior): deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario de obligatorios.
- Novice: deben tener un valor total de 4.4 a 7.2 puntos en su formulario de obligatorios.
- Dobles (Novice, Youth): deben tener un valor total de 4.4 a 7.2 puntos en su formulario de obligatorios.
- Para Pole: deben tener un valor total de 1.1 a 4.5 puntos en su formulario de obligatorios.

Requisito de Puntos para la División Profesional

- Profesional (todas las categorías incluyendo dobles): los atletas deben tener un valor total de 5.5 a 8.8 puntos en su formulario de obligatorios.

Requisitos de Puntos para la División Amateur

- Amateur (todas las categorías incluyendo dobles): los atletas deben tener un valor total de 1.1 a 4.5 puntos en su formulario de obligatorios.

Requisitos de Puntos para la División Intro

- Intro (todas las categorías): los atletas deben tener un valor total de 0.9 a 2.7 puntos en su formulario de obligatorios.

Division	Categoría	Nº Elementos obligatorios	Permitted range of the compulsory elements	Permitted range of the total value
Intro	Todas las categorías (Pre-Novice, Novice, Junior, Seniors, Masters)	9	entre +0.1 y +0.3	desde 0.9 hasta 2.7
Amateur	Todas las categorías (Pre-Novice, Novice, Junior, Seniors, Masters, All DOBLES)	9	entre +0.1 y +0.5	desde 1.1 hasta 4.5
Professional	Todas las categorías (Seniors, Masters, All DOBLES)	11	entre +0.3 y +0.8	desde 5.5 hasta 8.8
Elite	Para Pole	9	entre +0.1 y +0.5	desde 1.1 hasta 4.5
Elite	Novice, Novice DOBLES and Youth DOBLES	9	entre +0.3 y +0.8	desde 4.4 hasta 7.2
Elite	Junior and Junior DOBLES	11	entre +0.3 y +0.8	desde 5.5 hasta 8.8
Elite	Seniors and All Senior DOBLES	11	entre +0.5 y +1.0	desde 7.7 hasta 11.0
Elite	Master 40+, Master 50+ and Master 60+	11	entre +0.5 y +1.0	desde 6.6 hasta 11.0

DEDUCCIONES POR ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Se aplicarán deducciones si el formulario se completa incorrectamente. El formulario se divide en 3 secciones y un error en cualquiera de estas 3 secciones resultará en una deducción. Esta deducción es única y no acumulativa (es decir, la deducción máxima posible por un formulario incorrecto es -1).

- Un error en la parte superior del formulario resultará en una deducción de -0.2. La parte superior es donde el/la atleta debe indicar nombre, fecha, división, categoría, país, región y federación.
- Un error en la parte inferior del formulario resultará en una deducción de -0.5. La parte inferior es donde el/la atleta debe firmar, junto con un/a entrenador/a reconocido/a por IPSF (si corresponde) y/o un padre, madre o tutor legal en el caso de atletas juveniles.
- Un error en la parte principal del formulario resultará en una deducción de -1.0. La parte central es donde el/la atleta indica qué elementos obligatorios incluirá.

El/la atleta también puede incurrir en las siguientes deducciones adicionales:

- No realizar uno de los elementos obligatorios elegidos o si el elemento no es reconocible como tal. Se considera elemento faltante y se deduce por vez: -3.0
- No cumplir con los requisitos mínimos de puntos totales (deducción única): -3.0
- Exceder el máximo de puntos totales permitidos: -3.0
- Si se indica un elemento con valor fuera del rango permitido, se considerará elemento faltante: -3.0 por elemento
- No realizar el elemento indicado por el código del elemento (en lugar del nombre) se considerará elemento faltante: -3.0 por elemento
- Nombre de elemento incorrecto versus código o valor técnico se considerará formulario incorrecto (como se indicó): -1.0 una vez
- No ejecutar el elemento obligatorio en el orden de secuencia indicado en el formulario: -1.0 por vez

*Si dos elementos consecutivos se invierten (p. ej., realiza el elemento 1, luego el 3, luego el 2), los dos elementos invertidos recibirán 0 puntos y se aplicará -1.0 por invertir el orden. La penalización de -1.0 se aplicará por cada cambio. Si un elemento está en la rutina pero fuera de orden por más de una posición, se considerará elemento faltante y recibirá -3.0.

Causas de no reconocimiento de un elemento obligatorio

- No mantener un elemento obligatorio por los 2 segundos requeridos según los criterios.
- No ejecutar el ángulo de apertura y/o la posición corporal requerida según los criterios.
- No mantener un giro (spin) por la duración indicada en los criterios.
- No cumplir otros requisitos mínimos listados en los criterios.
- No mostrar claramente elementos individuales: cada elemento debe mostrarse de forma separada (p. ej., Phoenix Spin en Handspring Straddle deben diferenciarse claramente).

Definiciones de Requisitos Mínimos Obligatorios

El brazo o pierna interna está más cerca de la barra; el brazo o pierna externa está más lejos de la barra.

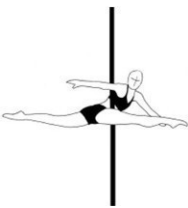
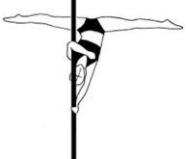
Posiciones del cuerpo

- Pierna/pie/brazo/mano internos y externos
- Frente, detrás, hacia atrás y hacia delante, hacia arriba, hacia abajo
- Invertido, erguido, horizontal

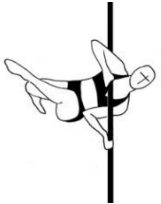
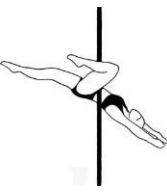
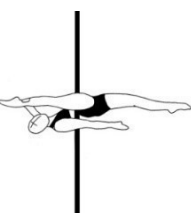
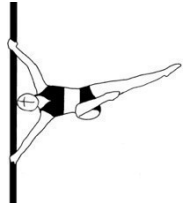
Posición de mano— pulgar hacia arriba, pulgar hacia abajo y agarre en copa.

	Pulgares arriba Pulgares arriba: el pulgar rodea la barra por el lado opuesto a los otros dedos, con el pulgar arriba. La dirección de los pulgares siempre es la misma que la del torso y la cabeza.
	Pulgares abajo Pulgares abajo: el pulgar rodea la barra por el lado opuesto a los otros dedos, con el pulgar abajo. La dirección de los pulgares siempre coincide con la posición del torso y la cabeza. Agarre en copa: el pulgar está del mismo lado que el resto de los dedos de la mano.
	Cup Grip Agarre en copa: el pulgar está del mismo lado que el resto de los dedos de la mano.

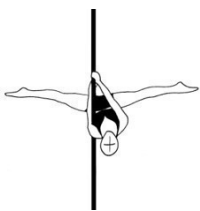
Posición de brazos y agarres:

	Basic grip Ambas manos (o una donde se especifique) en la barra con pulgares arriba o abajo, sin rotación del hombro. . (Ver posición de las manos)		Underarm grip La barra se sujeta utilizando una axila
	Wide basic grip Al menos un brazo extendido por completo; el otro puede estar flexionado. Pulgares arriba, sin rotación en el hombro. (Ver posición de las manos)		Forearm grip Una mano y antebrazo sujetan la barra; la otra mano en posición fija a elección.
	Cup grip Mano en posición de pulgar abajo, dedos y pulgar del mismo lado de la barra.		Split grip position): Manos en imagen especular sin rotación en el hombro. Pulgares arriba o abajo.
	Twisted grip Una muñeca envuelve la barra; la otra mano en posición fija a elección.		Back support Antebrazo contra la barra; mano en posición a elección.
	Elbow grip Ángulo del codo; la otra mano en posición fija.		Wrap grip arm position Antebrazo contra la barra; mano en posición a elección.
	Flag Grip Un codo flexionado sujetando con axila y mano; la otra mano/brazo en posición fija a elección.		Iguana grip and arm position Brazos detrás del cuerpo con hombros rotados. Agarre: básico.
			Cross Grip Brazos cruzados y extendidos.

Posición de piernas:

	Attitude Ambas piernas flexionadas a 90° en la cadera y paralelas al suelo		Scissor Piernas extendidas y abiertas en el mismo plano, con no más de 90° desde la parte frontal de una rodilla a la parte posterior de la otra.
	Chair Ambas piernas flexionadas a 90° (caderas y rodillas). Cerradas.		Split – Diagonal Split A split where the line of the legs formed by the split is 45° to the pole, with a tolerance of 20° of the entire line, not of the separate legs, legs in a split position of the given degree
	Diamond Las piernas forman un triángulo con rodillas separadas y puntas tocándose.		Split – Half Split Ambas piernas abiertas en split del grado dado; una delante del cuerpo y otra detrás. Una completamente extendida y la otra flexionada.
	Fang Ambas piernas flexionadas hacia atrás, pies hacia la nuca.		Split – Frontal Split / Side Split / Front Split Piernas extendidas y abiertas; la delantera frente al torso y la trasera detrás; split del grado dado.
	Passé Una pierna flexionada a 90° en cadera y rodilla; la otra según criterios.		Split – Middle Split / Box split Piernas extendidas y abiertas hacia los lados, split del grado dado.
	Pencil Piernas extendidas y cerradas; cuerpo y piernas en línea recta sin flexionar caderas.		Stag Ambas piernas flexionadas y abiertas en split (mínimo 90°).

Posición de piernas:

	Pike Ambas piernas extendidas y cerradas, juntas frente al cuerpo, caderas en ángulo.		Straddle Ambas piernas extendidas (o completamente extendidas según criterios) y abiertas.
	Ring Cuando una pierna es llevada con la mano(s) (o empujada con la barra) hacia atrás hacia la cabeza, tocándola o sobrepasándola.		Tuck Rodillas metidas hacia el pecho y cerradas.

* Nota: si los criterios mínimos requieren piernas completamente extendidas, prevalecen sobre la definición general.

** Nota sobre ángulos de split: el ángulo debe mantenerse igual desde todas las perspectivas y las piernas deben estar en línea recta cuando se requiere 180°. En barra giratoria, el split debe mostrarse 2 segundos manteniendo el ángulo desde todas las vistas.

Movimientos prohibidos y penalizaciones

- Están prohibidos todos los levantamientos y equilibrios con brazos extendidos, con la pareja de pie erguida y sin contacto con la barra; y los levantamientos por encima del nivel de los hombros sin contacto con la barra.
- Prohibidos los levantamientos usando la barra como ayuda fijando la posición; solo permitidos como transición sin fijar posición.
- La pareja que levanta no puede desplazarse durante un levantamiento aprobado, incluso con contacto con la barra.
- Prohibido lanzar a la pareja al aire y atraparla sin contacto con la barra.
- El trabajo sin contacto con la barra debe limitarse a 40 segundos máximo del total de la actuación (en dobles, cuando ninguno toca ninguna de las barras).
- Prohibidos saltos mortales con giro y dos o más mortales consecutivos sin contacto con la barra. Giro = cambio de dirección corporal en pleno mortal (rotación en dos ejes).
- No se permiten rotaciones (saltos, pivots, piruetas) de más de 720° en un punto.
- Para lista adicional, ver Anexo 1.
- Pre-novice y Novice: no se permiten pole flips (mortales en el aire sin contacto con barra o suelo) ni flip outs (desde la barra al suelo con tramo aéreo).

Penalización: si no se cumplen estas reglas, el/la Juez/a Principal aplicará -5 por cada infracción y no se otorgará valor de dificultad.

Penalizaciones del/de la Juez/a Principal

An athlete will receive penalties on the decision of the Head Judge during the competition for the following infringements:

Criterio	Limitaciones	Penalización
Exceder tiempo sin contacto con la barra	40 segundos	-5
Lanzar a la pareja al aire	Atraparla/o sin contacto con la barra:	-5 por cada vez
Levantamientos con brazos extendidos	Pareja erguida	-5 por cada vez
Elementos prohibidos	En y fuera de la barra	-5 por cada vez
Formularios de obligatorios/bono fuera de plazo técnico	Entre 1 – 5 días tarde	-1 día por formulario
	más de 5 días tarde pero >48h antes de la competición	-5 por formulario
	Formularios recibidos fuera de las 48h	Descalificación de cualquiera de los formularios
Enviar Música fuera de plazo	Entre 1 – 5 días tarde	-1 por día
	Over 5 days late but more than 48 hours before competition date	-5
	Musicz recibida con más de 5 días pero >48h antes	Descalificación
Música no conforme al Reglamento	Ver reglamento	-3
Información falsa/inexacta en formulario de inscripción	Fato falso o inexacto	-5 por cada vez
	Información falsa sobre edad/division/categoría	Descalificación
Llegar tarde al escenario cuando se anuncia	Hasta 60 segundos tarde	-1
	El atleta no llega en 1'	Descalificación
Kiss and Cry	No llegar antes del final de la siguiente rutina (salvo causa médica):	-1 por atleta
	Si alguien distinto del/la atleta y/o entrenador/a IPSF se sienta	-1
Tiempo de actuación	5 segundos o menos fuera del tiempo permitido	-3
	Mas de 5 segundos fuera del tiempo permitido	-5
Interrupciones	Interacción con público durante actuación (como gestos o hablar con los espectadores, etc)	-1 por atleta y por cada vez
	Recibir indicaciones desde bambalinas	-1 por cada vez
	Tener móvil durante ceremonia o en Kiss & Cry	-1 por atleta

	Acercarse a la mesa/sala de jueces u obstaculizar la visión	-3 por cada vez
--	---	-----------------

No iniciar o finalizar en el escenario	No iniciar o finalizar en el escenario	-1 por cada vez
Ayudas de agarre	Aplicar grip directamente en la barra	-5
	Limpiadores no retiran residuo en 2 minutos	-5
	Uso de grips prohibidos	Descalificación
Joyas y accesorios no conformes con el reglamento	Presencia de cualquier joya/piercing durante la rutina	-3 por atleta
	Uso de objeto que asista en la actuación	-5 por atleta
Coreografía/vestuario/peinado/maquillaje inapropiados, conforme el Reglamento	- Cabello cubriendo el rostro Vestuario no conforme con el reglamento	-
	- Palabras/promociones, logos, connotaciones religiosas o negativas - Pintura corporal en una parte (p. ej., pierna); maquillaje más de media cara	-3 por atleta
	- Vestuario provocativo (incl. cuero y látex); - Pintura corporal en varias partes o coreografía provocativa; maquillaje en toda la cara	-5 por atleta
	- Use of body paint on all of body - Aggressively provocative choreography and lewd behaviour	Descalificación
Chándal	- Chándales: chándales no conformes con las reglas	-1 por atleta
	- No tener chándal - No usarlo mientras esperan resultados o en la ceremonia.	-5 por atleta
Infracciones generales	- A discreción del/de la Juez/a Principal con acuerdo del consejo externo	Rango de -1 a -5
	- Gestos obscenos	-10
	- Blasfemia o lenguaje irrespetuoso a cualquier participante - Agresión o incitar a violencia; - Drogas (salvo uso médico alcohol alcohol antes o durante la exhibición) - Múltiples o graves infracciones	Descalificación
Registro	- Atleta no registrado el día oficial para el registro.	-1 por atleta

Lesiones durante la rutina

Si a juicio del/de la juez/a principal se requiere atención médica, se detendrá el programa si el/la atleta no lo ha hecho ya. Si puede continuar dentro de un minuto, debe hacerlo de inmediato desde el punto de interrupción o, si no es posible, después de hasta diez segundos. Si no puede completar el programa, no se otorgarán puntuaciones y se considerará retirada. Solo se permite una interrupción. No se permiten reinicios completos, salvo música deficiente (ver Reglas).

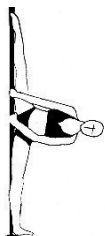
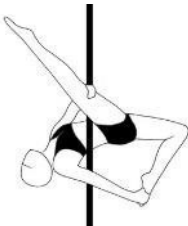


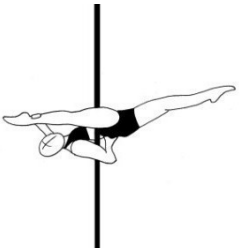
OBLIGATORIOS INDIVIDUALES

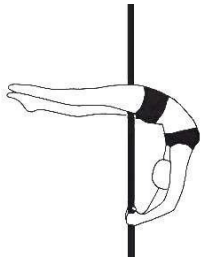
Nota: los dibujos son solo una guía. Es importante seguir los requisitos mínimos bajo "criterios".

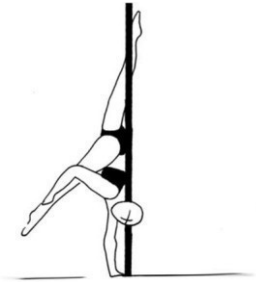
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

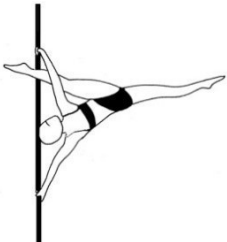
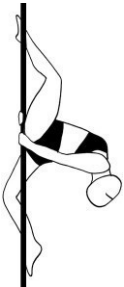
Cód. No.	Nombre	Elemento	Valor Téc.	Criterio
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, pie de la pierna interna (opcional), lateral del torso, parte posterior del brazo interno (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija a elección, sin manos en contacto con la barra - Posición de la pierna: stag position - Posición del cuerpo: invertido - Ángulo de split: un mínimo de 160° con 20° de tolerancia
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	- Mantener la posición: aun mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, arco del pie superior, pie inferior, pantorrillas (opcional) - Posición de la pierna: ambas completamente extendidas en apertura media; pie inferior en el suelo y arco del pie superior en contacto con la barra - Posición del cuerpo: torso extendido alejándose de la barra - Angulo of split: un mínimo de 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte posterior de la axila interna, lateral del torso, pierna interna, pie (opcional) - Posición brazo/agarre: mano del brazo interno sujeta el pie externo; brazo externo en posición fija sin contacto con la barra - Posición piernas: stag position - Posición cuerpo: erguido - Ángulo de split: un mínimo de 160°
F4	Front Split 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: piernas, manos, antebrazos (opcional), pies (opcional) - Posición brazo/agarre: agarre a elección - Leg position: extendidas en split frontal - Posición cuerpo: erguido - Ángulo de split: un mínimo de 160°

Code No.	Name	Elemento	Tech. Value	Critería
F5	Inside Leg Hang 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Points of contact: pierna interna, pie de la pierna interna (opcional), lateral del torso, parte posterior del brazo interno (opcional), omóplato (opcional) - Posición brazos/agarre: en posición fija a elección, sin manos en contacto con la barra - Posición piernas: posición stag - Posición cuerpo: invertido - Ángulo de split: un mínimo de 160°
F6	Side Pole Straddle Base 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, arco del pie superior, pie inferior - Posición brazo /agarre: básico o cup grip - Posición pierna: ambas completamente extendidas en apertura media; pie inferior al suelo y arco del pie superior en contacto con la - Posición cuerpo: torso extendido, alejándose de la barra - Ángulo de split: un mínimo de 180°
F7	Twisted Allegra		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, brazo interno, axila/omóplato (opcional), antebrazo/muñeca externos (opcional) - Posición brazo/agarre: mano externa envuelve la pierna interna en la corva; brazo interno totalmente extendido sujetando el pie externo - Posición pierna : pierna interna en contacto con la barra en posición a elección sin envolver; pierna externa flexionada hacia atrás - Posición cuerpo: invertido - Ángulo de split: un mínimo de 160°
F8	Allegra Split 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto : mano del brazo interno, muslo de la pierna interna, lateral del torso/lumbar - Posición brazo/agarre: mano interna sujeta la barra por encima de la pierna interna; brazo externo extendido en posición fija - Pierna posición: split frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición cuerpo: arco de espalda, mirando alejándose de la barra - Angle of split: un mínimo de 160°

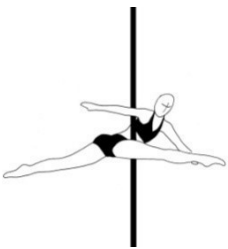
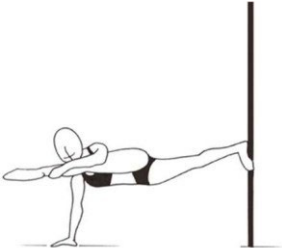
	Front Split 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: legs, hands, forearms (optional), feet (optional) - Posición brazo/agarre: grip of choice - Leg position: both legs are fully extended in front split position - Posición cuerpo: erguido - Ángulo de split: un mínimo de 180°
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F10	Hip Hold Split 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: : muslo de la pierna interna, lateral del torso, parte posterior del brazo interno - Posición brazo/agarre: brazo interno en contacto con la barra. Mano del brazo externo sujeta la pierna/pie opuesto. Sin manos en la barra - Posición pierna: ambas completamente extendidas en split frontal y la pierna delantera paralela al suelo - Posición cuerpo: tren superior horizontal, mirando hacia arriba - Ángulo de split: un mínimo de 160°
F11	Inside Leg Hang 3		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna interna, lateral del torso, parte posterior del brazo (opcional), omóplato (opcional) - Posición brazo/agarre: en posición fija a elección; sin manos en contacto con la barra - Posición pierna: stag position - Body position: invertido - Ángulo de split: un mínimo de 180°
F12	Pole Straddle 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, piernas, tobillos (no el arco del pie) - Posición brazo/agarre: basico o cup grip - Posición pierna: ambas completamente extendidas en apertura media - Posición cuerpo: tren superior a 90° respecto a la barra - Angle of split: un mínimo de 160°
F13	Allegra Half Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de la pierna interna, brazo externo, axila (opcional), - Posición brazo/agarre: mano interna sujeta la barra por encima de la pierna interna; brazo externo extendido sujetando tobillo/empeine de la pierna externa - Posición pierna: split con pierna interna totalmente extendida y la externa flexionada hacia atrás - Posición cuerpo: arco de espalda - Angle of split: un mínimo de 160°

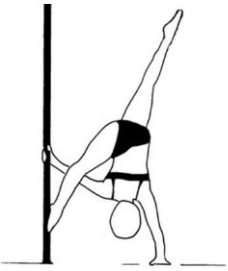
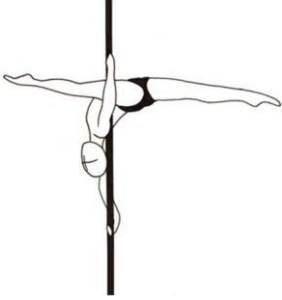
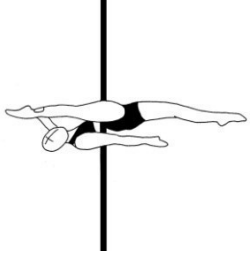
F14	Allegra Split 2		0.4	- Mantener la posición: a minimum of 2 seconds - Puntos de contacto: mano interna, muslo de pierna interna, lateral del torso/lumbar - Posición brazo/agarre: mano interna sujeta la barra por encima de la pierna interna; brazo externo extendido en posición fija - Posición pierna: split frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición cuerpo: barco de espalda - Angulo de split: un mínimo de 186°
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F15	Bridge		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cara interna de muslos - Posición brazo/agarre: agarre a elección, brazos completamente extendidos - Posición pierna: ambas extendidas y cerradas - Body position: invertido, espalda arqueada con caderas y piernas paralelas al suelo
F16	Capezio 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo posterior, bíceps (opcional), espalda, muslo de la pierna interna - Posición brazo/agarre: sin manos en la barra; la misma mano sujeta el tobillo/empeine de la pierna posterior totalmente extendida; el brazo opuesto sujeta la pierna anterior - Posición pierna: split con pierna anterior completamente extendida y posterior flexionada - Posición cuerpo: erguido - Angle of split: un mínimo de 160°
F17	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no arco), pantorrillas (opcional), codos, torso (opcional), bíceps/antebrazos (opcional) - Posición brazo/agarre: de codo - Posición pierna: ambas completamente extendidas en straddle con tobillos en la barra - Posición cuerpo: tren superior a 90° respecto de la barra

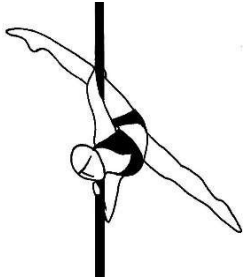
F18	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna, un pie (opcional), un hombro (opcional), glúteos, cabeza - Posición brazo/agarre: solo una mano en contacto con el suelo; la otra sujeta el tobillo de la pierna frontal - Posición pierna ambas completamente extendidas en split vertical - Posición cuerpo: parada de manos a una mano (caderas por encima de cabeza y hombros en línea recta) - Angulo de split: un mínimo de 160°
F19	Pole Straddle 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no arco del pie), piernas, manos - Posición brazo/agarre: básico o cup grip - Posición pierna: ambas completamente extendidas en apertura media - Posición cuerpo: tren superior a 90° con respecto a la barra - Angulo de split: un mínimo de 180°

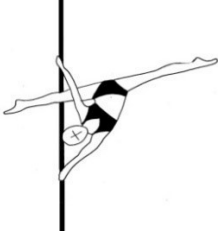
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
F20	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla/tobillo - Posición brazo/agarre: agarre a elección; brazo inferior totalmente extendido - Posición pierna: ambas completamente extendidas en split, con la pierna frontal entre el brazo superior y la barra - Posición cuerpo: invertido - Angulo de split: un mínimo de 160°
F21	Stag Split on Pole		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: glúteos, espinilla, pantorrillas, muslos (opcional), ambas manos, pies (opcional). No se permite contacto con la rodilla. - Posición brazo/agarre: básico o cup grip con manos al mismo nivel que las caderas - Posición pierna: split donde ambas piernas están flexionadas sin enganchar la barra - Posición cuerpo: arco de espalda con cabeza por debajo de caderas - Angulo de split: 180°
F22	Superman Crescent 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cara interna de los muslos - Posición brazo/agarre: básico o cup grip - Posición pierna: ambas completamente extendidas y cerradas - Posición cuerpo: arco de espalda con caderas y piernas paralelas al suelo
F23	Underarm Hold Pike		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y/o mano (torso) - Posición brazo/agarre: axila y/o mano - Posición pierna: ambas piernas completamente extendidas y paralelas a la barra con los pies por encima de la cabeza - Posición cuerpo: tren superior erguido
F24	Yogini 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, lateral del torso - Posición brazo/agarre: brazos completamente extendidos; brazo interno en agarre de axila; manos sujetando las piernas a nivel de tobillo/empeine - Posición pierna: ambas flexionadas; rodillas al nivel de las caderas o más altas - Posición cuerpo: tren superior erguido, caderas mirando al suelo

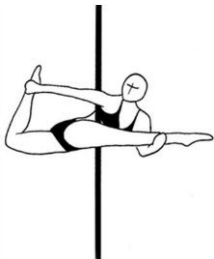
F25	Allegra Half Split 2		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de la pierna interna, brazo externo, axila (opcional), lateral/lumbar - Posición brazo/agarre: mano interna sujeta la barra por encima de la pierna interna; brazo externo extendido sujetando tobillo/empeine de la pierna externa - Posición pierna: medio split con la pierna interna completamente extendida y la externa flexionada hacia atrás - Posición cuerpo: arco de espalda - Angle of split: un mínimo de 180°
-----	----------------------	---	--

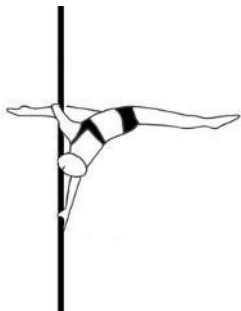
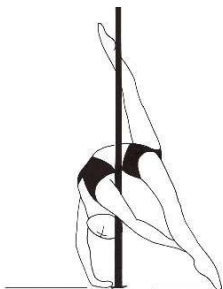
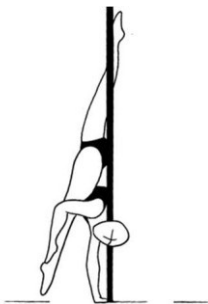
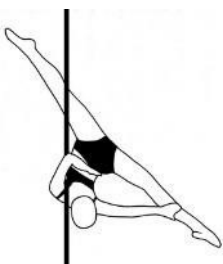
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F26	Chopsticks 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: axila, costado del torso, muslo y bíceps - Posición brazo/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido. La mano externa sostiene el tobillo de la pierna interna. Ninguna mano toca la barra - Posición pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición de split. - Posición cuerpo: erguido - Angulo de split: un mínimo de 160°
F27	Closed Rainbow		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: corva de una rodilla, ambos muslos, glúteos, pelvis, un hombro, un brazo, cabeza y cuello (opcional). - Posición brazo/agarre: un brazo puede estar flexionado; la mano sostiene el tobillo/pie de la pierna superior (opuesta). El otro brazo está extendido y sujeta el tobillo de la pierna inferior (opuesta) - Posición piernas: una pierna flexionada, la otra extendida, con el pie a un nivel inferior al de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, con arqueado de espalda
F28	Cocoon 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: corva de la rodilla, muslo y torso - Posición brazo/agarre: ambos brazos completamente extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido), sujetando la pierna trasera/pie - Posición piernas: split con la pierna delantera enganchada a la barra a nivel de rodilla; la pierna trasera extendida - Posición del cuerpo: invertido, con arqueado de espalda
F29	Floor Balance Split 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto solo un pie - Posición brazo: la mano del brazo inferior toca el suelo y está completamente extendida; el brazo superior sostiene la misma pierna - Posición piernas: ambas piernas extendidas en split, alineadas rectamente, con solo el pie de una pierna en contacto con la barra. - Posición del cuerpo: torso perpendicular, 90° a la barra - Angulo de split: un mínimo de 160°

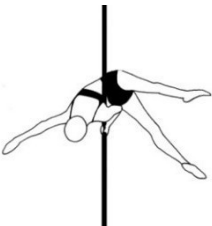
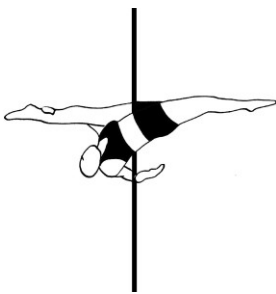
F30	Floor K 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: mano del brazo interno y planta del pie de la pierna interna - Posición brazos/agarre: ambos brazos extendidos, la mano interna toca la barra. La mano externa toca el suelo - Posición piernas: ambas piernas completamente extendidas en split - Posición cuerpo: parada de manos invertida sobre una mano - Ángulo de split: un mínimo de 160° - Posición inicial: libre elección
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F31	Front Split 3		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: ambas piernas, ambos brazos - Posición brazos/agarre: agarre básico o cup grip - Posición piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal, en contacto con la barra - Posición cuerpo: torso horizontal - Angulo de split: un mínimo de 180°
F32	Handspring Split		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: manos, hombro posterior del brazo interno, muslo interno de la pierna interna - Posición brazos: posición de brazos en split: el antebrazo interno envuelve la pierna interna y sujeta la barra - Agarre: Agarre a elección. - Posición piernas: ambas piernas completamente extendidas en split - Posición cuerpo: invertido - Angulo de split: un mínimo de 180°
F33	Hip Hold Split 2		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: muslo de la pierna interna, costado del torso, parte posterior del brazo interno - Posición brazos/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido. Ninguna mano en la barra - Posición piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal y paralelas al suelo - Posición cuerpo: torso en horizontal, mirando hacia arriba, con el torso en contacto con la pierna delantera - Ángulo de split: 180°

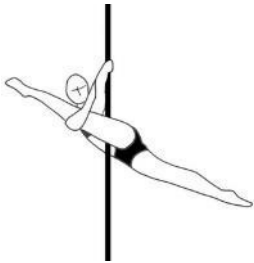
F34	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: pierna interna, costado del torso, hombro, brazo (opcional), cabeza (opcional), costado del pie (opcional), cuello (opcional). - Posición brazos/agarre: ninguna mano toca la barra; los brazos están extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido) y sujetan el pie de la pierna externa - Posición piernas: pierna interna envuelta, ambas piernas flexionadas en posición de anillo - Posición cuerpo: invertido - Angulo de split: un mínimo de 160°
F35	Inverted Front Split 1		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto ambas piernas, ambas manos, dorso del pie trasero, talón/tobillo del pie delantero (opcional). - Posición brazos/agarre: agarre básico o en cup grip, sujetando la barra a la altura de las caderas. - Posición piernas: ambas piernas extendidas en split - Posición cuerpo: invertido - Angulo de split: un mínimo de 160°
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F36	Lux		0.5	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto ambas manos, una pierna, caderas - Posición brazos/agarre: brazos completamente extendidos - Agarre: split - Posición piernas: posición a elección, ambas en el mismo lado de la barra que el cuerpo - Posición cuerpo tronco en arqueado de espalda, con la cabeza al mismo nivel o por encima de las caderas.
F37	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva del codo del brazo trasero, parte posterior de hombros/cuello, antebrazo y mano del brazo inferior. • Posición de brazos: el brazo superior sostiene el muslo de la pierna trasera alrededor de la barra; el brazo inferior sujeta la barra. • Agarre: brazo superior en agarre de codo; brazo inferior en agarre de antebrazo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal • Posición del cuerpo: torso orientado hacia el suelo. • Ángulo del split: mínimo 180°.

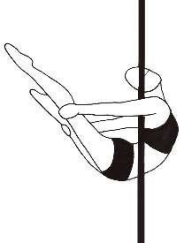
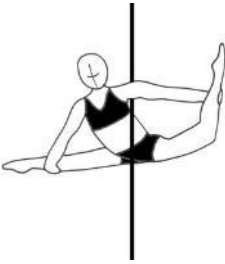
F38	Split Agarre Leg Through Frontal Split 1		0.5	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: tronco horizontal. • Ángulo del split: mínimo 180°. -
F39	Split Agarre Leg Through Split 2		0.5	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos y pierna interna. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split (posición a elección). • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°. -
F40	Allegra		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo interno, muslo de la pierna interna, brazo externo, costado del torso/lumbar. • Posición de brazos/agarre: la mano interna sujeta la barra por encima de la pierna interna; el brazo externo está extendido y sostiene el tobillo/espinilla de la pierna externa. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal. • Posición del cuerpo: arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°. -

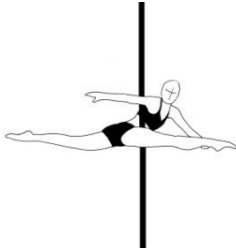
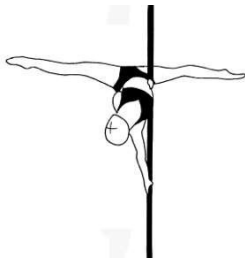
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F41	Capezio 2		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila del brazo trasero, espalda, muslo de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: ninguna mano en contacto con la barra; el mismo brazo sostiene el tobillo/espinilla de la pierna trasera y está completamente extendido; el brazo opuesto sostiene la pierna delantera. • Posición de las piernas: split medio, con pierna delantera completamente extendida y pierna trasera flexionada. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F42	Chopsticks Half Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila interna, costado del torso, muslo de la pierna interna, bíceps. • Posición de brazos/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido y sostiene el pie o tobillo de la pierna opuesta; el brazo externo sostiene el tobillo de la pierna interna. Ninguna mano toca la barra. • Posición de las piernas: split medio, con pierna interna completamente extendida y pierna trasera flexionada; la línea de las piernas es paralela al suelo. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F43	Dragon Tail Fang 1		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo (opcional), torso (opcional). • Posición de brazos/agarre: el brazo interno está completamente extendido y su mano en contacto con la barra; la mano del brazo externo sujeta la barra por detrás de la espalda. • Posición de las piernas: posición *fang* (ambas piernas flexionadas hacia atrás), con ambos tobillos al mismo nivel o por debajo de la cadera • Posición del cuerpo: invertida.
F44	Eagle 1		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna delantera, costado del torso, parte posterior del hombro, cabeza (opcional), cuello (opcional). • Posición de brazos/agarre: los brazos pueden estar flexionados; ninguna mano en contacto con la barra; las manos sostienen el pie/tobillo de la pierna trasera. • Posición de las piernas: pierna delantera envuelta alrededor de la barra; pierna trasera y pie deben estar estirados por encima de la cabeza o en posición de anillo. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

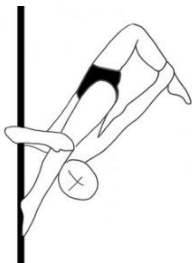
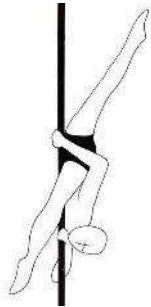
F45	Elbow Agarre Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pantorrilla de una pierna (opcional), cabeza (opcional), una mano y un codo. • Posición de brazos/agarre: un brazo completamente extendido, sujetando la barra por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido); el otro brazo en agarre de codo, con la mano sujetando la pierna opuesta. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 160°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F46	Handstand Hip Hold Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: costado del torso, tobillo externo, parte posterior del hombro interno. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos; la mano interna sujeta la pierna interna a nivel de espinilla (entre rodilla y tobillo); la mano externa en contacto con el suelo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split; el pie interno en contacto con el suelo. • Posición del cuerpo: handstand sobre una mano con arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F47	Handstand Vertical Split 2		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: espalda, una pierna, un pie (opcional), un hombro (opcional), glúteos, cabeza (opcional). • Posición de brazos/agarre: solo una mano en contacto con el suelo; la otra sostiene el tobillo de la pierna delantera. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split vertical. • Posición del cuerpo: handstand invertido sobre una mano (caderas por encima de cabeza y hombros, alineados en línea recta). • Ángulo del split: mínimo 180°.
F48	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: un hombro, espalda, un brazo, una pierna, cuello (opcional). • Posición de brazos: un brazo sujeta la barra por detrás del cuerpo a nivel del codo; el otro brazo está completamente extendido y sostiene la pantorrilla de la pierna externa. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal, diagonal a la barra; la pierna interna en contacto con la barra (sin contacto de pie permitido). • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

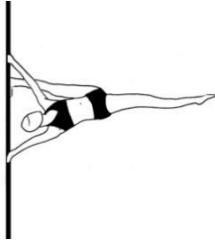
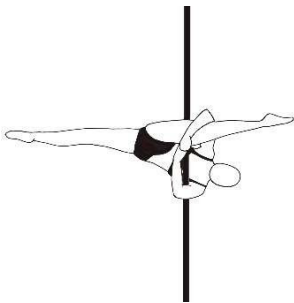
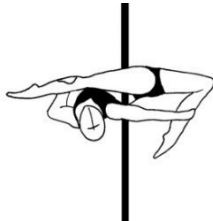
F49	Iguana Agarre Vertical Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno (opcional), ambas espinillas/pantorrillas, ambos pies, caderas/glúteos, costado del torso. • Posición de brazos: posición *iguana* de brazos. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F50	Inverted Front Split 2		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos, dorso del pie trasero, talón/tobillo del pie delantero (opcional). • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip, sujetando la barra a la altura de las caderas • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterias
F51	Inverted Front Split 3		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos; pies (opcional). • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: torso horizontal y orientado hacia abajo. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F52	Janeiro		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: un brazo, espalda. • Posición de brazos: la mano externa no tiene contacto con la barra y está en posición fija. • Agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas. • Posición del cuerpo: espalda hacia la barra y cadera apoyada en el codo.
F53	Hip Hold Split Elbow Agarre 1		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo interno, costado del torso, espalda, corva del codo y bíceps del brazo inferior. • Agarre: agarre de codo con el brazo inferior • Posición de brazos: el brazo superior puede estar flexionado y sujeta la pierna del mismo lado; el brazo inferior en agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal; pierna delantera paralela al suelo. • Posición del cuerpo: invertida, caderas orientadas hacia arriba, pecho rotado hacia fuera de la barra • Ángulo del split: 180°.

F54	One Hand Flying Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano, pie de la pierna opuesta. • Posición de brazos: el brazo interno está completamente extendido y sujeta la barra; la mano externa sostiene el tobillo opuesto. • Posición de las piernas: split frontal u *oversplit*; pierna delantera sin contacto con la barra, ambas piernas completamente extendidas. • Posición del cuerpo: erguida, orientada hacia fuera dla barra. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F55	Upright Braid Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano interna, hombro interno, torso, parte superior del muslo de la pierna delantera. • Posición de brazos: un brazo flexionado sujetando la barra; el otro brazo rodea la pierna y está en contacto con el brazo opuesto. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 160°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F56	Vertical Jade 1		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo externo, axila del brazo interno, glúteos, pierna externa, pie de pierna externa, pierna interna, costado del pie interno (opcional). • Posición de brazos: el brazo externo rodea la pierna interna y sujeta la barra a nivel del tobillo del pie opuesto; el brazo interno rodea la barra y la pierna, con la axila en contacto con la barra. • Agarre: brazo interno → agarre axilar; brazo externo → agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal; el pie externo debe sujetar la barra por detrás. Pierna delantera = interna; pierna trasera = externa. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

F57	Yogini 2		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila, costado del torso. • Posición de brazos/agarre: agarre axilar; manos sujetando las piernas a nivel de rodilla • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, con pies por encima de la cabeza. • Posición del cuerpo: tronco erguido, caderas orientadas hacia el suelo
F58	Yogini Half Split		0.6	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila, costado del torso. • Agarre: agarre axilar (brazo interno). • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; la mano interna sujeta la espinilla/tobillo de la pierna interna; la mano externa sujeta la pierna externa a nivel de tobillo/espinilla. • Posición de las piernas: split medio, con pierna externa completamente extendida y paralela al suelo; pierna interna flexionada hacia atrás. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°. -
F59	Back Split to Pole Ring Position		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: split con pierna delantera completamente extendida; pierna trasera flexionada, pie debe tocar la cabeza. • Posición del cuerpo: arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F60	Bird of Paradise Inverted		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: muslo, costado del torso, espalda, parte posterior del cuello, brazo externo, corva del codo externo, parte posterior del hombro externo. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos flexionados y por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido); manos
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria

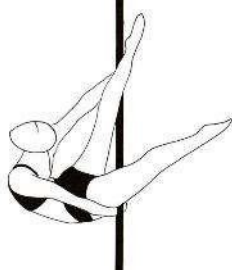
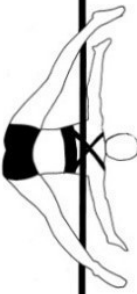
F61	Capezio Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: axila del brazo trasero, espalda, muslo de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: ninguna mano en contacto con la barra; el brazo interno sostiene la pierna trasera a nivel de tobillo/espinilla y está completamente extendido; el brazo externo sostiene la pierna delantera. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F62	Chopstick 2		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: axila, costado del torso, parte superior del muslo, bíceps. • Posición de brazos/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido; el brazo externo sostiene el tobillo de la pierna interna. Ninguna mano toca la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split y paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: erguida • Ángulo del split: 180°.
F63	Cocoon 2		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva de la rodilla, muslo, torso. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido), sujetando la pierna trasera. • Posición de las piernas: split con pierna delantera enganchada a la barra a nivel de rodilla; pierna trasera extendida. • Posición del cuerpo: invertida, con arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 160°.
F64	Dragon Tail Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso, parte superior del muslo. • Posición de brazos/agarre: el brazo interno está completamente extendido y su mano en contacto con la barra; la mano del brazo externo sujeta la barra por detrás de la espalda. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal y paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: 180°.

F65	Elbow Bracket Split 1		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva del codo de un brazo, mano del otro brazo. • Posición de brazos: el brazo superior sujeta la barra en la corva del codo y su mano sostiene la pierna superior; el brazo inferior está completamente extendido y sujeta la barra. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas extendidas en split. • Posición del cuerpo: erguida, orientada hacia la barra. • Ángulo del split: mínimo 180°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F66	Elbow Agarre Half Split 1		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: codo interno y planta de un pie • Posición de brazos/agarre: el brazo interno en agarre de codo, con la mano sujetando la pierna opuesta; el brazo externo completamente extendido, con la mano sujetando la pierna opuesta a nivel de tobillo/espinilla. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: split medio, con pierna delantera completamente extendida y en contacto con la barra; pierna trasera flexionada. • Posición del cuerpo: invertida y en split diagonal. • Ángulo del split: mínimo 160°.
F67	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: hombro, cuello, corva del codo, espalda (opcional), bíceps (opcional). • Posición de brazos/agarre: ninguna mano en contacto con la barra; la mano del agarre de codo sostiene el tobillo de la pierna opuesta; el brazo libre en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F68	Forearm Agarre Leg Through Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo superior, mano y antebrazo del brazo inferior, muslo de la pierna interna, pecho (opcional). • Agarre: mano superior en agarre en cup grip; brazo inferior en agarre de antebrazo. • Posición de brazos: ambos brazos flexionados; el brazo externo rodea la pierna interna y sujeta la barra por encima de dicha pierna. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split diagonal, a 45° respecto a la barra. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

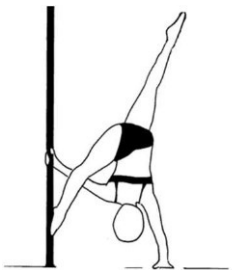
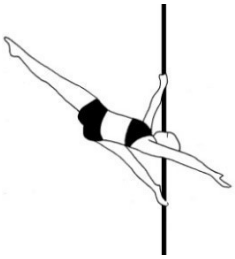
F69	Handspring Split on Pole		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: un pie, ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido o torsionado; ambos brazos completamente extendidos. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split; la línea de las piernas es horizontal; toda la planta del pie debe estar en contacto con la barra. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F70	Hip Hold Split Elbow Agarre 2		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo interno, torso/espalda, brazo/codo inferior; el brazo superior **no** tiene contacto con la barra. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos flexionados; manos entrelazadas detrás de la pierna interna y la espalda. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split horizontal. • Posición del cuerpo: inclinado hacia abajo y orientado hacia fuera de la barra. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F71	Hip Hold Split Half Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo de la pierna interna, costado del torso, parte posterior del brazo interno. • Posición de brazos/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido y sostiene el pie o tobillo de la pierna opuesta; el brazo externo sostiene el tobillo/espinilla de la pierna interna. Ninguna mano toca la barra. • Posición de las piernas: split medio, con pierna delantera completamente extendida y paralela al suelo, pierna trasera flexionada. • Posición del cuerpo: horizontal, mirando hacia arriba. • Ángulo del split: 180°.
F72	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna interna, costado del torso, hombro, un brazo, cabeza (opcional). • Posición de brazos/agarre: ninguna mano en contacto con la barra; brazos completamente extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido) y sujetan el pie de la pierna externa. • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas en posición de anillo, pie trasero por encima de la cabeza. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

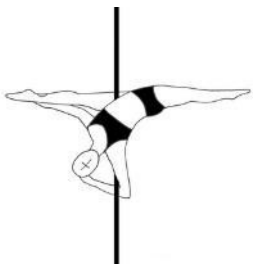
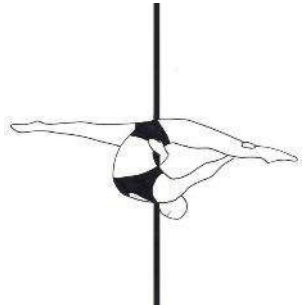
F73	Inverted Front Split 4		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: torso horizontal y orientado hacia abajo. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F74	Inverted Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas piernas, brazo interno, parte posterior del hombro del brazo interno, pies (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo externo en posición fija a elección; ninguna mano en contacto con la barra; brazo interno envuelve la barra y la pierna. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split, alineadas con la barra. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.

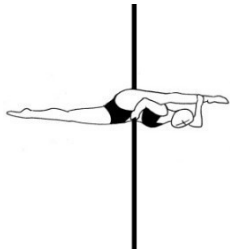
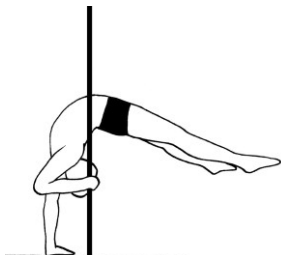
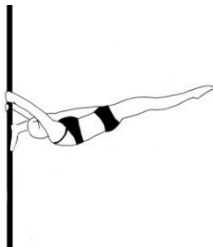
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
F75	Oversplit on Pole		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pies, glúteos, pierna trasera, ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: split con pierna delantera flexionada, pierna trasera completamente extendida. • Posición del cuerpo: invertida, con arqueo de espalda. • Ángulo del split: mínimo 190°.
F76	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: antebrazo inferior, mano inferior, cuello, hombros, corva del codo superior, bíceps/tríceps superior (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo que sujeta la pierna superior en agarre de codo; brazo inferior en agarre de antebrazo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split diagonal. • Posición del cuerpo: torso orientado hacia arriba. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F77	Split Agarre Leg Through Frontal Split 2		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido. completamente extendidas en split • Posición del cuerpo: torso paralelo al suelo. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F78	Superman V		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: ambos muslos, un brazo. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos extendidos; una mano sostiene la misma pierna a nivel de espinilla (entre tobillo y rodilla); ninguna mano en contacto con la barra. • Posición de las piernas: pierna trasera completamente extendida, otra pierna en posición *passé*. • Posición del cuerpo: erguida, formando una V.
F79	Underarm Hold Split		0.7	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila del brazo interno, tobillos a la barra (no el arco del pie). • Posición de brazos: ninguna mano en contacto con la barra; ambos brazos extendidos. • Agarre: agarre axilar. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle* • Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra, pecho orientado hacia arriba.

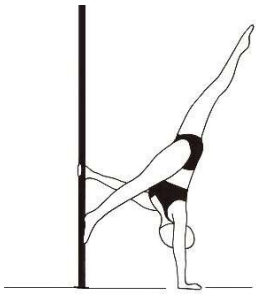
F80	Bird of Paradise Upright		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: corva del codo externo, muslo de la pierna delantera, costado del torso, espalda, parte posterior del cuello, parte posterior del hombro externo. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos flexionados, manos entrelazadas detrás de la cabeza. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split diagonal. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F81	Brass Monkey Split		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila y mano del brazo interno, codo externo. • Posición de brazos/agarre: la mano externa no tiene contacto con la barra y sostiene la pierna opuesta. • Agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split y paralelas a la barra. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: 180°.
F82	Cobra		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, rodilla y espinilla de la pierna superior, muslo de la pierna inferior. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos en agarre básico amplio; mano superior sujeta la barra por encima de la misma pierna a nivel de espinilla; mano inferior sujeta la barra por debajo de la pierna inferior a nivel de muslo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. • Posición del cuerpo: en arqueado de espalda.
F83	Cocoon 3		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: corva de la rodilla, muslo, torso. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido) en posición de anillo y sujetando la pierna trasera. • Posición de las piernas: posición de anillo con pierna delantera enganchada a la barra a nivel de rodilla; pierna trasera completamente extendida. • Posición del cuerpo: invertida, con arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F84	Crossbow 1		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos tobillos, parte posterior de los hombros (sin contacto con el cuello), brazos — sin contacto de manos. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos y abiertos, sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*,

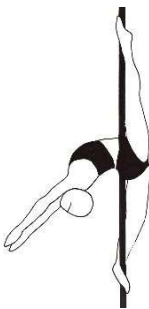
				con tobillos a la barra (no el arco del pie). • Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra
F85	Dragon Tail Fang 2		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo (opcional), torso (opcional). • Posición de brazos/agarre: el brazo interno está completamente extendido y su mano en contacto con la barra; la mano del brazo externo sujeta la barra por detrás de la espalda. • Posición de las piernas: posición *fang* con ambas piernas flexionadas hacia atrás, dedos tocando la coronilla. • Posición del cuerpo: invertida.

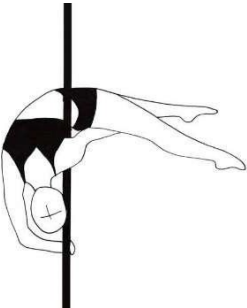
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F86	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: parte superior de la espalda, brazo superior (excluyendo la mano), mano inferior (opcional), pierna trasera y parte delantera del pie. • Posición de brazos/agarre: brazo superior en agarre de codo con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta; otro brazo en posición fija a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal; pierna y pie traseros en contacto con la barra. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F87	Floor Balance Split 2		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: un pie. • Posición de brazos/agarre: mano del brazo inferior en contacto con el suelo, brazo completamente extendido y hombro por debajo de la pierna; brazo superior sujeta la pierna opuesta por encima de la cabeza. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split, en línea recta, con un pie en contacto con la barra. Las piernas son paralelas al suelo. • Ángulo del split: 180°.
F88	Floor K 2		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo interno y planta del pie de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos; mano interna en contacto con la barra; mano externa en contacto con el suelo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: handstand invertido sobre una mano. • Ángulo del split: mínimo 160°. • Posición inicial: desde el suelo.
F89	Flying K		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano interna, pie interno. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; una mano sujeta la barra, la otra en posición fija sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: diagonal hacia abajo • Ángulo del split: mínimo 180°.

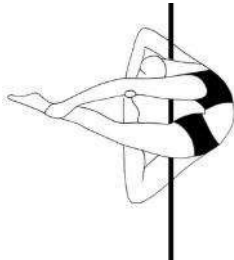
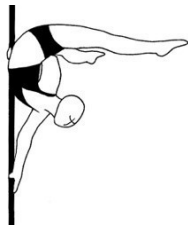
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F90	Hip Hold Split Elbow Agarre 3		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo interno, costado del torso, espalda, corva del codo y parte posterior del brazo inferior, antebrazo/bíceps (opcional), parte posterior del hombro del mismo lado (opcional). • Agarre: agarre de codo con el brazo inferior. • Posición de brazos: el brazo superior puede estar flexionado y sujeta la pierna del mismo lado; el brazo inferior en agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal, paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: invertida, caderas hacia arriba, pecho rotado hacia fuera dla barra. • Ángulo del split: 180°.
F91	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: parte posterior del hombro, brazo, codo del brazo interno, cuello (opcional), espalda, glúteos, muslo de la pierna trasera, cabeza (opcional). • Posición de brazos: un brazo sujeta la barra por detrás del cuerpo a nivel del codo; el otro brazo completamente extendido y sujeta la pierna trasera a nivel de espinilla (entre rodilla y tobillo). • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split y horizontales. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F92	Inverted Vertical Split		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, ambos pies. • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; ambas manos sujetan la barra. • Agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal; arco del pie de la pierna trasera y planta del pie de la pierna delantera en contacto con la barra. • Posición del cuerpo: torso horizontal, tronco en arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.

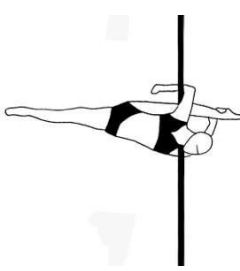
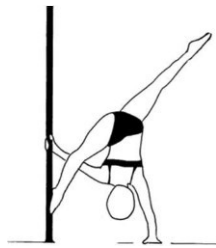
F93	Machine Gun		0.8	- Mantenerse en la posición: un mínimo de 2'' - Puntos de contacto: one hand, side of torso, one thigh - Posición brazos: both arms are bent, one hand holds pole, other hand holds opposite leg extended to the front at the ankle or calf - Agarre: of choice - Posición piernas: both legs are fully extended in split position, in a straight line - Posición cuerpo: horizontal to the floor - Ángulo de split: a minimum of 180°
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
F94	Mexican Flag 1		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: costado del torso, cintura, espalda, parte posterior del hombro interno, mano interna, cabeza (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo externo completamente extendido; mano interna sujeta la barra a nivel de cabeza; mano externa en contacto con el suelo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, pies al mismo nivel o por debajo de los hombros. • Posición del cuerpo: backbend sobre una mano.
F95	Russian Split 1		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. Pierna en contacto con la barra paralela al suelo, sin margen de tolerancia. • Posición del cuerpo: horizontal, mirando hacia arriba. • Ángulo del split: mínimo 160°.
F96	Russian Split Elbow Lock		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva del codo interno y planta de un pie. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos flexionados, manos entrelazadas; solo el brazo superior en contacto con la barra; otro brazo envuelve la pierna inferior. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, ángulo del split a 45° respecto a la barra. • Posición del cuerpo: invertida, cuerpo completo a 45° respecto al suelo. • Ángulo del split: 180°.

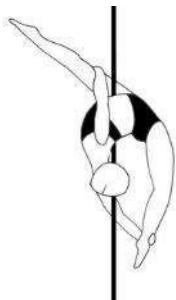
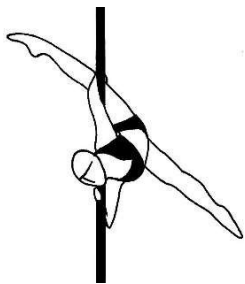
F97	Twisted Floor K		0.8 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano y planta del pie opuesto. • Posición de brazos: brazos completamente extendidos; una mano en contacto con la barra, otra en contacto con el suelo. • Agarre: básico o en cuo grip • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: handstand sobre una mano, orientado hacia la barra. • Ángulo del split: mínimo 180°. • Posición inicial: desde el suelo.
-----	-----------------	---	---

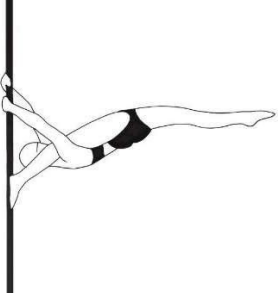
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F98	Upright Twisted Capezio		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo delantero, costado del torso, parte posterior del hombro, brazo superior. • Posición de brazos/agarre: brazo interno rodea la barra y sujeta el pie/tobillo de la pierna opuesta (trasera); brazo externo sujeta la pierna delantera. • Posición de las piernas: *oversplit*; pierna delantera completamente extendida y en contacto con la barra; pierna y pie traseros estirados por encima de la cabeza en posición de anillo. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 190°.
F99	Vertical Jade 2		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo externo, axila del brazo interno, glúteos, pierna externa, pie de pierna externa. • Posición de brazos: el brazo externo rodea la pierna interna y sujeta la barra a nivel del tobillo del pie opuesto; el brazo interno rodea la barra y la pierna, con la axila en contacto con la barra. • Agarre: brazo interno → agarre axilar; brazo externo → agarre básico o en cup grip • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal; el pie externo debe sujetar la barra por detrás. Pierna delantera = interna; pierna trasera = externa • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F100	Vertical Split No Hands 1		0.8	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna interna, parte interna del pie de la pierna interna, caderas/glúteos, pie y espinilla de la pierna externa. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: tronco en arqueo de espalda, con la cabeza al mismo nivel o por debajo de las caderas. • Ángulo del split: mínimo 180°
F101	Back Elbow Vertical Split		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: cuello, parte superior de la espalda y un codo. • Posición de brazos/agarre: codo sujeta la barra por detrás de la espalda; otra mano sujeta la pierna opuesta. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split y paralelas a la barra.

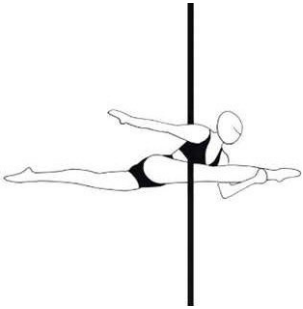
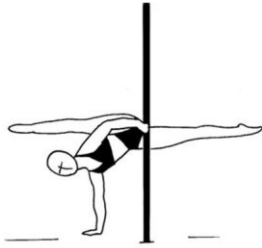
				• Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: 180°. -
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F102	Back Split		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, toda la longitud de ambas piernas. • Posición de brazos: ambas manos sujetan la barra por detrás de las piernas. • Agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: tronco en arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F103	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos, manos sujetan la barra por encima de la cabeza a nivel de tobillo/espinilla. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: erguida con arqueado de espalda. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F104	Bui Bend 1		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano, brazo opuesto, cintura, axila, costado del torso, hombro (opcional). • Posición de brazos/agarre: mano del brazo interno sujeta la misma pierna; brazo externo flexionado, mano sujeta la barra a/sobre la cabeza (respecto al atleta invertido). • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y paralelas al suelo o más bajas. • Posición del cuerpo: invertida.

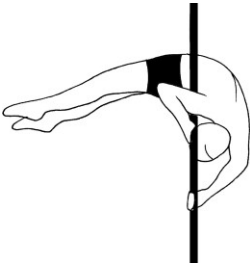
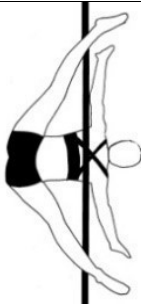
F105	Calla Lilly		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos, un hombro, cuello, brazo superior. • Posición de brazos/agarre: un brazo extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la pierna extendida del mismo lado; otra mano sujeta el codo del brazo extendido por encima de la cabeza y está en contacto con la barra. • Posición de las piernas: una pierna extendida, pie más alto que las caderas; otra pierna en posición a elección. • Posición del cuerpo: erguida y en arqueo de espalda.
F106	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos. • Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y su mano en contacto con la barra; mano del brazo externo sujeta la barra por detrás de la espalda. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, abiertas, y paralelas entre sí y al suelo. • Posición del cuerpo: invertida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F107	Eagle 2		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna delantera, costado del torso, parte posterior del hombro, cabeza (opcional), cuello (opcional). • Posición de brazos/agarre: ninguna mano en contacto con la barra; brazos completamente extendidos, manos sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera. • Posición de las piernas: pierna delantera envuelta alrededor dla barra; pierna y pie traseros estirados por encima de la cabeza o en posición de anillo • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F108	Elbow Agarre Horizontal Back Bend		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos brazos, parte superior de la espalda, parte posterior de la cabeza. • Posición de brazos: brazo superior en agarre axilar, mano sujeta la pierna superior; brazo inferior envuelve la barra a nivel del codo. Ninguna mano en contacto con la barra. • Agarre: agarre axilar (brazo superior) y agarre de codo (brazo inferior). • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. • Posición del cuerpo: cuerpo envuelto alrededor dla barra en arqueo de espalda.

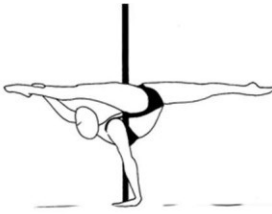
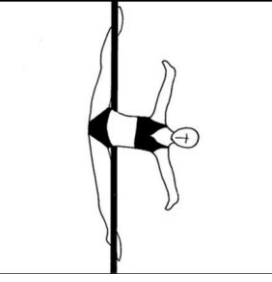
F109	Elbow Hold Split		0.9 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: cuello, parte superior de la espalda, corva del codo superior, pierna (opcional), axila (opcional). • Posición de brazos: brazo superior en agarre de codo; otro brazo sujeta el tobillo de la pierna opuesta por detrás dla barra. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y paralelas al suelo en split. • Posición del cuerpo: paralela al suelo. • Ángulo del split: 180°.
F110	Floor K 3		0.9 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo interno y planta del pie de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos; mano interna en contacto con la barra; mano externa en contacto con el suelo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: handstand invertido sobre una mano. • Ángulo del split: mínimo 180°. • Posición inicial: desde el suelo.

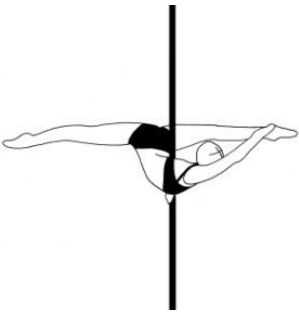
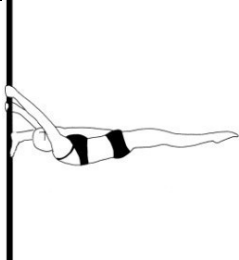
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F111	Half Back Split on Pole		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, pierna superior, pelvis, muslo de la pierna inferior. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos y sujetan la barra por encima de la cabeza a nivel de tobillo. • Posición de las piernas: pierna trasera extendida, pierna inferior en posición *passé*. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F112	Inverted Twisted Capezio		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo, costado del torso, hombro, brazo interno, brazo externo (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo interno sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta (trasera); brazo externo completamente extendido y sujeta la pierna delantera; contacto del brazo externo con la barra (opcional). • Posición de las piernas: *oversplit*; pierna delantera completamente extendida y en contacto con la barra a nivel de muslo interno, sujeta por el brazo opuesto; pierna y pie traseros estirados por encima de la cabeza o en posición de anillo. • Posición del cuerpo: invertida.
F113	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: muslo de la pierna trasera, corva del codo del brazo trasero, parte posterior de hombros/cuello, antebrazo y mano del brazo inferior. • Posición de brazos: el brazo superior sostiene el muslo de la pierna trasera alrededor de la barra; el brazo inferior sujeta la barra. • Agarre: brazo superior en agarre de codo; brazo inferior en agarre de antebrazo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split frontal. • Posición del cuerpo: torso orientado hacia el suelo. • Ángulo del split: mínimo 180°.
F114	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila, mano del brazo interno, costado del torso y muslos. • Posición de brazos: brazo interno en agarre *flag*; brazo externo completamente extendido y sujeta la pierna interna a nivel de tobillo/espinilla. • Agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en el mismo lado que el cuerpo. • Posición del cuerpo: invertida, backbend, pecho orientado hacia abajo.

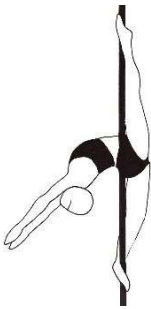
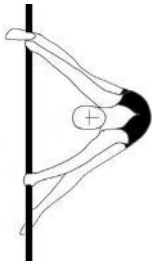
F115	Russian Split 2		0.9 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. Pierna trasera paralela al suelo, sin margen de tolerancia • Posición del cuerpo: paralela al suelo, con tolerancia máxima de 20°. • Ángulo del split: mínimo 180°.
------	-----------------	---	---

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F116	Underarm Agarre Chopsticks		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila, parte posterior del muslo de la pierna interna, bíceps. • Posición de brazos/agarre: la axila o el bíceps del brazo interno mantienen contacto con la barra; el brazo interno está completamente extendido; el brazo externo sostiene el tobillo/espinilla de la pierna interna. Ninguna mano toca la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split y paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: erguida. • Ángulo del split: 180°.
F117	Vertical Split		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: manos, antebrazo del brazo inferior, parte externa de la espinilla de la pierna inferior, parte superior del pie de la pierna inferior (no el arco del pie), pierna superior (opcional). • Posición de brazos: brazo superior completamente extendido; antebrazo inferior envuelve la pierna inferior a nivel de rodilla y sujeta la barra. • Agarre: agarre básico amplio. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. • Posición del cuerpo: invertida. • Ángulo del split: mínimo 160°.
F118	Vertical Half Split		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos • Puntos de contacto: corva de ambos codos, parte posterior del cuello, hombros, bíceps/tríceps (opcional). • Posición de brazos: mano superior sujeta el pie opuesto; mano inferior sujeta el tobillo opuesto inferior; ambos brazos envuelven la barra. • Agarre: brazo superior en agarre de codo. • Posición de las piernas: split medio; pierna superior flexionada, pierna inferior completamente extendida. • Posición del cuerpo: invertida, pecho orientado hacia abajo. • Ángulo del split: mínimo 180°
F119	Wenson Split		0.9	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano. • Posición de brazos/agarre: una mano en contacto con el suelo y brazo completamente extendido; brazo superior flexionado, mano en contacto con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split, línea del split paralela al suelo. La pierna superior debe apoyarse en la parte superior del tríceps/hombro del brazo del mismo lado. No debe haber contacto de piernas con la barra. • Posición del cuerpo: handstand invertido. • Ángulo del split: 180°. • Posición inicial: desde el suelo.

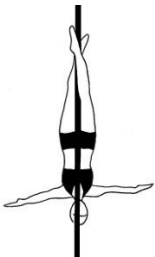
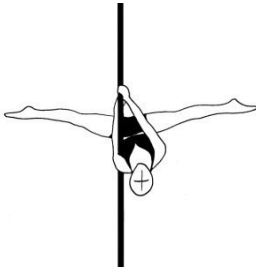
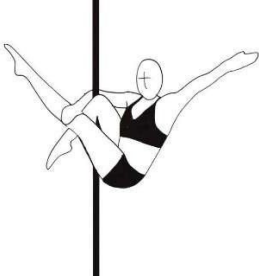
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F120	Bui Bend 2		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno (opcional), parte posterior del hombro del brazo interno, torso/cintura. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos flexionados; mano del brazo interno sujeta la barra a nivel de hombro/cuello; brazo externo flexionado, mano sujeta la barra a/sobre la cabeza (respecto al atleta invertido). • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición fija a elección, tobillos y pies por debajo de las caderas. • Posición del cuerpo: invertida, con arqueado de espalda.
F121	Crossbow 2		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos tobillos, parte posterior de los hombros (sin contacto con el cuello). • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos y abiertos, sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*, con tobillos a la barra (no el arco del pie). • Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra.
F122	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano externa, antebrazo del brazo interno, hombro interno, torso, cuello (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo interno flexionado y antebrazo en contacto con la barra; brazo externo sujeta la barra por detrás de la espalda. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, cerradas y paralelas entre sí y al suelo. • Posición del cuerpo: invertida.
F123	Elbow Bracket Split 2		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano, pecho, un brazo, un pie (opcional). • Posición de brazos: brazo superior sujeta la pierna superior a nivel de tobillo/espinilla por encima de la cabeza; brazo inferior completamente extendido y sujeta la barra. • Agarre: agarre envolvente (brazo superior). • Posición de las piernas: piernas en split frontal y extendidas. • Posición del cuerpo: erguida, orientada hacia la barra. • Ángulo del split: mínimo 180°.

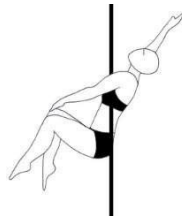
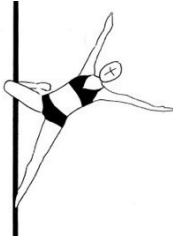
F124	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos, brazo interno, antebrazo del brazo externo. • Posición de brazos/agarre: brazo interno en agarre de codo; brazo externo extendido, mano sujeta la pierna opuesta extendida a nivel de espinilla/tobillo. Ninguna mano en contacto con la barra. • Posición de las piernas: una pierna extendida con el pie más alto que la cabeza; otra pierna flexionada. • Posición del cuerpo: erguida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F125	Floor Based Marchenko		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila del brazo interno, costado del torso, parte posterior de un muslo. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; brazo interno en contacto con el suelo y en agarre axilar; brazo externo sujeta la pierna interna a nivel de tobillo/espinilla • Agarre: agarre axilar. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: handstand invertido, pecho orientado hacia abajo. • Ángulo del split: mínimo 180°. • Posición inicial: desde el suelo.
F126	Low Back Crossbow		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: arco de ambos pies, parte inferior de la espalda/glúteos. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos en posición a elección, sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. • Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra.
F127	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila y mano del brazo interno, costado del torso, muslos. • Posición de brazos: brazo interno en agarre *flag*; brazo externo completamente extendido y sujeta la pierna interna a nivel de tobillo/espinilla. • Agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: invertida, pecho orientado hacia abajo.

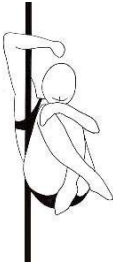
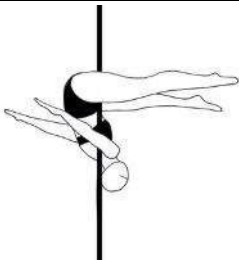
F128	Rainbow Marchenko Split		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila y mano del brazo interno, costado del torso, parte posterior de un muslo. • Posición de brazos: brazo interno en agarre *flag*; brazo externo completamente extendido y sujeta la pierna interna a nivel de tobillo/espinilla. • Agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split, paralelas al suelo. • Posición del cuerpo: invertida, pecho orientado hacia abajo. • Ángulo del split: 180°.
F129	Russian Split 3		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: un pie, ambas manos. • Posición de brazos/agarre: agarre básico o en cup grip • Posición de las piernas: completamente extendidas en split; pierna delantera (en contacto con la barra) paralela al suelo, sin margen de tolerancia. • Posición del cuerpo: paralela al suelo, sin margen de tolerancia. • Ángulo del split: 180°.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
F130	Superman Crescent 2		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos, una espinilla, pelvis. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos por encima de la cabeza, manos sujetan el pie superior. • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas. • Posición del cuerpo: erguida, tronco en arqueo de espalda.
F131	Vertical Marchenko Split		1.0	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: parte interna del pie y espinilla de la pierna interna, espalda, glúteos (opcional), codo del brazo interno. • Posición de brazos: brazo externo completamente extendido y sujeta la pierna externa. • Agarre: brazo interno en agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: envuelta alrededor de la barra. • Ángulo del split: mínimo 180°.

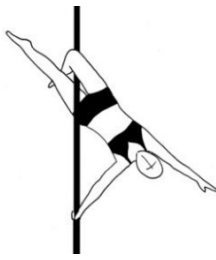
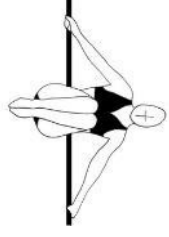
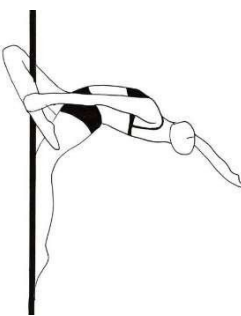
F132	Vertical Split No Hands 2		1.0 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna interna, parte interna del pie de la pierna interna, caderas/glúteos, pie y espinilla de la pierna externa. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra. • Ángulo del split: mínimo 180
F133	X Pose Back Bend		1.0 • Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, tobillo y parte superior del pie de la pierna superior (opcional), planta del pie de la pierna inferior. • Posición de brazos: brazos completamente extendidos por encima de la cabeza (respecto al atleta). • Agarre: agarre dividido • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. • Posición del cuerpo: arqueado de espalda, torso paralelo al suelo.

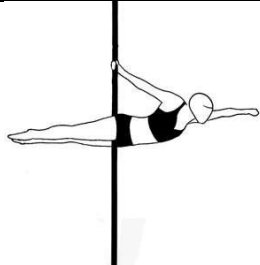
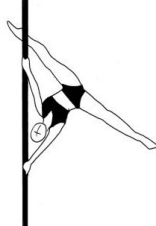
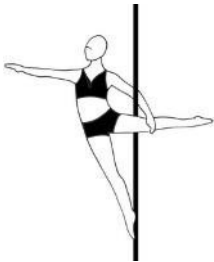
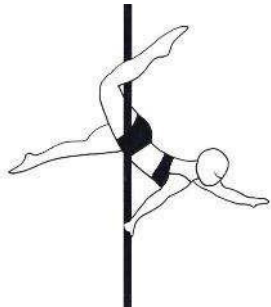
ELEMENTOS DE FUERZA

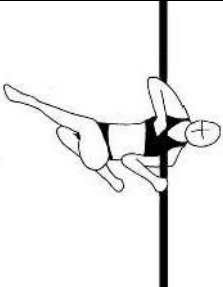
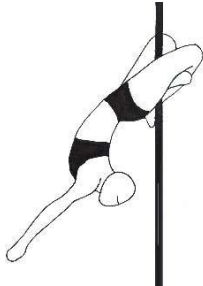
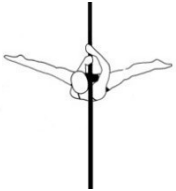
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S1	Basic Invert No Hands		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: toda la longitud de ambas piernas, torso (opcional). • Posición de brazos/agarre: posición fija a elección, sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas sujetan la barra. • Posición del cuerpo: invertida.
S2	Inverted Straddle 1		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno, torso, un muslo (opcional). • Posición de brazos: ambos brazos extendidos, sujetando la barra. • Agarre: agarre básico. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. • Posición del cuerpo: invertida
S3	Elbow Agarre Seat		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva del codo del brazo interno, parte posterior de la rodilla de la pierna interna, parte posterior de los muslos, glúteos. • Posición de brazos/agarre: brazo interno en agarre de codo; brazo externo en posición fija a elección. • Posición de las piernas: pierna interna enganchada; pierna externa completamente extendida; ambas piernas en el mismo lado dla barra.
S4	Layback Crossed Knee Release		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos, espinilla de una pierna, glúteos. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: una pierna completamente extendida; otra pierna flexionada alrededor dla barra y cruzada frente a la otra pierna. • Posición del cuerpo: invertida, *layback*
S5	Pole Straddle Split Agarre		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos. • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. • Agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle* (a la altura de las caderas o más altas). • Posición del cuerpo: erguida

S6	Pole Hug Pencil		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos codos, torso. • Posición de brazos: brazos envueltos alrededor de la barra, con la barra en la corva del codo. • Agarre: agarre de codo. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas. • Posición del cuerpo: erguida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S7	Split Agarre Cradle Tuck 1		0.1	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: posición *tuck*. • Posición del cuerpo: tronco erguido a 45° respecto al poste
S8	Back Support Tuck 1		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: brazo interno, costado del torso, manos. • Posición de brazos/agarre: soporte posterior. • Posición de las piernas: rodillas al pecho. • Posición del cuerpo: tronco erguido.
S9	Butterfly Split Agarre		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, torso (opcional). • Posición de brazos/agarre: agarre dividido. • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas; una pierna enganchada al poste. • Posición del cuerpo: invertida
S10	Closed Teddy		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila y bíceps internos, costado del torso, glúteos (opcional). • Posición de brazos/agarre: un brazo completamente extendido y sujeta la pierna; otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: piernas cerradas en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición del cuerpo: erguida.
S11	Cupid		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: rodilla interna de la pierna interna, pie de la pierna externa. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: pierna interna enganchada al poste a nivel de rodilla; pierna externa completamente extendida con la planta del pie en contacto con la barra.

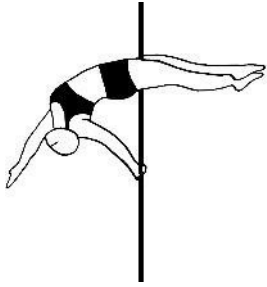
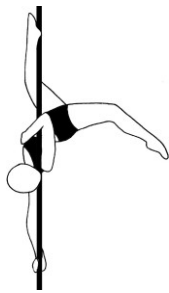
				• Posición del cuerpo: erguida, diagonal respecto al poste.
S12	Elbow Hold Hang 1		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: costado del torso, corva del codo, brazo superior. • Agarre: agarre de codo • Posición de brazos: brazo interno en agarre de codo; brazo externo en posición fija cerrada a elección. Ninguna mano en contacto con la barra • Posición de las piernas: ambas piernas en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición del cuerpo: erguida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S13	Inside Leg Hang Flatline		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo interno, costado del torso, pierna interna — sin contacto de pie. • Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido, empujando lejos de la barra; brazo externo en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: pierna interna enganchada al poste; pierna externa completamente extendida y paralela al suelo. • Posición del cuerpo: tronco paralelo al suelo.
S14	Hip Hold Straddle		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: cadera interna, muslo interno, torso, axila interna. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle* y paralelas al suelo.
S15	Layback Crossed Ankle Release		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos internos, glúteos. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas, con tobillos cruzados. • Posición del cuerpo: invertida, *layback*.

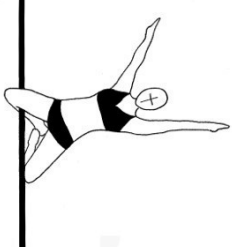
S16	Outside Knee Hang		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: pierna externa, costado del torso, parte posterior del hombro interno, axila (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: pierna externa flexionada y envuelta alrededor dla barra; pierna interna completamente extendida y horizontal al suelo. • Posición del cuerpo: invertida.
S17	Outside Knee Hook		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano del brazo interno, parte superior de un muslo, corva de la rodilla de la pierna opuesta/externa. • Posición de brazos/agarre: brazo interno extendido, empujando lejos dla barra; brazo externo en posición fija a elección. • Posición de las piernas: pierna delantera alrededor dla barra; pierna trasera completamente extendida hacia atrás. • Posición del cuerpo: invertida y en ángulo alejado dla barra.
S18	Split Agarre Cradle Tuck 2		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos. • Posición de brazos/agarre: agarre dividido • Posición de las piernas: posición *tuck*. • Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S19	Stargazer		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva de rodilla/espinilla de la pierna superior, parte superior del pie, espinilla y rodilla de la pierna inferior, muslos (opcional). • Posición de brazos/agarre: una mano sujeta la pierna opuesta (flexionada alrededor dla barra) en cualquier punto; otro brazo en posición fija a elección. Sin contacto de manos con la barra. • Posición de las piernas: una pierna flexionada alrededor dla barra y cruzada frente a la otra pierna. • Posición del cuerpo: espalda arqueada.
S20	Underarm Hold Hang 1		0.2	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila interna, costado del torso, glúteos. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Agarre: agarre axilar. • Posición de las piernas: piernas en posición a elección, sin contacto con la barra. • Posición del cuerpo: erguida.

S21	Basic Superman		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos internos, una mano. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; solo una mano sujeta la barra. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas. • Posición del cuerpo: caderas y piernas paralelas al suelo.
S22	Basic Brass Monkey		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo del brazo externo (opcional), axila del brazo interno, costado del torso, pierna interna (corva de rodilla y parte posterior del muslo). • Posición de brazos/agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: posición *fang*; pierna interna enganchada al poste. • Posición del cuerpo: invertida.
S23	Butterfly Extension		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos y un talón. • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. • Agarre: agarre/posición a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. • Posición del cuerpo: invertida.
S24	Cupid Extension		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: brazo interno, pierna interna, pie de la pierna externa. • Posición de brazos/agarre: brazo interno en contacto con la barra y sujeta la pierna interna; brazo externo en posición fija a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas; parte posterior de la pierna interna en contacto con la barra; pierna externa en contacto con la barra con la planta del pie. • Posición del cuerpo: erguida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S25	Extended Brass Monkey		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: mano interna, mano externa (opcional), corva de rodilla, espinilla, parte posterior y lateral del muslo de la pierna interna. • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos. • Posición de las piernas: pierna interna enganchada al poste; pierna externa extendida en posición fija a elección. • Posición del cuerpo: invertida, hombros alejados de la barra.

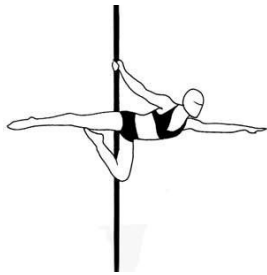
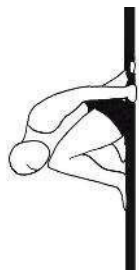
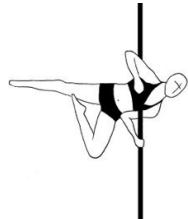
S26	Flag Agarre Side Attitude		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos y parte delantera del pecho. • Posición de brazos/agarre: agarre *flag*. • Posición de las piernas: ambas piernas en posición *attitude*. • Posición del cuerpo: tronco a 90° respecto a la barra, con tolerancia máxima de 20°.
S27	Rainbow		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva de una rodilla, ambos muslos, una espinilla (opcional), glúteos, pelvis. • Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos; una mano sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta; otro brazo en posición fija a elección. • Posición de las piernas: una pierna flexionada alrededor de la barra; otra pierna completamente extendida, pie por debajo del nivel de la cabeza. • Posición del cuerpo: invertida, con arqueado de espalda.
S28	Remi Layback		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: corva de la rodilla superior y parte superior del pie de la pierna inferior. • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. • Posición de las piernas: piernas cruzadas alrededor de la barra; una pierna sujeta la barra en la corva de la rodilla, mientras que el pie de la otra pierna está en contacto con la barra. • Posición del cuerpo: invertida, orientada hacia fuera de la barra.
S29	Shoulder Mount Pencil		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, cuello (opcional). • Posición de brazos: brazos flexionados. • Agarre: agarre a elección. • Posición de las piernas: lápiz. • Posición del cuerpo: vertical e invertida.
S30	Shoulder Mount Straddle		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, cuello (opcional). • Posición de brazos: brazos flexionados. • Agarre: agarre a elección. • Posición de las piernas: *straddle*. • Posición del cuerpo: horizontal.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria

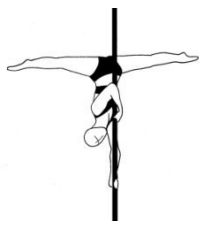
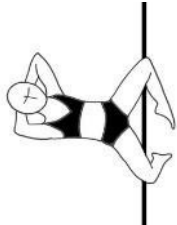
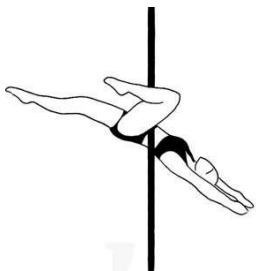
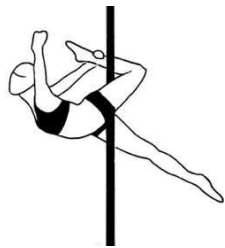
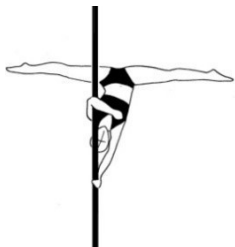
--	--	--	--	--

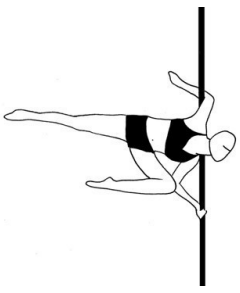
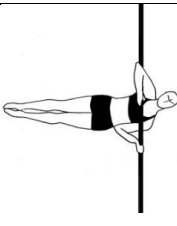
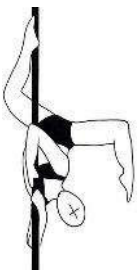
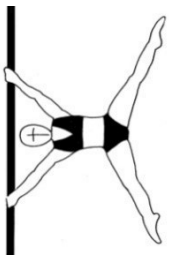
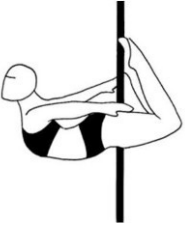
S31	Supported Layback		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambos muslos internos, glúteos, una mano. • Posición de brazos/agarre: brazo inferior extendido y mano sujetando la barra por debajo del cuerpo; otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas, con tobillos cruzados. Las piernas son horizontales al suelo. • Posición del cuerpo: arqueado de espalda, cabeza por debajo de las caderas.
S32	Underarm Hold Hang 2		0.3	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: axila interna, costado del torso. • Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. • Agarre: agarre con la axila • Posición de las piernas: piernas en posición a elección, sin contacto con la barra. • Posición del cuerpo: erguida.
S33	Back Support Split		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: espalda/costado (sin contacto de cadera), mano externa y brazo interno. • Posición de brazos: brazo interno sujeta la pierna interna alrededor de la barra. • Agarre: soporte posterior. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, con el brazo interno sujetando la espinilla de la pierna interna. • Posición del cuerpo: erguida.
S34	Back Support Tuck 2		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: brazo interno, costado del torso, manos. • Posición de brazos/agarre: soporte posterior. • Posición de las piernas: rodillas al pecho. • Posición del cuerpo: paralela al suelo.
S35	Broken Butterfly		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano (muñeca opcional), un brazo, parte posterior del cuello, un tobillo, espinilla (opcional), un hombro, parte posterior del cuello, pecho (opcional). • Posición de brazos/agarre: brazo superior flexionado en agarre de codo con contacto completo del brazo superior; brazo inferior extendido y mano sujetando la barra por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido). • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas; tobillo de la pierna opuesta al brazo superior en contacto con la barra; otra pierna en posición fija a elección. • Posición del cuerpo: invertida, caderas alejadas de la barra.

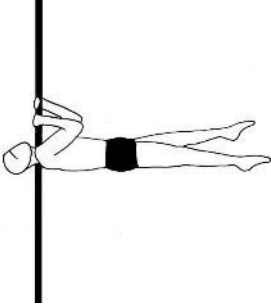
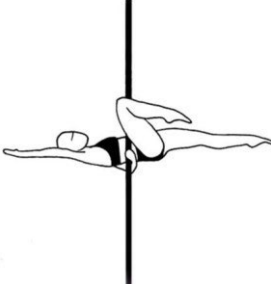
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
S36	Butterfly Twist One Hand		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: una mano, una pierna, torso (opcional, pero sin contacto de cadera). • Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; una mano sujeta el pie opuesto; otra mano sujeta el poste. • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas en posición *stag*, una enganchada alrededor del poste en la parte posterior de la rodilla, la otra extendida hacia atrás, sujeta por la mano opuesta. • Posición del cuerpo: invertida.
S37	Extended Hang		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos. • Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. • Agarre: agarre a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas. • Posición del cuerpo: pecho y caderas orientados hacia fuera de la barra
S38	Handspring Pencil		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos. • Posición de brazos/agarre: posición a elección • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición lápiz. • Posición del cuerpo: invertida.
S39	Handspring Straddle		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas manos. • Posición de brazos/agarre: posición a elección. • Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. • Posición del cuerpo: invertida.
S40	Knee Hold		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: ambas rodillas, parte posterior de un muslo y espinilla (opcional). • Posición de brazos/agarre: ambos brazos en posición fija a elección, sin contacto con el poste. • Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas; rodilla superior sujeta alrededor del poste; rodilla inferior presiona contra el poste; pies/tobillos pueden tocarse. • Posición del cuerpo: extendida hacia fuera de la barra.
S41	Russian Layback 1		0.4	• Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. • Puntos de contacto: manos, corva de rodilla y parte posterior del muslo, tobillo/espinilla (opcional), glúteos. • Posición de brazos: ambos brazos extendidos y sujetan el poste por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido). • Agarre: agarre básico. • Posición de las piernas: una pierna sujeta el poste en la corva de la rodilla y a lo largo de la parte posterior del muslo; la otra pierna cruza por encima de la primera.

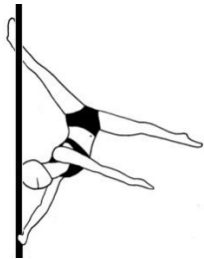
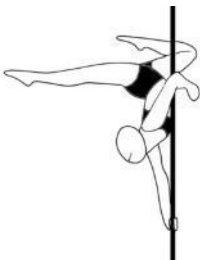
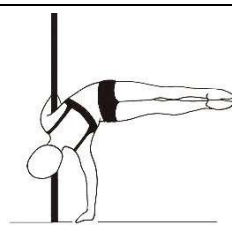
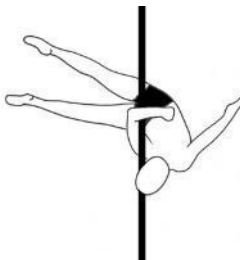
				• Posición del cuerpo: invertida, mirando hacia fuera de la barra

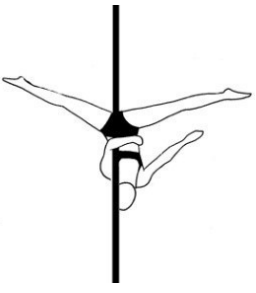
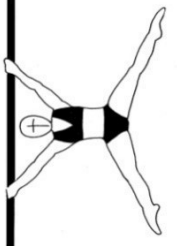
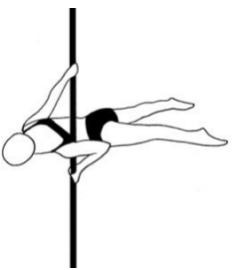
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
S42	Superman One Side		0.4	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano, rodilla interna, ambos muslos superiores, glúteos (opcional). · Posición de brazos/agarre: una mano sujeta la barra; el otro brazo está completamente extendido. · Posición de las piernas: pierna interna en posición *passé*, pierna externa completamente extendida y paralela al suelo; ambas piernas en el mismo lado dla barra. · Posición del cuerpo: caderas orientadas hacia abajo.
S43	Thinker		0.4	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: manos y pies, glúteos (opcional). · Posición de brazos: brazos pueden estar flexionados y sujetar la barra por detrás del cuerpo. · Agarre: Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas, muslos en contacto con el torso. · Posición del cuerpo: cabeza por debajo de las caderas
S44	Butterfly Reverse Extension		0.5	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos y un talón. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: mano superior en cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. · Posición del cuerpo: invertida. El talón de la pierna opuesta a la mano superior está en la barra, generando una torsión en las caderas
S45	Flag Grip Side Passé		0.5	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho. · Posición de brazos/agarre: Agarre *flag*. · Posición de las piernas: pierna superior completamente extendida, pierna inferior en *passé*. · Posición del cuerpo: torso y pierna superior paralelos al suelo
S46	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: torso, antebrazo interno, mano externa, bíceps (opcional). · Posición de brazos/agarre: Agarre de antebrazo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición lápiz. · Posición del cuerpo: invertida

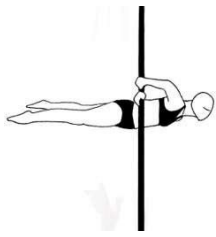
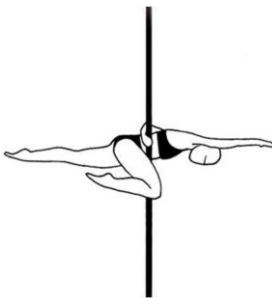
S47	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	.Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: torso, antebrazo interno, mano externa, bíceps (opcional). · Posición de brazos/agarre: Agarre de antebrazo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. · Posición del cuerpo: invertida
S48	Genie		0.5	.Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: corva de ambas rodillas, pantorrillas, muslos · Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas alrededor dla barra. · Posición del cuerpo: torso horizontal
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S49	Hiphold Half Split		0.5	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: cintura interna, cadera, pierna interna; no hay contacto de pie ni tobillo. · Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. · Posición de las piernas: pierna externa completamente extendida, pierna interna flexionada; la posición se mantiene mediante presión de la pierna interna contra la barra (no está enganchada en la rodilla). · Posición del cuerpo: inclinado, cabeza hacia el suelo. Todo el cuerpo debe estar en línea recta
S50	Superpassé		0.5	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: muslo de una pierna, muslo y pantorrilla internos de la otra pierna · Posición de brazos/agarre: un brazo extendido con la mano sujetando la pierna opuesta (envuelta alrededor dla barra); otro brazo en posición fija a elección. · Posición de las piernas: una pierna completamente extendida, otra flexionada alrededor dla barra. · Posición del cuerpo: horizontal.
S51	Elbow Grip Straddle		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano y un codo. · Posición de brazos/agarre: un brazo completamente extendido y sujeta la barra por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido); el otro brazo en Agarre de codo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición *straddle*. · Posición del cuerpo: invertida

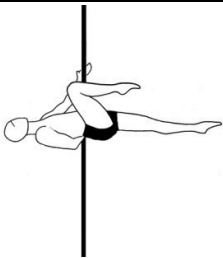
S52	Elbow Hold Passé		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: codo superior, mano inferior, parte posterior del cuello, hombro inferior (opcional). · Posición de brazos: brazo superior en Agarre de codo; brazo inferior flexionado y sujeta la barra. · Agarre: Agarre de codo (brazo superior). · Posición de las piernas: pierna superior completamente extendida y paralela al suelo; pierna inferior en *passé*. · Posición del cuerpo: todo el cuerpo paralelo al suelo
S53	Flag Grip Pencil		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho. · Posición de brazos/agarre: Agarre *flag*. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas. · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste.
S54	Forearm Grip Butterfly		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: manos, antebrazos, pecho (opcional), un tobillo, bíceps (opcional), pantorrilla (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazos flexionados y en Agarre de antebrazo. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas; tobillo de la pierna opuesta al brazo superior en contacto con la barra; otra pierna en posición fija a elección. · Posición del cuerpo: torso orientado hacia la barra, caderas alejadas d/a la barra.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S55	Iron X 1		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: de elección, **excluyendo** el Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*; caderas flexionadas hacia adelante, piernas alineadas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste, con tolerancia máxima de 20°, orientado en la misma dirección que las piernas.
S56	No Hands Superman		0.6	· Mantenerse en la posición: un mínimo de 2 segundos. · Puntos de contacto: muslos internos, al menos un pie. · Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas y sujetando la barra con los muslos internos y al menos un pie; piernas no cruzadas, muslos paralelos al suelo, pies en contacto entre sí. · Posición del cuerpo: torso en arqueo de espalda

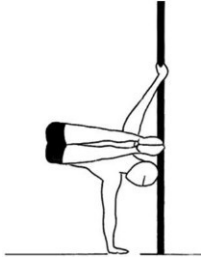
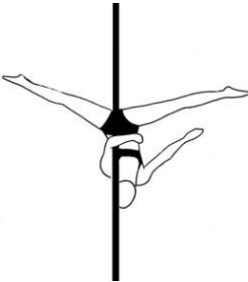
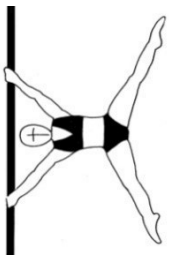
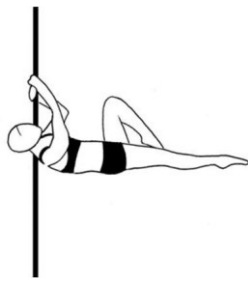
S57	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	Mantenerse en la posición final: mínimo 2 segundos (plancha en montaje de hombro con piernas en *straddle*). Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional). Posición de brazos: brazos flexionados. Agarre: de elección. Posición de las piernas: posición final: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*. Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste en la posición final. Posición inicial: desde montaje de hombro aéreo en lápiz (S29), bajar el cuerpo hasta finalizar en *straddle
S58	Vertical Reverse Elbow Grip		0.6	Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. Puntos de contacto: codo, brazo y parte posterior del hombro del brazo interno; mano del brazo externo, espalda/escápula, cabeza (opcional). Posición de brazos: brazo interno sujeta la barra por detrás del cuerpo a nivel del codo; mano del brazo externo sujeta la barra por encima del codo interno/a nivel de cadera. Agarre: brazo interno en Agarre de codo; brazo externo/mano en Agarre de elección Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición a elección y paralelas al poste (tolerancia de 20°); piernas en el mismo lado dla barra que el cuerpo (excepto brazo interno). Posición del cuerpo: invertida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S59	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos Puntos de contacto: pantorrilla y muslo internos de la pierna interna, costado de la cintura, una mano Posición de brazos: brazo externo en Agarre de soporte posterior; brazo interno en posición fija a elección, sin contacto con la barra. Agarre: soporte posterior Posición de las piernas: pierna externa completamente extendida; pierna interna flexionada y en contacto con la barra. Posición del cuerpo: cuerpo, brazo interno y pierna externa paralelos al suelo.

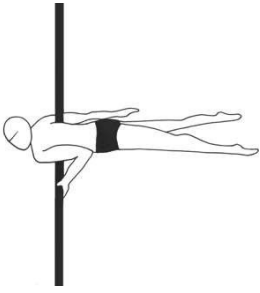
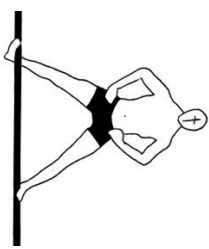
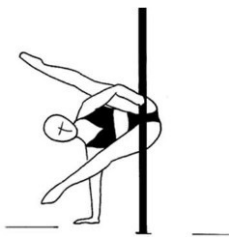
S60	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano, pie opuesto, pantorrilla (opcional) · Posición de brazos/agarre: un brazo extendido y sujeta la barra por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido); otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas; un pie en contacto con la barra, la otra pierna extendida alejándose de la barra · Posición del cuerpo: invertida.
S61	Elbow Grip Half Split 2		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: mano del brazo inferior, antebrazo del brazo inferior (opcional), corva del codo del brazo superior, torso. · Posición de brazos/agarre: brazo superior en Agarre de codo; brazo inferior completamente extendido. · Posición de las piernas: *half split*, con la pierna extendida horizontal. · Posición del cuerpo: invertida
S62	Flag Grip Handstand Flag		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: axila y mano del brazo interno, costado del pecho · Posición de brazos/agarre: brazo externo completamente extendido y en contacto con el suelo; brazo interno en Agarre *flag*. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: orientado hacia abajo
S63	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: un brazo (sin contacto de mano), parte posterior del hombro, glúteos, muslo (opcional), cara (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazo interno en posición de Agarre de codo; brazo externo en posición a elección, sin contacto con la barra · Posición de las piernas: completamente extendidas. · Posición del cuerpo: invertida, flexionada lateralmente

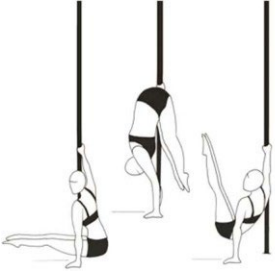
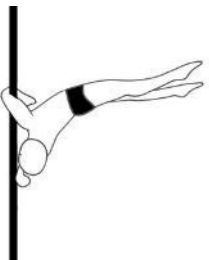
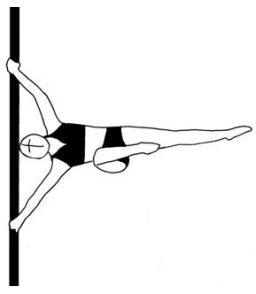
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
S64	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands 1		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: un hombro, codo del mismo lado, brazo del mismo lado, espalda/hombro, glúteos (opcional), cabeza (opcional) · Posición de brazos: un brazo sujeta la barra por detrás del cuerpo a nivel del codo; el otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra · Agarre: Agarre de codo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, en el mismo lado de la barra que el cuerpo · Posición del cuerpo: invertida.
S65	Iron X 2		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: de elección, excluyendo el Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*; caderas flexionadas hacia adelante, piernas alineadas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste, orientado en la misma dirección que las piernas
S66	Janeiro Plank		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, brazo interno, costado del torso. · Posición de brazos: brazo interno en Agarre *flag*; brazo externo en posición fija a elección, con contacto con la barra por encima del cuerpo. · Agarre: Agarre *flag* · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas. · Posición del cuerpo: cuerpo orientado hacia abajo y a 90° respecto al poste
S67	One Handed Handspring Straddle		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, cuello, una pierna (opcional), cabeza. · Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos. Una mano sujeta la barra; la otra sujeta la pierna opuesta a nivel de tobillo/pantorrilla · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas en *straddle*, paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: invertida.

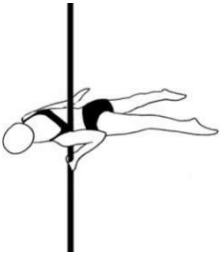
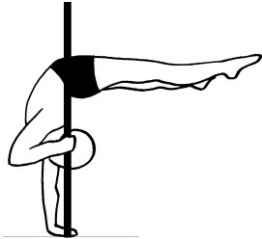
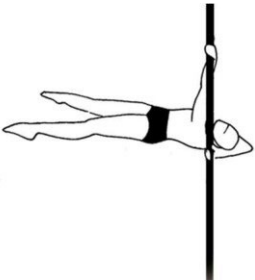
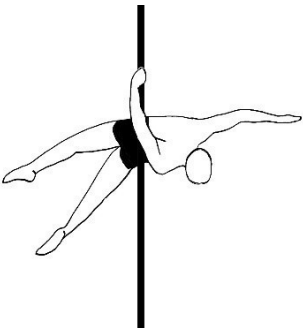
S68	Russian Layback 2		0.7	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: manos, corva de rodilla y parte posterior del muslo, tobillo (opcional) · Posición de brazos: ambos brazos extendidos y sujetan la barra por encima de la cabeza (respecto al atleta invertido). · Agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: una pierna sujeta la barra en la corva de la rodilla y a lo largo de la parte posterior del muslo; la otra pierna cruza por encima de la primera. · Posición del cuerpo: invertida, mirando hacia fuera de la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S69	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano, un hombro (cuello opcional). · Posición de brazos: brazo superior flexionado y en contacto con la barra; brazo inferior completamente extendido y en contacto con el suelo. · Agarre: mano superior en Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: invertida. · Posición inicial: con al menos un pie y una mano en el suelo, elevar (sin impulso) hasta montaje de hombro en *straddle*.
S70	Back Grip Plank Straddle		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso. · Posición de brazos: brazos flexionados, sujetando la barra por detrás de la espalda · Agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas · Posición del cuerpo: paralela al suelo
S71	Back Grip Plank Thigh Hold		0.8	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: mano externa, cintura, parte interna del muslo y pantorrilla de la pierna interna. · Posición de brazos: brazo externo flexionado y sujeta la barra por encima del cuerpo; brazo interno en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. · Agarre: Agarre básico o cup grip (mano externa) · Posición de las piernas: pierna interna flexionada; pierna externa completamente extendida; pantorrilla de la pierna interna y pierna externa paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: torso horizontal, orientado hacia abajo.

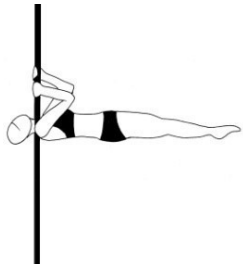
S72	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8	Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, cintura; antebrazo **sin** contacto con la barra · Agarre: soporte posterior. · Posición de las piernas: pierna interna completamente extendida; pierna externa en *passé*. · Posición del cuerpo: espalda y longitud total del cuerpo a 90° respecto al poste.
S73	Chest Press		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, pecho, cuello y barbilla (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazos flexionados en Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas, pies directamente por encima de las caderas, sin contacto con la barra · Posición del cuerpo: invertida, con todo el cuerpo en el mismo lado de la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S74	Cross Grip Tulip		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: **solo** ambas manos · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos y cruzados entre sí. · Agarre: Agarre cruzado. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*. · Posición del cuerpo: piernas, pelvis y torso en el mismo lado de la barra, sin contacto con él ni con las manos; torso a 90° respecto al poste
S75	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: corva de ambos codos y parte posterior del cuello, hombros (opcional), bíceps/tríceps (opcional). · Posición de brazos: ambos codos envuelven la barra (desde detrás) a ambos lados de la cabeza. · Agarre: Agarre de codo (ambos brazos). · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, alineadas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste
S76	Forearm Balance Straddle		0.8	- Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos. - Puntos de contacto: mano del brazo superior, antebrazo del brazo inferior, muñeca del brazo superior (opcional). - Posición de brazos/agarre: brazo superior en Agarre torsionado; brazo inferior con el antebrazo presionado contra la barra. - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*. - Posición del cuerpo: invertida

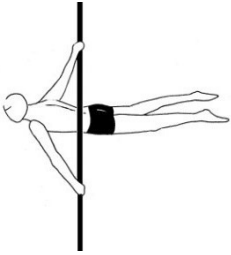
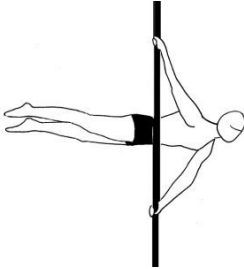
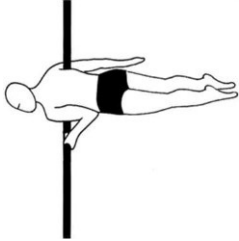
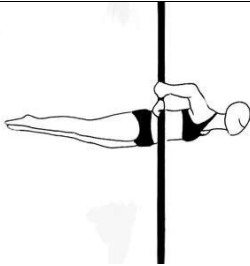
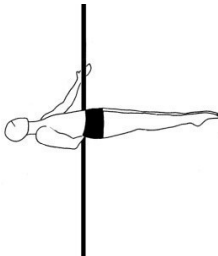
S77	Handstand Plank Jack Knife		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: una mano y muñeca, parte superior de la cabeza (opcional). · Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; mano superior en contacto con la barra, mano inferior en contacto con el suelo. · Posición de las piernas: piernas en posición *piqué* cerrada y pies por encima de la cabeza, paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: torso horizontal. · Posición inicial: desde el suelo. · Ver glosario: *Posición inicial desde el suelo*.
S78	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands 2		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: un hombro, codo del mismo lado, brazo del mismo lado, espalda/hombro, glúteos (opcional), cabeza (opcional). · Posición de brazos: un brazo sujeta la barra por detrás del cuerpo a nivel del codo; el otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. · Agarre: Agarre de codo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, en el mismo lado de la barra que el cuerpo · Posición del cuerpo: invertida
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S79	Iron X 3		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: de elección, **excluyendo** el Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*; caderas alineadas naturalmente con el cuerpo, piernas alineadas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste, orientado en la misma dirección que las piernas.
S80	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, un hombro · Posición de brazos: brazos flexionados. · Agarre: de elección. · Posición de las piernas: una pierna completamente extendida, otra en *passé* · Posición del cuerpo: cuerpo y pierna extendida a 90° respecto al poste · Posición inicial: desde montaje de hombro aéreo en lápiz (S29), bajar hasta plancha

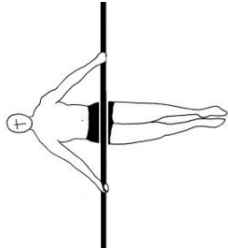
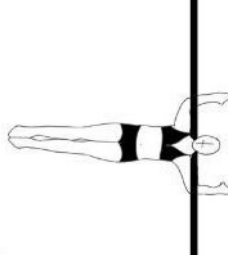
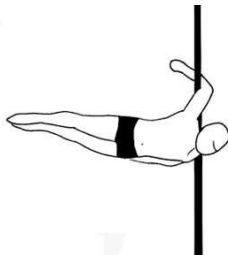
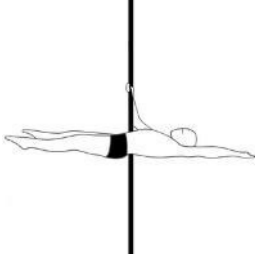
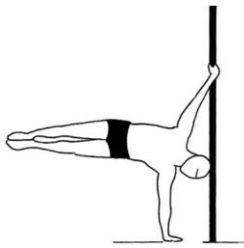
S81	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: una mano y la axila del brazo opuesto · Posición de brazos: brazo interno extendido y en contacto con la barra a nivel de axila; brazo externo flexionado y su mano en contacto con la barra · Agarre: brazo interno en Agarre axilar; brazo externo en Agarre *flag*. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas. · Posición del cuerpo: cuerpo y ambas piernas orientadas hacia abajo, a 90° respecto al poste
S82	X Pose		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambos pies, tobillo de la pierna superior (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste
S83	Wenson Straddle		0.8	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: una mano. · Posición de brazos/agarre: brazo superior flexionado y en contacto con la barra; brazo inferior completamente extendido y en contacto con el suelo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle* (sin contacto con la barra ni con el suelo). La pierna superior debe apoyarse en la parte superior del tríceps/hombro del brazo del mismo lado. **No debe haber contacto de piernas con la barra** · Posición del cuerpo: torso paralelo al suelo · Posición inicial: desde el suelo. Ver glosario: *Posición inicial desde el suelo*.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S84	Cupgrip X		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos · Posición de brazos: brazo inferior completamente extendido; brazo superior puede estar extendido o flexionado. · Agarre: mano superior en Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*; caderas alineadas naturalmente con el cuerpo, piernas alineadas. · Posición del cuerpo: torso a 90° respecto al poste, orientado en la misma dirección que las piernas.

S85	Floor Based Clock		0.9	· Puntos de contacto: una mano. · Posición de brazos/agarre: mano del brazo superior en contacto con la barra; mano del brazo inferior en contacto con el suelo; brazo interno (opcional), hombro (opcional). · Posición de las piernas: ambas piernas extendidas y cerradas. · Posición del cuerpo: en rotación. · Posición inicial: en posición fija a elección con una mano en la barra y otra en el suelo, realizar una rotación completa de 360° del cuerpo para regresar a la Posición inicial.
S86	Forearm Balance Plank		0.9	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: corva del codo del brazo superior, antebrazo del brazo inferior. · Posición de brazos/agarre: brazo superior en Agarre de codo; brazo inferior con el antebrazo presionado contra la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, abiertas. · Posición del cuerpo: invertida
S87	Iguana Airwalk		0.9	· Mantenerse en movimiento: mínimo 2 segundos de caminata; la posición final (Iguana horizontal) debe mantenerse brevemente. · Puntos de contacto (posición final): manos, cuello, hombro. · Posición de brazos: brazo superior completamente extendido; brazo inferior puede estar flexionado; brazos sujetan la barra por detrás de la espalda en posición *iguana*. · Agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: movimiento de caminata. · Posición del cuerpo: Posición inicial invertida; en la final, todo el cuerpo horizontal al suelo (incluidas piernas), mantenida brevemente. · Posición inicial: desde posición vertical invertida, descenso lento y controlado hasta ángulo de 90° respecto al poste (tolerancia de 20°)
S88	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: de elección. · Posición de las piernas: pierna superior completamente extendida; pierna inferior en *passé*. · Posición del cuerpo: torso completo y pierna superior a 90° respecto al poste, en línea recta y orientados en la misma dirección

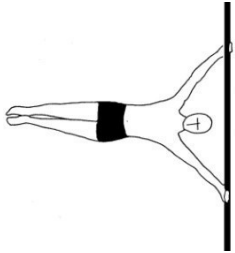
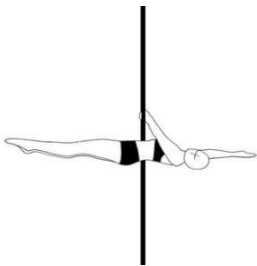
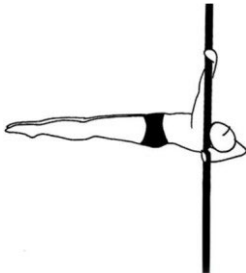
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S89	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. - Puntos de contacto: brazo interno, costado del torso. - Posición de brazos: brazo interno flexionado, con axila y mano en la barra; brazo externo en posición fija a elección, sin contacto con la barra. - Agarre: Agarre *flag* - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo orientado hacia abajo, a 90° respecto al poste
S90	Mexican Flag 2		0.9	- Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: costado del torso, cintura, espalda, parte posterior del hombro interno, mano interna, cabeza (opcional). - Posición de brazos/agarre: brazo externo completamente extendido; mano interna sujeta la barra a nivel de cabeza; mano externa en contacto con el suelo - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: *backbend* sobre una mano.
S91	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interno, mano del brazo externo, hombro, cuello (opcional). - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con la barra; brazo externo flexionado, con la mano sujetando la barra por detrás de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo y abiertas - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste
S92	Reverse Meathook		0.9	- Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un brazo, espalda, glúteos (opcional). - Posición de brazos: una mano sujeta la barra por detrás de la espalda; otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra. - Posición de las piernas: piernas en posición fija a elección, sin contacto con la barra. - Posición del cuerpo: espalda apoyada en la barra y en el brazo que está detrás del cuerpo; torso horizontal

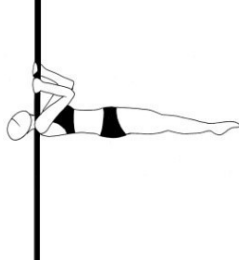
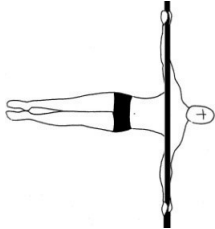
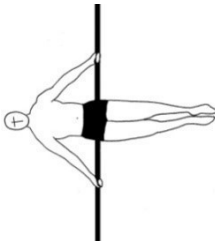
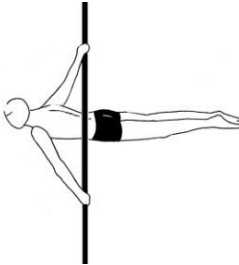
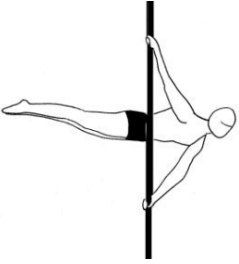
S93	Shoulder Mount Plank 1		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional). · Posición de brazos: brazos flexionados · Agarre: Agarre cup grip o básico. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: espalda y piernas a 90° respecto al poste. · Posición inicial: desde montaje de hombro aéreo en lápiz (S29), bajar hasta plancha

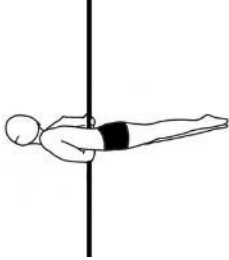
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
S94	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, costado de la cintura. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; brazo interno en la parte inferior, brazo externo en la superior. · Agarre: Agarre dividido (invertido). · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas. · Posición del cuerpo: cuerpo orientado hacia abajo, a 90° respecto al poste
S95	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos, costado de la cintura. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; brazo interno en la parte superior, brazo externo en la inferior. · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas. · Posición del cuerpo: cuerpo orientado hacia abajo, a 90° respecto al poste
S96	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: una mano y una axila · Posición de brazos: brazo interno extendido y en contacto con la barra a nivel de axila; brazo externo flexionado y su mano en contacto con la barra. · Agarre: brazo interno en Agarre axillar · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, cerradas. · Posición del cuerpo: cuerpo y ambas piernas orientados hacia abajo, a 90° respecto al poste
S97	Back Grip Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, cintura interna. · Posición de brazos: brazos flexionados, sujetando la barra por detrás de la espalda. · Agarre: Agarre básico. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste
S98	Back Support Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, cintura; antebrazo sin contacto con la barra. · Agarre: Agarre de soporte posterior · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste

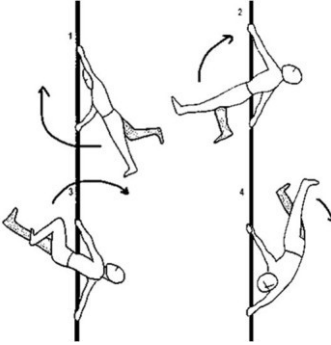
S99	Cupgrip Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, caderas. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: mano superior en Agarre cup grip. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, cerradas · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S100	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: corva de ambos codos, parte posterior del cuello, ambos bíceps y hombros (opcional). · Posición de brazos: ambos codos envuelven la barra (desde detrás) a ambos lados de la cabeza. · Agarre: Agarre de codo (ambos brazos) · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a pies) a 90° respecto al poste, orientado en la misma dirección
S101	Elbow Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: codo superior, cuello, hombro inferior (opcional). · Posición de brazos: brazo superior en contacto con la barra a nivel de corva del codo; brazo inferior completamente extendido junto al cuerpo y sin contacto con la barra. · Agarre: Agarre de codo · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas; caderas y piernas paralelas al suelo y alineadas naturalmente · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste
S102	Forearm Supported Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: costado del torso, mano y antebrazo internos. · Posición de brazos/agarre: brazo interno flexionado y sujeta la barra; brazo externo en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y abiertas, paralelas al suelo · Posición del cuerpo: torso paralelo al suelo, orientado hacia arriba
S103	Handstand Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: una mano (parte superior de la cabeza opcional). · Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; brazo superior en contacto con la barra, brazo inferior en contacto con el suelo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo a 90° respecto al poste. · Posición inicial: desde el suelo. · Ver glosario:

				Posición inicial desde el suelo.
--	--	--	--	---

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S104	Iguana Horizontal		1.0	· Mantenerse en la posición final: mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) · Posición de brazos: brazo inferior puede estar flexionado; brazo superior completamente extendido, sujetando la barra por detrás de la espalda en posición *iguana*. · Agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo a 90° respecto al poste · Posición inicial: desde posición aérea, elevar (sin impulso) o descender hasta ángulo horizontal de 90° respecto al poste, paralelo al suelo.
S105	Iron Pencil		1.0	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: mano superior en Agarre cup grip · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de cabeza a pies) a 90° respecto al poste, orientado en la misma dirección
S106	One Handed Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: costado del torso, mano externa · Posición de brazos: mano externa sujeta la barra por encima del cuerpo; brazo interno en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. · Agarre: mano externa en Agarre cup grip o básico · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: orientado hacia arriba, hombros alineados con las caderas
S107	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: brazo interno, mano del brazo externo, hombro (cuello opcional). · Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con la barra; brazo externo flexionado, con la mano sujetando la barra por detrás de la cabeza · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo a 90° respecto al poste.

S108	Shoulder Mount Plank 2		1.0	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional). · Posición de brazos: brazos flexionados. · Agarre: Agarre cup grip o básico. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. · Posición del cuerpo: espalda y piernas a 90° respecto al poste. · Posición inicial: desde montaje de hombro aéreo en elevación (ADL1) o desde montaje de hombro aéreo en lápiz (S29), elevar (sin impulso) o descender hasta plancha, manteniendo el cuerpo recto (línea recta de hombros a pies).
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S109	Split Grip Flag		1.0	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. · Posición del cuerpo: todo el cuerpo a 90° respecto al poste.
S110	Split Grip Leg Through Plank		1.0	· Mantenerse en la posición mínimo 2 segundos. · Puntos de contacto: ambas manos, parte inferior de los glúteos en contacto con la barra. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo (cabeza a pies) recto y a 90° respecto al poste.
S111	Split Grip Reverse Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, parte inferior interna del torso. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; brazo interno en la parte inferior, brazo externo en la superior. · Agarre: Agarre dividido (invertido) · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. · Posición del cuerpo: todo el cuerpo orientado hacia abajo, a 90° respecto al poste.
S112	Split Grip Side Plank		1.0	· Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos · Puntos de contacto: ambas manos, parte inferior interna del torso · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos; brazo interno en la parte superior, brazo externo en la inferior · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas · Posición del cuerpo: todo el cuerpo orientado

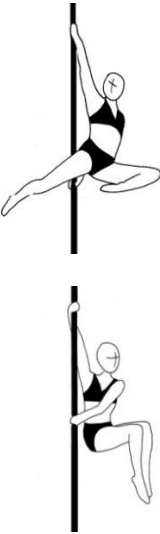
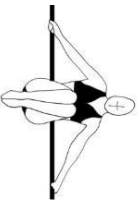
				hacia abajo, a 90° respecto al poste
S113	Torso Support Plank		1.0	- Mantenerse en la posición: mínimo 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso - Posición de brazos/agarre: brazo inferior soporta el cuerpo frente al torso, con la mano en contacto con la barra; brazo superior flexionado, con la mano sujetando la barra por encima del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas, paralelas al suelo, cerradas. - Posición del cuerpo: todo el cuerpo orientado hacia abajo, a 90° respecto al poste

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
S114	720° Air Walk		1.0	· Mantenerse en movimiento: mínimo 2 rotaciones completas (720°) · Puntos de contacto: ambas manos, cintura (opcional), muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: comienza en posición erguida a elección, extendida alejándose dla barra. Realizar una rotación completa de 360° de todo el cuerpo (piernas, caderas y torso) por encima de la cabeza, regresar a la Posición inicial y repetir. · Posición del cuerpo: erguida → invertido

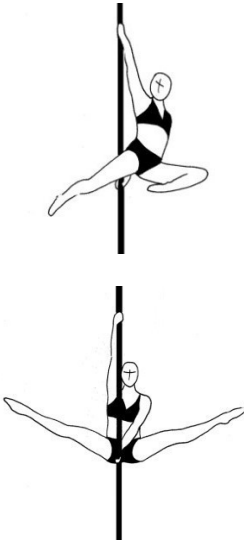
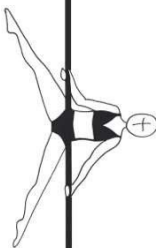
GIROS EN BARRA ESTÁTICA

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
ST1	Back Hook Spin		0.1	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, corva de rodilla y muslo de la pierna interna. · Agarre: Agarre básico amplio · Posición de las piernas: *diamond* · Posición del cuerpo: erguida.· Dirección del giro: hacia atrás
ST2	Fireman Spin		0.1	· Rotación mínima: 360° · Puntos de contacto: ambas manos, ambos tobillos · Agarre: Agarre básico amplio. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas, en contacto con la barra a nivel de tobillos. · Posición del cuerpo: erguida
ST3	Front Hook Spin		0.1	· Rotación mínima: 360° · Puntos de contacto: ambas manos, corva de rodilla y muslo de la pierna interna · Agarre: Agarre básico amplio · Posición de las piernas: *diamond* · Posición del cuerpo: erguida.· Dirección del giro: hacia adelante.
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		0.2	- Rotación mínima: 360° - Puntos de contacto: ambas manos, talón de un pie - Agarre: Agarre dividido - Posición de las piernas: posición *stag*, paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: erguida.
ST5	Chair Spin		0.2	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos · Agarre: Agarre básico amplio · Posición de las piernas: posición de silla, a 90° · Posición del cuerpo: erguida
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, caderas y parte superior de los muslos. · Agarre: Agarre dividido · Posición de las piernas: *tucked* alrededor dla barra. · Posición del cuerpo: horizontal.

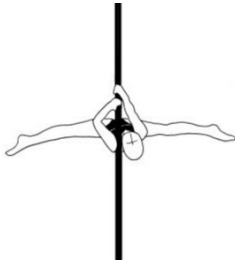
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos. · Agarre: Agarre básico amplio. · Posición de las piernas: posición *stag*. · Posición del cuerpo: erguida. · Dirección del giro: hacia adelante · Dirección del giro: forwards
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Rotación mínima: 360°. - Puntos de contacto: ambas manos, parte posterior de una rodilla, muslos, corva de rodilla y pantorrilla de la pierna superior (opcional). - Posición de brazos: brazo interno extendido y sujeta la barra por encima de la rodilla interna; mano externa en posición fija a elección. - Agarre: Agarre básico amplio - Posición de las piernas: pierna interna flexionada frente al poste; pierna externa completamente extendida detrás dla barra - Posición del cuerpo: erguida
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Rotación mínima: 360° - Puntos de contacto: mano externa, antebrazo interno (opcional) y mano. - Agarre: Agarre de antebrazo - Posición de las piernas: posición *attitude*, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: erguida. · Dirección del giro: hacia atrás.
ST10	Body Spiral Reverse Grab 1		0.3	- Rotación mínima: 360° en la posición final. - Puntos de contacto: ambas manos, brazos y espalda (opcional). - Posición de brazos: comienza con un brazo en la barra, finaliza en Agarre dividido. - Agarre: Agarre dividido - Posición de las piernas: posición *stag* en la posición final. - Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose dla barra

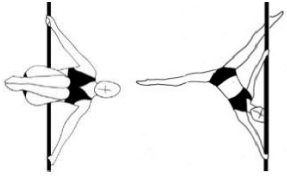
ST11	Body Spiral to Chair Spin		0.3	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: comienza en Agarre dividido inverso, finaliza en Agarre básico amplio. · Posición de las piernas: *stag* → silla · Posición del cuerpo: erguida en ambas fases (tolerancia 20° en piernas) · Posición de las piernas: in a stag position followed by chair position · Posición del cuerpo: upright, general shape of body positions of Body Spiral Reverse Grab and Chair giro apply (refer to ST10 and ST5, with a 20° tolerance on the leg position of both spins)
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
ST12	Carousel Diamond		0.3	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos: ambos brazos completamente extendidos. · Agarre: Agarre a elección. · Posición de las piernas: *diamond* · Posición del cuerpo: erguida
ST13	Chair Spin Pike		0.3	· Rotación mínima: 360° · Puntos de contacto: ambas manos · Posición de brazos: ambos brazos extendidos. · Agarre: Agarre a elección. · Posición de las piernas: piernas completamente extendidas y cerradas en *piqué*, paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: erguida
ST14	Cradle Spin Tuck 2		0.3	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, caderas y parte superior de los muslos. · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: *tucked* alrededor de la barra. · Posición del cuerpo: a 90° respecto al poste

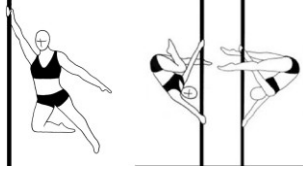
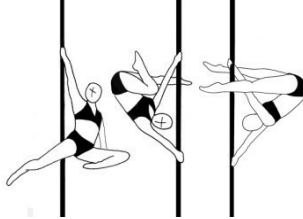
ST15	One-Handed Spin 1		0.3 · Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: mano interna en Agarre básico; brazo interno extendido; brazo externo en posición fija sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: una pierna flexionada, otra extendida. · Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra.
ST16	Reverse Hook Spin		0.3 · Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: una mano y un brazo, corva de rodilla y parte posterior del muslo opuestos. · Agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: una pierna flexionada y enganchada al poste; otra extendida hacia atrás/lateral. · Posición del cuerpo: erguida.
ST17	Thread-through Straddle Spin		0.3 · Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, glúteos (opcional). · Posición de brazos/agarre: Agarre básico · Posición de las piernas: piernas completamente extendidas en *straddle*, sin contacto con la barra; pierna inferior en contacto con muñeca/antebrazo del brazo inferior · Posición del cuerpo: erguida, alejada de la barra.

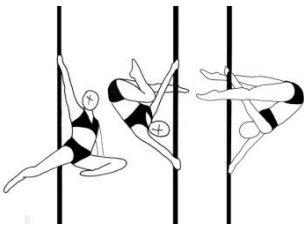
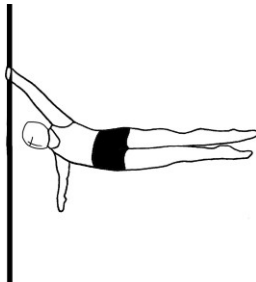
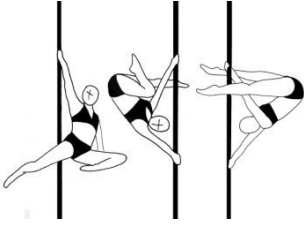
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
ST18	Body Spiral One Hand		0.4	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: brazo y mano internos, espalda. · Posición de brazos: mano interna en contacto con la barra. · Agarre: Agarre axilar. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas. · Posición del cuerpo: erguida.
ST19	Body Spiral Reverse Grab 2		0.4	· Rotación mínima: 360° en la posición final. · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos: comienza con un brazo en la barra, finaliza en Agarre dividido. · Agarre: Agarre dividido · Posición de las pie · Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra
ST20	Body Spiral to Straddle Spin		0.4	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo) · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: comienza en Agarre dividido inverso, finaliza en Agarre dividido · Posición de las piernas: *stag* → *straddle* (piernas extendidas, pies a nivel o por encima de caderas). · Posición del cuerpo: erguida en ambas fases (tolerancia 20° en piernas). Tolerancia en la posición de las piernas y S5)
ST21	Cradle Spin Straddle		0.4	· Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, caderas, muslos (opcional). · Agarre: Agarre dividido. · Posición de las piernas: piernas completamente extendidas en *straddle*. · Posición del cuerpo: torso paralelo al suelo

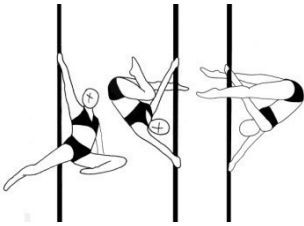
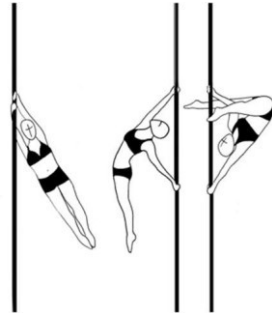
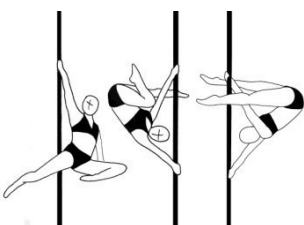
ST22	Reverse Grab Pencil		0.4 · Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: ambas manos, ambos brazos, parte posterior de hombros, parte posterior de cabeza (opcional). · Posición de brazos: comienza con una mano en la barra, finaliza en Agarre torsionado. · Agarre: Agarre torsionado. · Posición de las piernas: piernas completamente extendidas y cerradas · Posición del cuerpo: extendida en posición lápiz,
------	---------------------	---	--

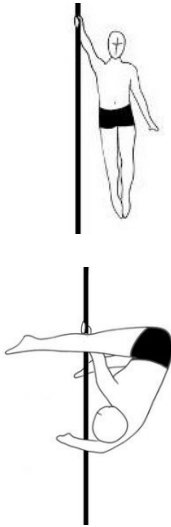
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
ST23	Split Grip Straddle		0.4	- Rotación mínima: 360°. - Puntos de contacto: ambas manos. - Agarre: Agarre dividido. - Posición de las piernas: piernas completamente extendidas en *straddle*, a nivel o por encima de caderas. - Posición del cuerpo: erguida.
ST24	One-Handed Spin 2		0.5	- Rotación mínima: 360°. - Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional). - Posición de brazos/agarre: mano interna en Agarre básico; brazo interno extendido; brazo externo en posición fija sin contacto con la barra. - Posición de las piernas: una pierna flexionada, otra completamente extendida detrás del cuerpo. - Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra, sin flexión hacia adelante en caderas para la pierna extendida
ST25	Reverse Grab Straddle into Pencil		0.5	- Rotación mínima: 360° (incluye transición *straddle* → *pencil* sin contacto con el suelo). - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional). - Posición de brazos: comienza con un brazo en la barra, finaliza en Agarre dividido. - Agarre: Agarre dividido. - Posición de las piernas: *straddle* → *pencil*. - Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra
ST26	Spinning into a Shoulder Mount Straddle		0.5	- Rotación mínima: 360°. - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro. - Posición de brazos: brazos flexionados. - Agarre: Agarre a elección. - Posición de las piernas: piernas completamente extendidas en *straddle*, paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: torso horizontal.
ST27	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Rotación mínima: 360°. - Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto de antebrazo. - Posición de brazos: brazo superior completamente extendido; brazo inferior ligeramente flexionado. - Agarre: ambas manos en Agarre cup grip. - Posición de las piernas: piernas completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: extendida en posición lápiz, inclinada alejándose de la barra

ST28	Cradle Spin Tuck into Extended Butterfly		0.6 - Rotación mínima: 360° (hasta que *butterfly* esté completamente extendida). - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de muslos → ambas manos, un tobillo. - Agarre: Agarre dividido - Posición de las piernas: *tuck* → *split*. - Posición del cuerpo: mariposa criterios de ST14 y S23
------	--	---	---

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
ST29	Phoenix Spin 1		0.6	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: mano superior en Agarre básico. · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: giro hacia adelante en *handspring*
ST30	Phoenix Spin 2		0.6	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional), antebrazo (opcional). · Posición de brazos: giro inverso finalizando en *handspring* con Agarre torsionado. · Agarre: Agarre torsionado. · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: finaliza invertida
ST31	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	· Rotación mínima: 720° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. · Posición de brazos: giro inverso doble; segundo Agarre en dividido. · Agarre: Agarre dividido (segunda vez). · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra

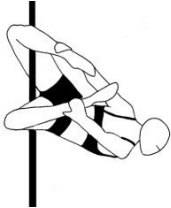
ST32	Phoenix Spin 3		0.7	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo) · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional). · Posición de brazos: giro inverso finalizando en *handspring* con Agarre torsionado. · Agarre: Agarre torsionado. · Posición de las piernas: posición fija a elección · Posición del cuerpo: finaliza invertida
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
ST33	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	- · Rotación mínima: 720° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. · Posición de brazos: giro inverso doble con Agarre dividido en ambas fases. · Agarre: Agarre dividido (ambas veces). · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: erguida, inclinada alejándose de la barra
ST34	One-Handed Spin 3		0.8	- · Rotación mínima: 360°. · Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional). · Posición de brazos/agarre: mano externa extendida y en contacto con la barra (Agarre básico o cup grip); brazo interno en posición fija sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: inclinada alejándose de la barra
ST35	Double Reverse Grab Into Phoenix 3		0.9	- Rotación mínima: 720° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. · Posición de brazos: aplica ST31, finalizando en *handspring* con Agarre torsionado. · Agarre: Agarre torsionado (posición final). · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: erguida → invertida

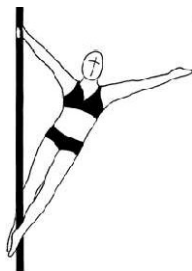
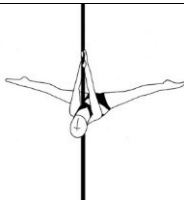
ST36	Phoenix Spin 4		0.9	· Rotación mínima: 360° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo). · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. · Posición de brazos: giro inverso finalizando en *handspring* con Agarre torsionado; sin giro adicional (espalda al poste en giro, finaliza invertida con caderas hacia arriba). · Agarre: Agarre torsionado. · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: erguida → invertida
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
ST37	Chinese Grip Phoenix		1.0	· Rotación mínima: 720° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo). · Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto de antebrazo · Posición de brazos: comienza en Agarre cup grip en *píncel*, finaliza en Agarre cup grip solo con mano superior en posición invertida · Agarre: Agarre cup grip. · Posición de las piernas: comienza en *píncel*, finaliza en posición fija a elección · Posición del cuerpo: *píncel* (criterios de ST27) → invertida.
ST38	Double Reverse Grab Into Phoenix 4		1.0	· Rotación mínima: 720° (incluye fase aérea sin contacto con el suelo hasta *handspring* fijo) · Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. · Posición de brazos: aplica ST33, finalizando en *handspring* con Agarre torsionado · Agarre: Agarre torsionado (posición final). · Posición de las piernas: posición fija a elección. · Posición del cuerpo: erguida → invertida.

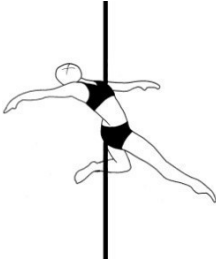
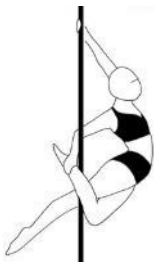
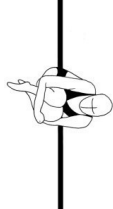
ST39	Forearm Balance Handspring Spin	 The diagram illustrates the Forearm Balance Handspring Spin. It consists of two parts: the top part shows a person in a starting position with one arm extended upwards to grasp a vertical pole, and the bottom part shows the person in an inverted position, performing a handspring with their back to the pole and legs tucked under their body.	1.0	· Rotación mínima: 720° (hasta que *handspring* esté fijo) · Puntos de contacto: una mano (giro de una mano); antebrazo y mano con muñeca/antebrazo (opcional) en posición final. · Posición de brazos/agarre: comienza en giro de una mano, finaliza en *handspring* con Agarre torsionado y antebrazo inferior presionado contra la barra · Posición de las piernas: comienza en *píncel*, finaliza en posición fija a elección · Posición del cuerpo: erguida → invertida en *handspring* (criterios de S76).
------	------------------------------------	--	-----	--

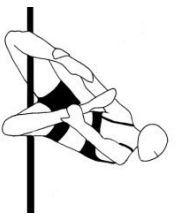
GIROS EN BARRA GIRATORIA

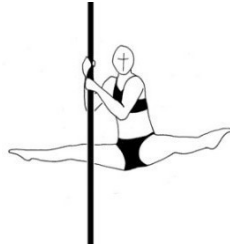
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: corva de una rodilla, mano opuesta. - Posición de brazos: brazo externo extendido y sujeta la barra por detrás del cuerpo; brazo interno extendido y sujeta el pie de la pierna opuesta - Posición de las piernas: pierna interna flexionada alrededor de la barra; pierna externa completamente extendida frente al cuerpo - Posición del cuerpo: erguida.
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	- Rotación mínima: 720° - Puntos de contacto: ambas manos, ambas rodillas - Agarre: Agarre básico amplio. - Posición de las piernas: muslos paralelos al suelo, piernas cerradas. - Posición del cuerpo: erguida
SP3	Pencil Forearm Grip		0.1	- Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: ambas manos, un antebrazo. - Posición de brazos: un brazo en Agarre de antebrazo; otro brazo completamente extendido y en contacto con la barra por encima de la otra mano. - Agarre: Agarre de antebrazo. - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en posición lápiz. - Posición del cuerpo: erguida
SP4	Ballerina		0.2	- Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: muslos internos, pantorrilla, una mano, brazo interno, costado del torso, espalda. - Posición de brazos/agarre: brazo interno envuelto alrededor de la barra por detrás del cuerpo; brazo externo flexionado, sujetando la barra a nivel de cabeza o superior - Posición de las piernas: posición sentada, piernas flexionadas y recogidas a un lado de la barra. - Posición del cuerpo: erguida
SP5	Helix Spin		0.2	- Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: corva de rodilla de la pierna externa, mano del brazo interno, brazo interno (opcional), cintura. - Posición de brazos: mano interna sujeta la barra desde detrás de la rodilla externa; mano externa sujeta el pie interno. - Posición de las piernas: pierna externa sujeta la barra en la corva de la rodilla; pierna interna flexionada. - Posición del cuerpo: invertida

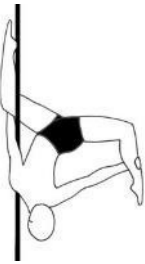
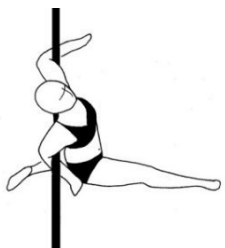
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
SP6	Inverted Cupid		0.2	- Mantener la posición: a minimum of 720° - Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: corva de rodilla y pantorrilla/muslo de pierna superior, longitud completa de pierna inferior, pie de pierna inferior (opcional); arco del pie no permitido; brazo/mano inferior (opcional). - Posición de brazos/agarre: una mano sujeta la misma pierna (flexionada alrededor de la barra) a nivel de tobillo/pie; brazo inferior en posición a elección. - Posición de las piernas: pierna superior enganchada al poste a nivel de rodilla; pierna inferior completamente extendida. - Posición del cuerpo: invertida
SP7	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Rotación mínima: 720° - Puntos de contacto: corva de una rodilla y un muslo. - Posición de brazos/agarre: ambas manos sujetan las piernas a nivel de tobillo/pantorrilla. - Posición de las piernas: posición *fang* - Posición del cuerpo: invertida. - Posición inicial: con al menos un pie en el suelo
SP8	Twisted Spin		0.2	- Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: longitud completa de una pierna, pantorrilla, muslo y corva de rodilla de la otra pierna, caderas, costado del torso, espalda, cuello (opcional). - Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto de manos con la barra. - Posición de las piernas: una pierna completamente extendida junto al poste; otra flexionada alrededor de la barra - Posición del cuerpo: erguida, cabeza en el mismo lado de la barra que el pie de la pierna flexionada.
SP9	Underarm Hold Spin		0.2	- Rotación mínima: 720° - Puntos de contacto: axila interna, muslo superior interno, rodilla interna, pie externo, pantorrilla de pierna externa (opcional) - Posición de brazos: brazos en posición fija a elección, sin contacto de manos con la barra; solo brazo interno en contacto con la barra. - Agarre: Agarre axilar. - Posición de las piernas: una pierna completamente extendida a lo largo de la barra; otra rodilla flexionada. - Posición del cuerpo: erguida

SP10	Upright Sailor Spin		0.2	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambos tobillos, una pantorrilla y una mano, un pie (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y en contacto con la barra; brazo externo en posición fija sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: extendidas y cerradas. · Posición del cuerpo: erguida y extendida.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
SP11	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: un codo y una mano · Posición de brazos: codo superior sujeta la barra; brazo inferior completamente extendido y en contacto con la barra · Agarre: Agarre de codo. · Posición de las piernas: *diamond* · Posición del cuerpo: erguida
SP12	Inverted Straddle 2		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso. · Posición de brazos/agarre: Agarre básico. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, paralelas al suelo · Posición del cuerpo: invertida
SP13	Pencil Spin Basic Grip 1		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambas manos, muñecas (opcional). · Posición de brazos/agarre: Agarre básico, brazos pueden estar flexionados. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en posición lápiz. · Posición del cuerpo: erguida y paralela al poste
SP14	Seated Side Tuck		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: muslos internos, estómago (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazos envuelven piernas flexionadas. · Posición de las piernas: *tuck*, con poste entre muslos internos en posición sentada. · Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto al poste

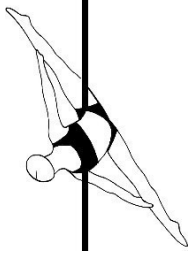
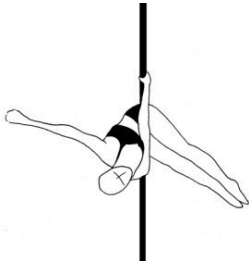
SP15	Vortex Spin		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: corva de codo del brazo interno, muslo interno de pierna interna, pantorrilla de pierna externa. · Posición de brazos: manos entrelazadas por encima y detrás de la cabeza; corva de codo interno en contacto con la barra. · Agarre: Agarre de codo. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. · Posición del cuerpo: upright
SP16	Wrap Grip Spin		0.3	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: parte posterior de un hombro y el mismo brazo. · Posición de brazos: un brazo en Agarre envolvente (*wrap*); otro brazo en posición fija sin contacto con la barra. · Agarre: Agarre envolvente. · Posición de las piernas: posición fija a elección, sin contacto con la barra. · Posición del cuerpo: erguida
SP17	Body Spiral No Hands		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: axila interna, rodilla interna y parte posterior del muslo. · Posición de brazos/agarre: brazos en posición fija a elección, sin contacto de manos con la barra; solo brazo interno en contacto con la barra. · Agarre: Agarre axilar. · Posición de las piernas: pierna externa completamente extendida; pierna interna envuelta al poste a nivel de rodilla. · Posición del cuerpo: erguida con inclinación hacia atrás
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
SP18	Clef Spin		0.4	· Rotación mínima: 720° · Puntos de contacto: mano externa, codo y antebrazo internos, muslo y rodilla de pierna interna, pantorrilla de pierna externa. · Posición de brazos/agarre: mano externa sujeta la barra por encima de la cabeza; brazo interno en Agarre de codo y sujeta el tobillo de pierna externa. · Posición de las piernas: pierna interna completamente extendida; pierna externa flexionada y cruzada frente a pierna interna · Posición del cuerpo: erguida, torso orientado hacia fuera de la barra
SP19	Cradle Spin Tuck No Hands 1		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: caderas, torso, parte superior de muslos. · Posición de brazos/agarre: brazos envueltos alrededor de piernas. · Posición de las piernas: *tuck*. · Posición del cuerpo: cuerpo horizontal

SP20	Inverted Bodyspiral		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: brazo y mano internos, codo externo, parte superior/posterior de hombro y brazo externo, costado del torso, espalda, cuello (opcional), corva de rodilla interna y muslo de pierna externa. · Posición de brazos/agarre: mano interna sujeta la barra; brazo externo flexionado, en contacto con la barra por detrás de la cabeza (sin envolver), con lado del codo en contacto con la barra. · Posición de las piernas: pierna interna flexionada frente al poste; pierna externa completamente extendida detrás de la barra. · Posición del cuerpo: invertida
SP21	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: muslos internos, torso · Posición de brazos/agarre: brazos envueltos alrededor de piernas, sin contacto con la barra · Posición de las piernas: *tuck* invertido · Posición del cuerpo: invertida, espalda orientada hacia abajo.
SP22	Knee Hook Half Split Spin		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: una mano, corva de una rodilla, parte posterior del muslo (opcional), pantorrilla (opcional). · Posición de brazos/agarre: mano interna en Agarre básico, brazo interno extendido; mano externa sujeta pierna opuesta por detrás de la cabeza a nivel de pantorrilla/tobillo. · Posición de las piernas: pierna externa enganchada al poste; pierna interna completamente extendida detrás del hombro/torso, sujeta por mano opuesta · Posición del cuerpo: erguida e inclinada alejándose de la barra.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios
SP23	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: una rodilla y un muslo. · Posición de brazos/agarre: ambas manos sujetan las piernas a nivel de tobillo/pantorrilla. · Posición de las piernas: posición *fang* · Posición del cuerpo: invertida. · Posición inicial: posición aérea en la barra

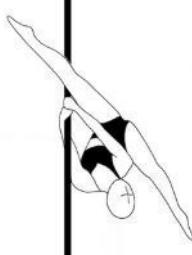
SP24	Seahorse		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: una mano (segunda mano opcional), corva de rodilla y parte posterior del muslo, tobillo (opcional), glúteos. · Posición de brazos: al menos una mano sujeta la barra por encima de la cabeza; otro brazo en posición fija a elección. · Agarre: Agarre básico o cup grip. · Posición de las piernas: una pierna sujeta la barra en corva de rodilla y parte posterior del muslo; otra pierna cruzada sobre · Posición del cuerpo: erguida, orientada hacia fuera de la barra
SP25	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambas manos. · Posición de brazos/agarre: Agarre básico. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*, paralelas al suelo o por encima de caderas · Posición del cuerpo: erguida
SP26	Upright Libellula Spin		0.4	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: parte posterior de pierna interna, un brazo, parte posterior de hombro de brazo interno, cuello (opcional), espalda/escápula (opcional). · Posición de brazos: un brazo completamente extendido y sujeta la pantorrilla/tobillo de la misma pierna; otro brazo envuelto alrededor de la barra y su mano en contacto con el muslo de la misma pierna. · Posición de las piernas: pierna interna en contacto con la barra; pierna externa flexionada/extendida hacia atrás; piernas en split o *half split*. · Posición del cuerpo: erguida.
SP27	Broken Doll		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: talón/tobillo de pierna externa, costado del torso, espalda, al menos un brazo; sin contacto de manos. · Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos en posición fija a elección; mismo brazo y pierna en contacto con la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas. · Posición del cuerpo: invertida
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criterios

SP28	Butterfly Twist No Hands		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto de mano), mismo hombro (opcional) · Posición de brazos/agarre: un brazo flexionado y alrededor de la barra, su mano sujetando rodilla/muslo opuesto; otro brazo completamente extendido y su mano sujetando pantorrilla/tobillo/pie de pierna trasera. · Posición de las piernas: una pierna flexionada alrededor de la barra; otra pierna flexionada hacia atrás. · Posición del cuerpo: invertida.
SP29	Cradle Spin Pike No Hands		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: caderas, torso, muslos. · Posición de brazos/agarre: ambos brazos envueltos alrededor de piernas, sin contacto con la barra. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en *piqué*. · Posición del cuerpo: envuelto alrededor de la barra y paralelo al suelo
SP30	Elbow Spin Attitude		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: corva de ambos codos, escápulas. · Posición de brazos: ambos codos sujetan la barra, sin contacto de manos con la barra. · Agarre: Agarre de codo. · Posición de las piernas: ambas piernas en *attitude*, paralelas al suelo. · Posición del cuerpo: espalda a la barra.
SP31	Gargoyle Spin		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: pantorrilla y corva de rodilla de pierna superior, parte posterior de muslo de pierna inferior, rodilla (opcional). · Posición de brazos/agarre: brazos completamente extendidos, manos sujetan pie/tobillo/pantorrilla de piernas opuestas · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas. · Posición del cuerpo: orientado hacia abajo, torso horizontal
SP32	Iguana Fang		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, muslos/glúteos (opcional) · Posición de brazos: posición *iguana*. · Agarre: Agarre básico. · Posición de las piernas: ambas piernas flexionadas en posición *fang*. · Posición del cuerpo: invertida, con arqueado de espalda.

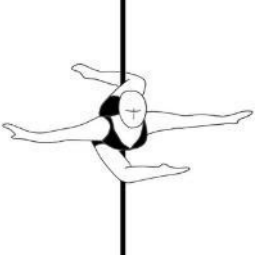
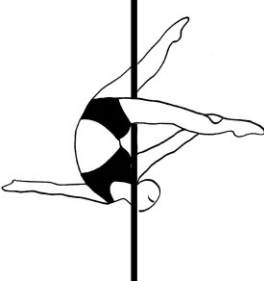
SP33	Inverted Stand Spin		0.5 - Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto de mano), mismo hombro (opcional). - Posición de brazos/agarre: un brazo flexionado y alrededor de la barra, su mano sujetando rodilla/muslo opuesto; otro brazo en posición fija a elección, sin contacto con la barra ni con el cuerpo. - Posición de las piernas: una pierna flexionada alrededor de la barra; otra pierna completamente extendida y paralela al poste. - Posición del cuerpo: invertida
------	---------------------	---	--

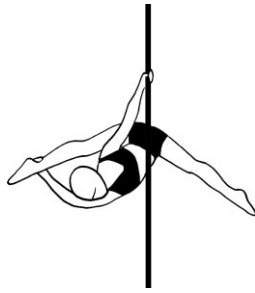
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterios
SP34	Inverted Straddle Spin		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: muslo de pierna interna, axila externa, espalda, costado del torso. · Posición de brazos/agarre: ambos brazos extendidos y sujetan la misma pierna por debajo de la rodilla. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*. · Posición del cuerpo: invertida y en arqueo de espalda.
SP35	Meathook Pike Spin		0.5	- Mantener la posición: a minimum of 720° · Rotación mínima: 720°. - Puntos de contacto: una mano y un brazo, hombro (opcional), muslos, caderas, torso. - Posición de brazos/agarre: brazo interno completamente extendido y sujeta la barra; brazo externo en posición fija a elección, sin contacto con la barra. - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en *piqué*. - Posición del cuerpo: envuelto alrededor de la barra.
SP36	Muse Spin		0.5	- Rotación mínima: 720° - Puntos de contacto: manos y un pie, pantorrilla (opcional). - Posición de brazos: brazos completamente extendidos, manos en contacto con la barra; una de las manos debe sujetar la barra entre las piernas. - Agarre: Agarre a elección. - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas. - Posición del cuerpo: flexión hacia adelante, cabeza por debajo de caderas.
SP37	Pencil Spin Basic Grip 2		0.5	- Rotación mínima: 720° · Puntos de contacto: ambas manos. - Posición de brazos/agarre: Agarre básico, brazos extendidos. - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en posición lápiz. - Posición del cuerpo: erguida y paralela a la barra
SP38	Split Grip Leg Through Spin		0.5	· Rotación mínima: 720°. · Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla, tobillo (opcional). · Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos frente al cuerpo en Agarre dividido; un brazo por encima de la pierna, el otro por debajo, en contacto con la misma pierna. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en split. · Posición del cuerpo: erguida, caderas alejadas de la barra.

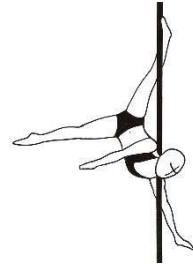
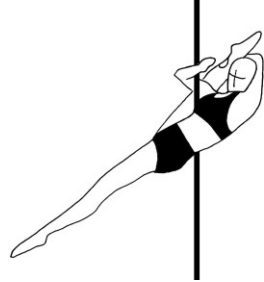
SP39	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	· Rotación mínima: 720° · Puntos de contacto: axila del brazo interno, torso, muslos. · Posición de brazos/agarre: ambos brazos completamente extendidos; brazo externo en posición fija a elección; brazo interno en Agarre axilar. · Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en *straddle*. · Posición del cuerpo: invertido
------	------------------------------------	---	-----	--

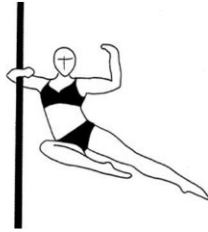
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP40	Upright Teardrop Spin		0.5	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, ambas espinillas, gemelo (opcional), tobillos (opcional), un pie (opcional). - Posición de las manos; Agarre: un brazo totalmente extendido sujetando la barra por encima de la cabeza; el otro brazo está doblado, con la mano alineada con el hombro y la barbilla. - Posición de las piernas: ambas piernas extendidas y cruzadas. - Posición del cuerpo: erguido, en posición de arco hacia atrás.
SP41	Vertical Half Split Spin		0.5	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: antebrazo del brazo interior, flexura del codo (opcional), longitud completa de la pierna delantera, muslo y rodilla de la pierna trasera, pelvis. - Posición de las manos / Agarre: el brazo interior envuelto alrededor de la barra y sujetando la pierna delantera en tobillo/pantorrilla. El brazo exterior totalmente extendido sujetando el pie/tobillo de la pierna trasera. - Posición de las piernas: medio split con la pierna delantera totalmente extendida en contacto con la barra; pierna trasera flexionada. - Posición del cuerpo: erguido.
SP42	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, pierna interior, pierna exterior en contacto con el cuerpo. -- - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle; la pierna interior en contacto con la barra; la pierna exterior en contacto con el cuerpo. - Posición del cuerpo: invertido. - Posición de las manos / Agarre: brazo interior en agarre envolvente; brazo exterior extendido.
SP43	Back Arch Scissor Spin 1		0.6	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: costado del torso, una mano, muslos, pantorrilla/espinilla de una pierna; rodillas (opcional), glúteos (opcional) - Posición de las manos / Agarre: mano del brazo exterior sujeta la barra detrás del torso; brazo interior totalmente extendido sujetando la misma pierna a la pantorrilla/espinilla - Posición de las piernas: piernas extendidas sin contacto del pie con la barra; la barra entre las piernas. - Posición del cuerpo: arco hacia atrás.

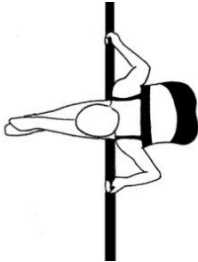
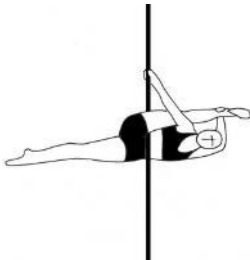
SP44	Cradle Spin Tuck No Hands 2		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: caderas, torso, parte superior de los muslos. Posición de las manos / Agarre: brazos envueltos alrededor sujetando detrás del torso (sin contacto con la barra en la indicación "No Hands"). Posición de las piernas: posición tuck (recogida). Posición del cuerpo: cuerpo en ángulo de 90° respecto a la barra.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP45	Elbow Grip Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: flexura interior del codo (incluye bíceps y antebrazo), costado del torso, un muslo, cadera (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazo interior en agarre de codo; la mano sujeta la pierna opuesta; la mano del brazo exterior sujeta la pierna opuesta en tobillo/pantorrilla. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas y abiertas. Posición del cuerpo: erguido. -
SP46	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: crook (flexura) del codo exterior, ambos muslos, costado del torso, espalda, nuca, hombro exterior. Posición de las manos / Agarre: brazo interior totalmente extendido sujetando la pierna superior; brazo exterior envuelto alrededor de la barra por encima de la cabeza (relativo al atleta invertido) con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. No hay contacto de manos con la barra. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas; la pierna superior paralela al suelo. Posición del cuerpo: invertido. -
SP47	Elbow Hold Split Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: crook del codo interior, espalda, glúteos (opcional). Posición de las manos / Agarre: un brazo en agarre de codo; el otro brazo sujeta la pierna opuesta en tobillo/pantorrilla. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split; pie delantero por encima de las caderas. Posición del cuerpo: erguido.

SP48	Gargoyle Spin No Hands		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: pantorrillas, flexura de rodillas, parte posterior de los muslos. Posición de las manos / Agarre: sin contacto con la barra ni con el cuerpo (No Hands). Posición de las piernas: ambas piernas dobladas. Posición del cuerpo: orientado hacia abajo; parte superior del cuerpo horizontal.
SP49	Icarus Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: flexura de la rodilla de la pierna interior, bajo el brazo (underarm) del brazo exterior, parte posterior del hombro del brazo interior, cuello (opcional). Posición de las manos / Agarre: parte posterior del hombro del brazo interior en la barra; brazo exterior en posición a elección con underarm en contacto con la barra. Posición de las piernas: pierna interior agarra la barra en la flexura de la rodilla; pierna exterior en posición a elección. Posición del cuerpo: erguido.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP50	Inverted Back Arch Scissor Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: ambas piernas, una axila, pecho, nuca (opcional), glúteos (opcional). Posición de las manos / Agarre: ambos brazos totalmente extendidos; la mano del brazo interior sostiene la misma pierna a la altura de la espinilla (entre tobillo y rodilla); no hay contacto de manos con la barra. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas. Posición del cuerpo: invertido y en arco hacia atrás.
SP51	Inverted Libellula Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: un brazo, espalda, nuca (opcional), pantorrilla/tobillo de la pierna superior. Posición de las manos / Agarre: un brazo en agarre de codo (donde el brazo tiene contacto) con la mano sujetando la cadera; el otro brazo totalmente extendido sujetando el tobillo/pantorrilla de la pierna inferior. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split. Posición del cuerpo: invertido.

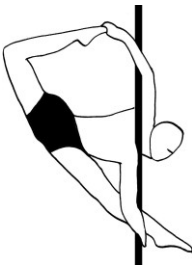
SP52	One Handed Handspring Scissor		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, nuca, pantorrilla de la pierna trasera, pierna delantera (opcional), cabeza. Posición de las manos / Agarre: brazos totalmente extendidos; una mano sujeta la barra; la otra mano sujeta la pierna opuesta en tobillo/pantorrilla. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas y abiertas en posición de tijera. Posición del cuerpo: invertido. -
SP53	One Handed Straddle Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: una mano, torso, caderas, parte superior de un muslo, antebrazo (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazo exterior en agarre básico; mano interior sujeta la barra. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle; una pierna con contacto sólo en el muslo con la barra; la otra sin contacto; ambos pies por debajo del nivel de las caderas. Posición del cuerpo: invertido. -
SP54	Vertical Split Spin		0.6	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: mano interior sosteniendo la barra por encima de la cabeza; brazo exterior doblado sujetando el tobillo de la pierna opuesta. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en posición de split. Posición del cuerpo: erguido. Posición de las manos / Agarre: mano interior por encima de la cabeza; mano exterior doblada sujetando el tobillo de la pierna opuesta.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
SP55	Back Arch Scissor Spin 2		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: costado del torso, codo interior, cadera y muslo (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazo interior en agarre de codo sujetando el torso; brazo exterior totalmente extendido sujetando la misma pierna a la espinilla/tobillo. Posición de las piernas: piernas totalmente extendidas sin contacto del pie con la barra. Posición del cuerpo: arco hacia atrás.

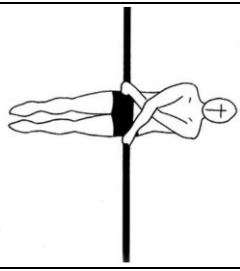
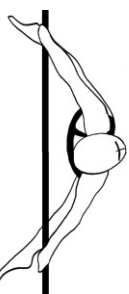
SP56	Brass Ring		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: crook de una rodilla, muslos, glúteos, pelvis (opcional), un hombro (opcional), un brazo, cabeza y cuello (opcional). Posición de las manos / Agarre: ambas manos sujetan las piernas en pies/tobillos. Posición de las piernas: ambas piernas dobladas; la barra no está entre las piernas (ambas piernas en el mismo lado de la barra). Posición del cuerpo: invertido, arco hacia atrás; la espalda de cara a la barra.
SP57	Butterfly Extended No Hands		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: un pie y tobillo/espinilla, un hombro y nuca, parte superior del brazo (opcional), espalda (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazos en posición fija elegida sin contacto con la barra (No Hands). Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas; un pie en contacto con la barra; la otra pierna extendida lejos de la barra. Posición del cuerpo: invertido. -
SP58	Elbow Grip Split Spin		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: crook del codo interior (incluye bíceps y antebrazo), costado del torso, un muslo, cadera (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazo interior en agarre de codo; la mano del brazo exterior sujeta la pierna opuesta en tobillo/pantorrilla. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split frontal en línea recta. Posición del cuerpo: erguido.
SP59	Elbow Grip Vertical Split 1		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: arco (plantar) de ambos pies, piernas (opcional), una crook de codo, brazo interior, parte posterior del hombro (opcional), torso/cintura, mano del brazo exterior. Posición de las manos / Agarre: brazo interior envuelto en la flexura del codo; el brazo exterior puede estar doblado con la mano sosteniendo la barra por encima de la cabeza (relativo al atleta invertido). Agarre: agarre de codo interior; brazo exterior en agarre a elección. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle. Posición del cuerpo: invertido.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria

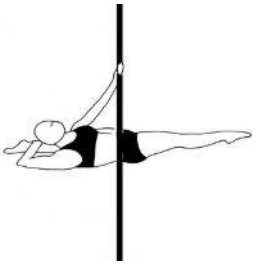
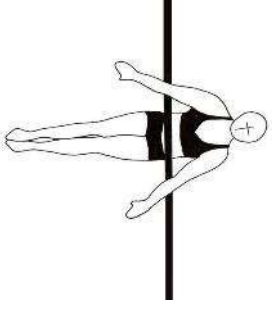
SP60	Elbow Spin		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: flexura de un codo. Posición de las manos / Agarre: un brazo en agarre de codo; el otro brazo en posición fija sin contacto con la barra. Agarre: agarre de codo. Posición de las piernas: pierna delantera doblada; pierna trasera totalmente extendida. Posición del cuerpo: erguido en ángulo respecto a la barra.
SP61	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: flexura de codo exterior, ambos muslos, costado del torso, espalda, nuca, parte posterior del hombro (opcional). Posición de las manos / Agarre: brazo interior totalmente extendido sujetando la pierna opuesta (pierna inferior); brazo exterior envuelto alrededor de la barra por encima de la cabeza con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. No hay contacto de manos con la barra. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas; pierna inferior paralela al suelo. Posición del cuerpo: erguido. -
SP62	Hand Based Split Spin		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: ambas manos y manos, un pie, espalda superior. Posición de las manos / Agarre: brazo superior totalmente extendido sujetando la barra; brazo inferior envuelve la barra. Posición de las piernas: el pie inferior equilibra sobre la mano inferior; piernas en split a elección. Posición del cuerpo: torso orientado alejándose de la barra. -
SP63	One Handed Muse Spin		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: planta de un pie, misma mano, misma pantorrilla (opcional). Posición de las manos / Agarre: ambos brazos totalmente extendidos; una mano sujeta la barra entre las piernas; la otra en posición fija sin contacto con la barra. Agarre: agarre básico. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas y abiertas. Posición del cuerpo: flexión hacia adelante con la cabeza por debajo de las caderas.

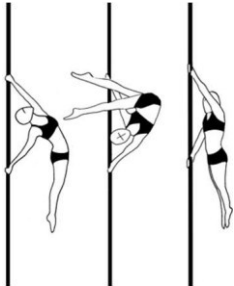
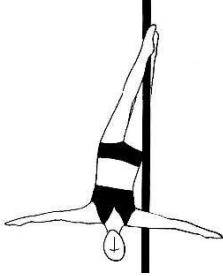
SP64	Parallel Split Spin		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: ambas manos. Posición de las manos / Agarre: ambos brazos totalmente extendidos. Agarre: agarre básico amplio. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split, paralelas a la barra. Posición del cuerpo: erguido.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP65	Tuck Through Spin Pike		0.7	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. Puntos de contacto: ambas manos; parte posterior de ambas piernas. Posición de las manos / Agarre: los brazos no tienen contacto con las piernas. Agarre: split grip. Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en pike cerrado o cruzadas. Posición del cuerpo: cuerpo y piernas delante de la barra formando 90° con la barra.
SP66	Cradle Spin No Hands		0.8	Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: caderas y parte frontal del torso, una pierna. - Posición de las manos / Agarre: ambas manos sujetan las piernas en pies/tobillos. - Posición de las piernas: tuck (piernas cerradas). - Posición del cuerpo: cuerpo a 90° respecto a la barra.
SP67	Cradle Split		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: una mano, caderas, parte frontal del torso, un muslo. - Posición de las manos / Agarre: un brazo totalmente extendido; el otro brazo doblado y la mano sujeta la pierna opuesta en el tobillo. - Agarre: agarre básico. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split y paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: paralelo al suelo.
SP68	Cupgrip Pencil		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos en cup grip. - Posición de las manos / Agarre: ambas manos en posición de copa (cup grip). - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en posición pencil (cerradas). - Posición del cuerpo: erguido en ángulo respecto a la barra.

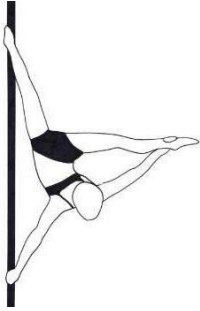
SP69	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: un pie, muslo de la otra pierna, un hombro/lado del cuello (opcional), glúteos, pie (opcional). - Posición de las manos / Agarre: brazo interior sujetando la barra; brazo exterior sujetando la pierna exterior. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split. - Posición del cuerpo: invertido.
SP70	Titanic Support		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: un miembro superior, espalda, nuca (opcional). - Posición de las manos / Agarre: ambos brazos totalmente extendidos hacia atrás sin contacto con la barra. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas. - Posición del cuerpo: erguido con arco de espalda.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP71	Twisted Ballerina Split		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: pierna interior, axila opuesta, espalda, nuca (opcional). - Posición de las manos / Agarre: brazo interior en posición fija con axila en contacto con la barra únicamente; brazo exterior totalmente extendido sujetando la pierna exterior por la espinilla. - Posición de las piernas: pierna interior totalmente extendida en contacto con la barra; pierna exterior doblada hacia atrás en posición ring y sujeta por la mano opuesta. - Posición del cuerpo: erguido, espalda arqueada.
SP72	Twisted Brass Ring		0.8	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte frontal del torso, muslos (opcional). - Posición de las manos / Agarre: un brazo sujeta el pie opuesto sobre la cabeza; el otro brazo detrás del cuerpo sujetando el tobillo opuesto. - Posición de las piernas: flexura de la rodilla interior enganchada alrededor de la barra; pierna exterior estirada sobre la cabeza o en ring. - Posición del cuerpo: invertido con arco hacia atrás.
SP73	Closed Cross Bow		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte frontal del torso, muslos (opcional). - Posición de las manos / Agarre: ambos brazos totalmente extendidos. - Agarre: split grip. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle frente a la barra y detrás de los brazos; piernas en contacto con los tríceps. - Posición del cuerpo: torso paralelo al suelo.

SP74	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos. - Posición de las manos / Agarre: split grip. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle sin contacto con la barra. - Posición del cuerpo: 90° respecto a la barra.
SP75	Elbow Grip Half Split Spin		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: un brazo, hombros (opcional), nuca posterior, bíceps/tríceps, una mano, tobillo/pantorrilla. - Posición de las manos / Agarre: brazo superior en agarre de codo y la mano sujeta el pie de la misma pierna; brazo inferior envuelve la misma pierna y sujeta la barra en tobillo/pantorrilla. - Posición de las piernas: half split con la pierna inferior totalmente extendida. - Posición del cuerpo: torso horizontal.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criterias
SP76	Elbow Grip Vertical Split 2		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas pantorrillas (rodillas y muslos opcionales), tobillo y pie superior de la pierna inferior, codo, brazo interior. - Posición de las manos / Agarre: brazo interior envuelto en la flexura del codo; brazo exterior en posición a elección sin contacto con la barra. - Agarre: agarre de codo. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split. - Posición del cuerpo: invertido.
SP77	Inverted Split Spin		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: axila del brazo interior, pierna exterior, pie de pierna exterior, zona lumbar baja (opcional), glúteos (opcional). - Posición de las manos / Agarre: ambas manos sujetan el tobillo de la pierna interior. - Agarre: agarre por axila interior (inside underarm grip). - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split. - Posición del cuerpo: invertido.
SP78	Needle Half Split Spin		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, parte superior de la pierna por debajo de la rodilla, pie, cabeza (opcional), nuca posterior, un hombro, espalda, glúteos (opcional). - Posición de las manos / Agarre: ambas manos totalmente extendidas sosteniendo la barra por encima de la cabeza al nivel del tobillo. - Posición de las piernas: half split: pierna superior extendida; pierna inferior doblada. - Posición del cuerpo: erguido y en arco hacia atrás.

SP79	One Handed Spin		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: una mano. - Posición de las manos / Agarre: brazo interior totalmente extendido y en contacto con la barra; brazo exterior doblado sujetando la pierna opuesta por encima de la cabeza. - Agarre: agarre básico. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas y cerradas en pencil. - Posición del cuerpo: erguido, paralelo a la barra.
SP80	Supported Sailor		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, tobillos y/o pantorrillas, ambas manos. - Posición de las manos / Agarre: ambas manos totalmente extendidas y abiertas sujetando la barra a nivel del tobillo. - Posición de las piernas: piernas totalmente extendidas y cerradas. - Posición del cuerpo: invertido y extendido.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP81	Teardrop Variation		0.9	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambos brazos y manos, un hombro, nuca (opcional), cabeza (opcional), ambas pantorrillas. - Posición de las manos / Agarre: un brazo totalmente extendido; el otro brazo puede estar doblado. - Posición de las piernas: piernas cerradas y totalmente extendidas. - Posición del cuerpo: invertido, con arco de espalda; pecho hacia abajo.
SP82	Crossed Hands Plank		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: caderas y ambas manos. - Posición de las manos / Agarre: agarre cruzado (cross grip). - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas y cerradas, paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: 90° respecto a la barra.
SP83	Extreme Crossbow		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambos tobillos en contacto con la barra. - Posición de las manos / Agarre: un brazo totalmente extendido; brazo interior doblado sujetando la pierna opuesta por el tobillo. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en straddle con los tobillos en contacto con la barra. - Posición del cuerpo: torso a 90° respecto a la barra, con la barra detrás del cuerpo (cuerpo del mismo lado de la barra que las piernas).

SP84	Horizontal Split Spin		1.0 - Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: torso y ambos antebrazos/codos. - Posición de las manos / Agarre: sin contacto de manos (no hands); ambos brazos totalmente extendidos. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split, paralelas a la barra sin contacto con la barra. - Posición del cuerpo: torso horizontal.
SP85	No Hands Plank Spin		1.0 - Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas tobillos y/o pantorrillas, ambas manos. - Posición de las manos / Agarre: sin contacto de manos con el cuerpo; ambos brazos totalmente extendidos. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas, paralelas al suelo y cerradas. - Posición del cuerpo: cuerpo entero recto y a 90° respecto a la barra, con tolerancia máxima de 20°.

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP86	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: únicamente una mano. - Posición de las manos / Agarre: brazo interior totalmente extendido y en contacto con la barra; brazo exterior doblado sujetando la pierna opuesta por encima de la cabeza. - Agarre: agarre básico. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas en split, paralelas a la barra. - Posición del cuerpo: erguido, separado de la barra, paralelo a la barra.
SP87	Pole Based Clock		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos. - Posición de las manos / Agarre: agarre a elección. - Posición de las piernas: inicia erguido; piernas y caderas hacen rotación circular (fan kick/flair) pasando por posición invertida con caderas por encima de la cabeza y terminando en pike (jack knife) sobre la cabeza dos veces. - Posición del cuerpo: erguido o invertido.
SP88	Sailor		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: un tríceps, ambos tobillos, una espinilla y una pantorrilla, un pie (opcional). - Posición de las manos / Agarre: el brazo interior extendido con el tríceps en contacto con la barra; brazo exterior en posición fija sin contacto con la barra. - Posición de las piernas: totalmente extendidas y cerradas. - Posición del cuerpo: invertido y extendido.
SP89	Split Grip Contortion Spin		1.0	- Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: ambas manos, espinilla de la pierna superior, crook de la rodilla de la pierna inferior. - Posición de las manos / Agarre: la mano superior sujeta la barra por encima de la espinilla de la pierna superior; la mano inferior sujeta la barra por debajo del muslo inferior. - Agarre: split grip. - Posición de las piernas: la pierna inferior debe estar extendida; la espinilla de la pierna superior en contacto con la barra. - Posición del cuerpo: erguido, de cara alejándose de la barra.

SP90	Supported Sailor Back Bend		1.0 - Mantener la posición: mínimo 720° de rotación. - Puntos de contacto: una mano, pie y espinilla de la misma pierna. - Posición de las manos / Agarre: ambas manos totalmente extendidas; mano interior sujeta la barra por encima de la cabeza (relativo al atleta invertido); la mano exterior sujeta la misma pierna a nivel de tobillo/espinilla. - Posición de las piernas: ambas piernas totalmente extendidas; pie y espinilla de la pierna interior en contacto con la barra; pierna exterior extendida hacia atrás. - Posición del cuerpo: invertido y suspendido lejos de la barra, con la espalda en arco.
------	-------------------------------	---	---

SUBIDAS DE PESO MUERTO (LEVANTAMIENTOS)

DEAD LIFT (DL)

Descripción general:

- Un dead lift se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deben tocar el suelo antes de iniciar el dead lift.
- El cuerpo debe estar extendido alejándose de la barra antes de iniciar el dead lift.
- La barra NO debe usarse para ayudar al dead lift y las piernas no deben usarse para crear impulso o movimiento de balanceo/patada.
- El dead lift debe terminar en posición totalmente invertida. Un dead lift puede realizarse en barra estática o giratoria.

Variantes (valores):

- a) Valor más bajo corresponde** a dead lift (desde el suelo) con piernas dobladas.
- b) Segundo valor** corresponde a dead lift (desde el suelo) con ambas piernas totalmente extendidas y abiertas.
- c) Tercer valor corresponde** a dead lift (desde el suelo) con ambas piernas totalmente extendidas y cerradas.

AERIAL DEAD LIFT (ADL)

Descripción general:

- Un aerial dead lift se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo puede tener contacto con el suelo.
- El cuerpo debe estar fijado y suspendido alejándose de la barra y con las piernas paralelas a la barra antes de iniciar el aerial dead lift. Las piernas deben estar cerradas y totalmente extendidas antes de iniciar el dead lift.
- La barra NO debe usarse para ayudar al dead lift y las piernas no deben usarse para crear impulso o balanceo.
- El aerial dead lift debe terminar en posición totalmente invertida. Puede efectuarse en barra estática o giratoria y puede iniciarse desde posición estática o desde un giro.

Valores y notas:

- a) Cuarto valor corresponde** a aerial dead lift con piernas dobladas.
- b) Quinto valor corresponde** a aerial dead lift con piernas totalmente extendidas y abiertas.
- c) Sexto valor corresponde** a aerial dead lift con piernas totalmente extendidas y cerradas.

- Al indicar el dead lift específico en el formulario obligatorio, anote DL (dead lift) o ADL (aerial dead lift), el número del lift y la letra (a, b o c). Ej.: ADL3c, DL8a.
- Para los dead lifts tipo (b): los atletas deben mantener las piernas abiertas durante el dead lift hasta alcanzar posición invertida, momento en el que se les permite cerrar las piernas.
- Para los dead lifts tipo (c): los atletas deben mantener las piernas cerradas durante el dead lift hasta alcanzar posición invertida, momento en el que se les permite abrir las piernas.

Tabla de ejemplos (valores por tipo): (fragmento en el documento con códigos DL/ADL y valores a/b/c según modalidad — traducir según tabla del original)

SUBIDA DE PESO MUERTO

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Puntos de contacto: ambas manos, muñeca del brazo superior (opcional). - Agarre: twisted grip
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Puntos de contacto: ambas manos, muñeca del brazo de arriba (opcional) - Posición de los brazos/agarre: twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Puntos de contacto: brazo interior, mano exterior, antebrazo, sobaqueras, lateral del torso (opcional) - Posición del brazo/agarre: flag grip - Posición del cuerpo: el cuerpo está orientado hacia abajo
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Puntos de contacto: antebrazo inferior, mano superior - Posición/agarre de brazos: agarre de antebrazo - Posición inicial: vertical (upright)
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Puntos de contacto: ambas manos, espalda, parte posterior de la cabeza (opcional) - Posición/agarre de brazos: el brazo superior está completamente extendido; el brazo inferior puede estar doblado y sujetar el tubo en posición invertida detrás de la espalda - Agarre: agarre básico
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Puntos de contacto: cuello, ambos brazos - Posición/agarre de brazos: ambos brazos completamente extendidos - Agarre: twisted

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
DL7/A DL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	-Puntos de contacto: ambas manos -Posición/agarre de brazos: la mano superior en cup grip
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	-Puntos de contacto: un codo, parte superior de la espalda, cuello, hombro -Posición/agarre de brazos: el brazo superior en agarre de codo; el brazo inferior en posición fija de elección sin contacto con el tubo ni con el otro brazo -Agarre: elbow grip - -
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Puntos de Contacto: cara del torso, brazos, gluteos (optional) -Posición/agarre de brazos: agarre básico Nota: no existe versión basada en el suelo



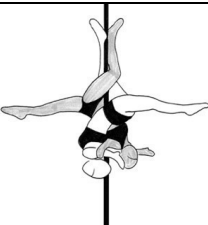
DOBLES OBLIGATORIOS

Tener en cuenta que los siguientes dibujos son para ser utilizados cómo guía.
Es importante seguir los requisitos mínimos bajo los criterios.

ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS

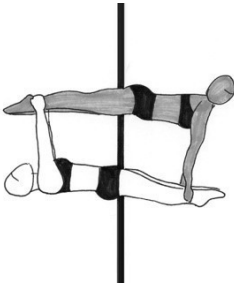
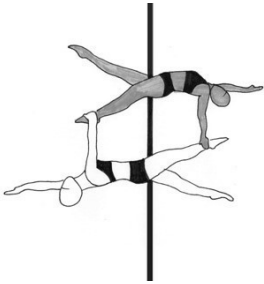
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN1	Different Direction to the Pole OR Horizontal Position OR Vertical to the Pole OR Mirror Image		0.1/ 1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - Este elemento debe ser un elemento de Flexibilidad o Fuerza elegido de los elementos obligatorios individuales. El mismo elemento debe usarse para todos excepto la imagen espejo (que se define aquí como imagen espejo en un punto). - Los socios deben estar paralelos entre sí. - En caso de que se realice la versión de imagen espejo de SYN1, donde dos elementos paralelos consisten en elementos diferentes, se aplicará el valor técnico del elemento con el valor más bajo. Esto debe indicarse en el formulario obligatorio de la siguiente manera: SYN1/Elemento1, Elemento2. - Por favor, incluya también el código del elemento en el formulario obligatorio (por ejemplo, SYN1/F10 o SYN1/S40 o SYN1/EI1, EI2, etc.). Indique solo el nombre(s) del elemento individual a realizar. - Esto puede realizarse en la misma barra o en 2 barras separadas.

ELEMENTOS SINCRONIZADOS ENTRELAZADOS

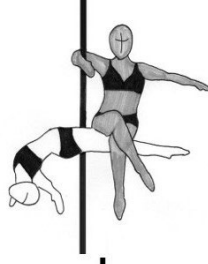
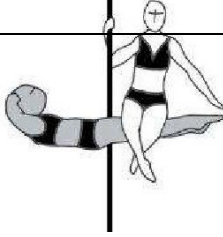
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - La pareja bloqueada junta en una posición invertida sincronizada en el suelo. - Las piernas deben estar en una posición fija de elección. Solo contacto de mano o brazo con el suelo. - Los socios deben estar frente a frente.
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - Socios bloqueados juntos en una posición invertida sincronizada en el suelo. - Las piernas deben estar en una posición fija de elección. Solo contacto de mano o brazo con el suelo. - La pareja debe estar en imagen espejo uno del otro y deben estar de espaldas.
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - Socios bloqueados juntos en una posición aérea erguida sincronizada en la barra. - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección. - La pareja debe estar en imagen espejo uno del otro.
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - Socios bloqueados juntos en una posición aérea horizontal sincronizada en la barra. Ambos torsos están en posición horizontal. - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección. - La pareja debe estar en imagen espejo uno del otro.
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - Socios bloqueados juntos en una posición aérea invertida sincronizada en la barra. - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección. - La pareja debe estar en imagen espejo uno del otro.

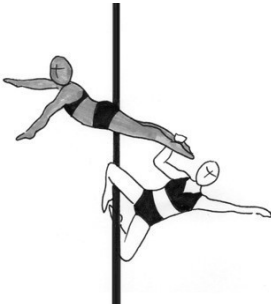
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0 - Mantener la posición durante 2 segundos - Socios bloqueados juntos en una posición aérea horizontal sincronizada en la barra. Al menos un brazo debe estar entrelazado. - Ambos torsos están en posición horizontal. - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección. - La pareja debe estar en imagen espejo uno del otro.
------	---------------------------------	---	--

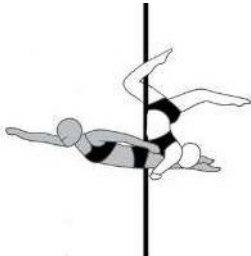
ELEMENTOS DE PAREJA SINCRONIZADOS BASADOS EN EL EQUILIBRIO

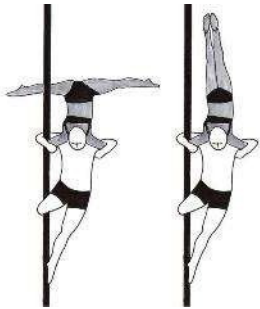
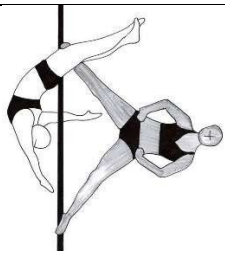
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento erguido con socios enfrentados basado en el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro socio. - La pareja están en imagen espejo uno del otro.
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento enfrente basado en el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro socio. - La pareja está- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento basado en el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro socio. - La pareja están enfrentados en la misma dirección. - La pareja está en imagen espejo uno del otro.
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento basado en el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro socio. - La pareja están enfrentados en la misma dirección. - La pareja está en imagen espejo uno del otro.
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento con socios enfrentados alejados uno del otro basado en el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro socio. - La pareja está en imagen espejo uno del otro.

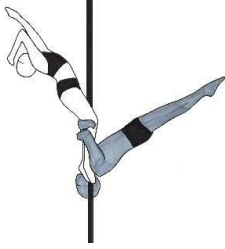
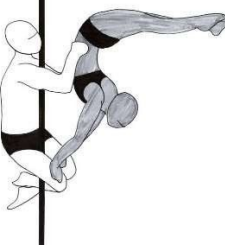
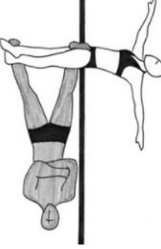
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO EN PAREJA

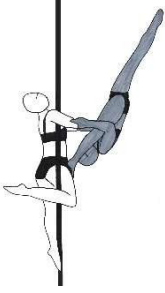
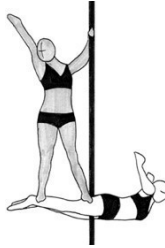
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición layback sosteniendo solo con las piernas - El atleta superior está de pie o sentado sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con una mano o codo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición horizontal mirando hacia arriba sosteniendo la barra solo con los muslos - El atleta superior está de pie o sentado sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con una mano y/o brazo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición layback o layout sosteniendo solo con las piernas - El atleta inferior está en posición fija erguida de elección sosteniendo la barra con una mano solamente y apoyando al atleta superior con la otra mano - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN4	Layback Balance		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición layback y tiene contacto con la barra solo con las piernas. Los brazos del atleta inferior están extendidos y ambas manos en contacto solo con el/los pies del atleta superior - El atleta superior está en posición erguida de elección equilibrándose sobre las manos del atleta inferior, y solo un crook de codo y/o una mano está en contacto con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición sentada erguida - El atleta superior está en posición invertida de elección equilibrándose sobre el atleta inferior. Solo la espinilla/pantorrilla y los pies pueden estar en contacto con la barra

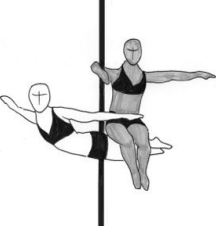
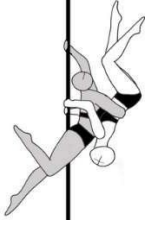
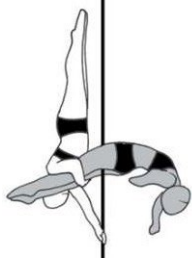
				- Ambos atletas tienen contacto con la barra
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición de shoulder mount straddle - el atleta inferior sostiene y sujeta al atleta superior a nivel de rodilla con codos/brazos - Ambos atletas deben tener contacto con la barra - no se permite contacto de manos
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición horizontal mirando hacia arriba sosteniendo solo con los muslos con una tolerancia de 40° en el cuerpo - El atleta inferior está en posición invertida voladora fija de elección sosteniendo al atleta superior con uno o dos pies solamente - Solo un atleta tiene contacto con la barra
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de shoulder mount y sostiene al atleta superior empujándolo hacia arriba con las piernas - El atleta inferior: torso y piernas deben estar completamente extendidos en línea recta - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN9	Superman And Knee Hold Position		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición superman sosteniendo solo con las piernas, caderas y piernas paralelas al suelo - El atleta inferior está en posición de rodilla sosteniendo al superior con la mano - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta que sostiene está en posición erguida de elección con una curva de espalda, y solo las piernas tienen contacto con la barra - sin contacto con el suelo - El atleta soportado está en posición X pose equilibrado sobre el atleta que sostiene. El atleta soportado puede tener contacto con la barra,

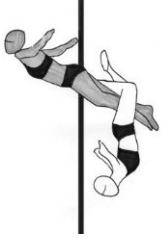
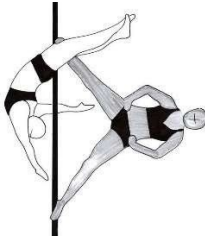
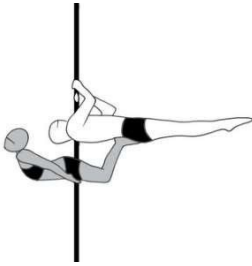
				pero no de manera que soporte su peso
BLN11	Handstand Position		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición horizontal mirando hacia arriba sosteniendo solo con los muslos con una tolerancia de 40° en el ángulo del cuerpo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos con el cuerpo apoyado contra la barra - Sin contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición Pencil Hug. Se aplican los criterios de Pencil Hug (referirse a S6) - El atleta inferior sostiene y sujeta al atleta superior a nivel de rodilla con codos/brazos - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de shoulder mount y sostiene al atleta superior empujándolo hacia arriba por las caderas con las piernas - El atleta inferior: torso y piernas deben estar completamente extendidos en línea recta - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman con las piernas paralelas al suelo. Las manos no tienen contacto con la barra - El atleta superior está en posición invertida, tiene contacto con la barra y se equilibra sobre las piernas del atleta inferior. El atleta superior puede no tener ambas piernas en contacto con la barra - Ambos atletas tienen contacto con la barra

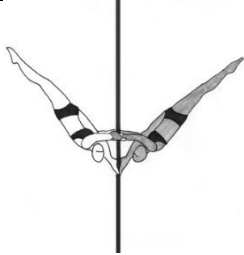
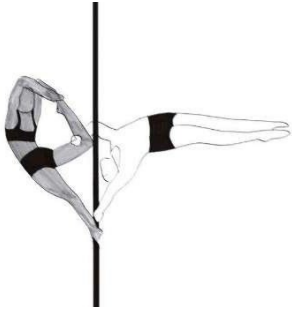
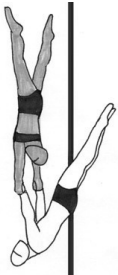
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición titanic donde las piernas están dobladas. Los glúteos y las piernas pueden estar en contacto con la barra, el contacto con hombro/cuello es opcional. No hay contacto de manos/brazos ni pies con la barra - El atleta superior está de pie sobre los pies del atleta inferior y sostiene la barra con una mano o codo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento de equilibrio entrelazado con ambos atletas en contacto con la barra - El atleta inferior realiza una posición de cupid con agarre de codo - El atleta superior realiza una posición de shoulder stand equilibrándose sobre el atleta inferior. Las piernas están completamente extendidas en una posición fija de elección. El torso es paralelo a la barra - La pareja están enfrentados en diferentes direcciones - Ambos atletas pueden tener contacto con la barra, pero sin contacto de manos
BLN17	Layback – X Pose Balance 1		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición layback sin contacto de manos con la barra - El atleta inferior realiza una posición X pose donde el torso está horizontal y el pie superior está entre las piernas del atleta superior - Ambos atletas pueden tener contacto con la barra
BLN18	Shoulder Mount Balance 4		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de shoulder mount con un brazo envuelto alrededor de la barra y el otro en una posición fija de elección sin contacto con la barra. El atleta inferior está apoyando al atleta superior empujándolo hacia arriba con las piernas/piernas usando sus pies - El atleta superior sostiene la barra con una mano - Ambos atletas deben tener contacto con la barra

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN19	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición erguida con la espalda arqueada. Solo las piernas tienen contacto con la barra (sin contacto con la cadera) - El atleta inferior realiza una plancha de shoulder mount (con brazos alrededor del atleta) con un ángulo de 45 grados respecto a la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN20	Handstand Balance 1		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta soportado está en posición fija de parada de manos de elección sin contacto con la barra, equilibrándose sobre el atleta que sostiene - Solo el atleta que sostiene tiene contacto con la barra - Mantener la posición durante 2 segundos
BLN21	Handstand Plank Position		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de plancha horizontal mirando hacia arriba sosteniendo solo con los muslos - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos con el cuerpo apoyado contra la barra - Sin contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN22	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento con atletas posicionados en diferentes direcciones - El atleta inferior está en posición fija invertida de elección y en contacto con el atleta superior con uno o dos pies/espinillas/pantorrillas solamente - Solo un atleta tiene contacto con la barra - El atleta que sostiene realiza un agarre bajo el brazo (ver SP9 para requisitos mínimos - no se requiere giro) - El atleta soportado está en posición de split ruso con un ángulo mínimo de 180° (el cuerpo no tiene que estar paralelo) - el split ruso se realiza contra el cuerpo del atleta que sostiene - Solo el atleta que sostiene tiene contacto con la barra

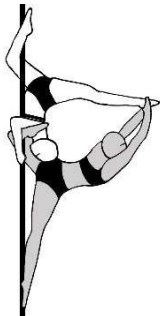
BLN23	Russian Split Balance		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman sosteniendo solo con las piernas, caderas y piernas paralelas al suelo - El atleta superior está de pie sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con una mano o codo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN24	Superman Position 2		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman sosteniendo solo con las piernas, caderas y piernas paralelas al suelo - El atleta superior está sentado sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con una mano o codo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra

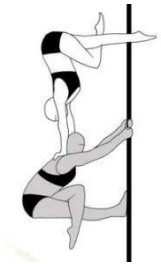
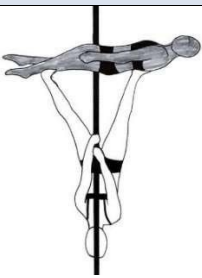
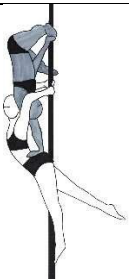
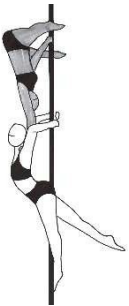
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN25	Superman Position 3		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman sosteniendo solo con las piernas, caderas y piernas paralelas al suelo - El atleta superior está sentado sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con una mano o codo solamente - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN26	Superman Support		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman con una mano en contacto con la barra (opcional), y sostiene el torso del atleta soportado - El atleta soportado está en posición invertida de elección sosteniéndose solo con las manos en la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN27	Titanic Balance 2		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior sostiene las piernas/pies del atleta que atrapa y debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos debe tener los pies levantados por encima de la cabeza - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN28	Layback Arch Balance 1		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición layback o layout sin contacto de manos con la barra - El atleta inferior debe realizar cualquier elemento de fuerza y tener solo un punto de contacto con la barra - Ambos atletas pueden tener contacto con la barra y entre ellos
BLN29	Layback Arch Balance 2		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición layback o layout equilibrándose sobre las piernas del atleta con solo una mano en contacto con la barra. Las piernas están paralelas a la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra

BLN30	Superman Position 4		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición superman sosteniendo solo con las piernas - El atleta inferior está en posición invertida sosteniendo al atleta superior solo con las piernas y sin contacto con la barra - Solo el atleta superior tiene contacto con la barra
BLN31	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición X pose donde el torso está a 90 grados respecto a la barra y el pie superior está entre las piernas del atleta superior - Ambos atletas pueden tener contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN32	No Hands Superman Support		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición superman sin manos sosteniendo al atleta superior con los pies. Las piernas no están cruzadas y solo los pies pueden tener contacto con el atleta superior - El atleta superior realiza una plancha de shoulder mount (ver requisitos mínimos S93) equilibrándose sobre los pies del atleta inferior - Solo el atleta superior puede tener contacto de manos con la barra, ambos atletas tienen contacto con la barra
BLN33	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición shoulder mount pencil donde las piernas están completamente extendidas - El atleta superior se equilibra sobre los pies del atleta inferior con el cuerpo paralelo a la barra y completamente extendido. Solo las manos pueden tener contacto con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN34	Titanic Balance 3		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición titanic donde las piernas están dobladas y las piernas y glúteos deben estar en contacto con la barra - El atleta superior está en posición de parada de cabeza equilibrándose sobre los pies del atleta inferior y sosteniendo la barra solo con las manos. El cuerpo está paralelo a la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra

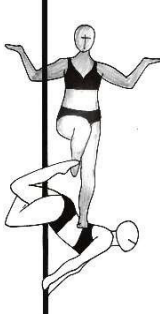
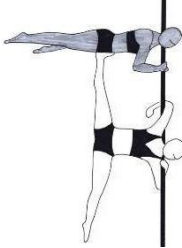
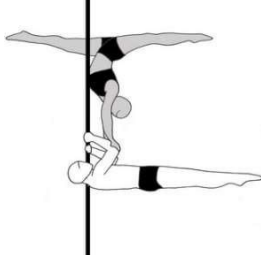
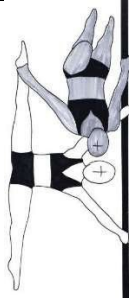
BLN35	Chest Balance		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta soportado está en posición de parada de pecho equilibrado sobre el pecho del atleta que sostiene y solo tiene contacto con la barra con las manos - El atleta que sostiene está en posición erguida sin contacto de manos o pies con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN36	Double Russian Split		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - Ambos atletas realizan un split ruso - Solo los pies tienen contacto con la barra - Ambos atletas se sujetan solo de las manos, no de la barra - La pareja deben estar en imagen espejo - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN37	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un atleta realiza un elemento de fuerza donde el cuerpo está completamente extendido y las caderas están paralelas al suelo. Las piernas están completamente extendidas, cerradas y paralelas al suelo y solo una mano y codo/brazo están en contacto con la barra - El otro atleta debe estar en una posición fija de elección con solo un pie en contacto con la barra y mirando hacia afuera del atleta que atrapa - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN38	Layback Balance Element		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un atleta está en posición layback y tiene contacto con la barra solo con las piernas - El otro atleta está en posición invertida de parada de manos y no tiene contacto con la barra - Ambos atletas tienen brazos y piernas completamente extendidos - Solo un atleta tiene contacto con la barra

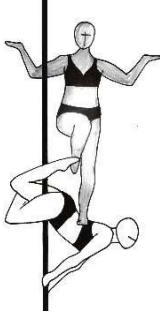
ELEMENTOS DE PAREJA DE SOPORTE Y EQUILIBRIO

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN39	Seated Balance 2		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta superior está en posición sentada erguida, no se permite contacto de manos - El atleta inferior está en posición invertida, reflejando al atleta superior (excepto brazos) - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN40	Seated Balance 3		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición sentada erguida - El atleta superior está en posición invertida de elección equilibrándose sobre el atleta inferior - Ambos atletas tienen contacto con la barra
BLN41	Knee Hold Support		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de rodilla (apoyo) (se aplican requisitos mínimos) - El atleta superior está de pie sobre el atleta inferior sosteniendo la barra con un brazo solamente (agarre de elección) - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN42	Standing Balance		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición erguida de elección sin contacto con el suelo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose solo con una mano en la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN43	Cupid Balance 2		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición de cupid equilibrado alejándose de la barra y sostiene el pie del atleta equilibrado con ambas manos. El atleta que sostiene está en posición erguida con arco de espalda - El atleta soportado está en posición invertida equilibrado sobre la pierna del atleta inferior. Las piernas están en una posición fija de elección y el atleta sostiene la barra con ambas manos, contacto de pierna opcional. La espalda está arqueada - La pareja están enfrentados en diferentes direcciones - Ambos atletas tienen contacto con la barra

BLN44	Handstand Balance 2		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta soportado está en posición erguida sosteniendo la barra con un solo pie/tobillo y equilibrándose sobre el atleta que sostiene en posición invertida - Ambos atletas deben tener al menos una pierna paralela al suelo - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN45	Iguana Balance		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta que sostiene realiza una posición invertida fija de elección con posición de brazo iguana - El atleta soportado debe estar en una posición fija horizontal de elección equilibrándose sobre los pies del atleta inferior sin contacto de manos o brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN46	Strength Hold Balance		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza un elemento de fuerza donde el cuerpo está paralelo al suelo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior con contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN47	Titanic Balance 4		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza un elemento de fuerza donde el cuerpo está paralelo al suelo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior con contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN48	Titanic Balance 5		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición titanic donde una pierna, glúteos y un pie están en contacto con la barra; manos y/o cuello/hombro pueden estar en contacto con la barra - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el hombro del atleta inferior y solo una mano tiene contacto con la barra (con contacto opcional de antebrazo/codo)

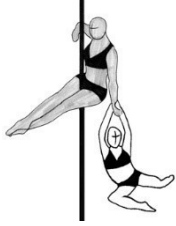
				- Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN49	Iron X Position 1		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición Iron X (ver requisitos mínimos), el torso superior está paralelo al suelo, el atleta superior está en posición fija erguida de elección - Ambos atletas deben tener contacto solo con las manos en la barra - Se aplican los criterios de Iron X 2 (referirse a S65)
BLN50	Split Hold Balance		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de split de elección - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior con contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas tienen contacto con la barra - Ángulo de split: mínimo 180°
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN51	Strength Hold Balance		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza cualquier elemento de fuerza donde el cuerpo está horizontal al suelo. El atleta inferior solo puede tener contacto con la barra con una mano, los brazos y/o la parte superior del cuerpo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior con contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra

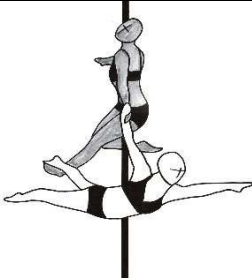
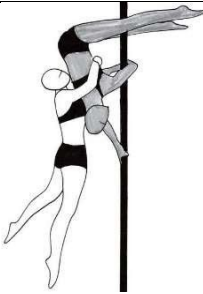
BLN52	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza un soporte de muslo/rodilla exterior con ambas manos en la barra y los brazos extendidos - El atleta superior está en posición fija erguida de elección sin contacto con la barra y está de pie sobre la parte superior de la espalda del atleta inferior con al menos un pie - Solo el atleta inferior debe tener contacto con la barra
BLN53	Titanic Balance 6		0.8	BLN53 - Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior sostiene las piernas/pies del atleta que atrapa y debe estar en una posición fija horizontal de elección y debe estar a 90° respecto a la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN54	Elbow Hold Balance 2		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza un agarre de codo/cuello en straddle con el antebrazo inferior en la barra y el torso paralelo al suelo - El atleta superior debe estar en una posición fija horizontal de plancha equilibrándose sobre el pie superior del atleta inferior - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN55	Handstand Plank Balance		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición de shoulder mount con cuerpo y piernas paralelas al suelo - El atleta superior está en posición de plancha de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior. Ambas piernas están completamente extendidas. El atleta superior no tiene contacto de manos o brazos con la barra - Ambos atletas tienen contacto con la barra
BLN56	Iron X position 2		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición Iron X (ver requisitos mínimos), el torso superior está paralelo al suelo - El atleta superior está en posición fija invertida de elección con torso paralelo a la barra - Ambos atletas deben tener contacto solo con las manos en la barra - Se aplican los criterios de Iron X 2 (referirse a S65)

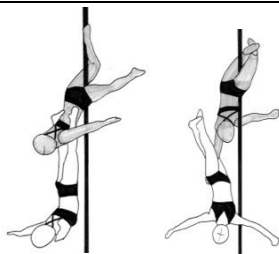
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN57	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza un soporte de muslo/rodilla exterior con ambas manos en la barra y los brazos extendidos - El atleta superior está en posición fija erguida de elección sin contacto con la barra y está de pie sobre la parte superior de la espalda del atleta inferior con un solo pie - Solo el atleta inferior debe tener contacto con la barra
BLN58	Vertical Jade Balance		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza una posición Vertical Jade. Se aplican los criterios de Vertical Jade (referirse a F99) - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el pie superior del atleta inferior, y solo tiene contacto con la barra con una mano - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
BLN59	Iron X position 3		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior está en posición Iron X (ver requisitos mínimos para un iron x), donde el torso superior está paralelo al suelo - El atleta superior está de pie en posición fija erguida de elección sobre el atleta inferior sin contacto con la barra - Solo el atleta inferior debe tener contacto con la barra - Se aplican los criterios de Iron X 2 (referirse a S65)

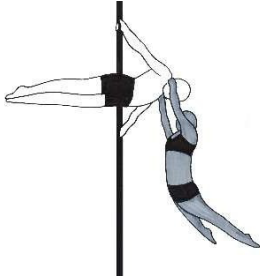
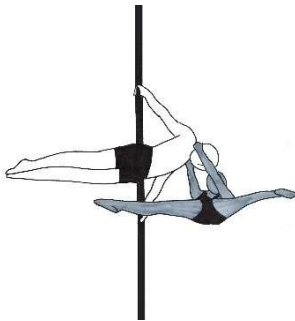
BLN60	Strength Hold Balance		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos - El atleta inferior realiza cualquier elemento de fuerza donde el cuerpo está paralelo al suelo. El atleta inferior solo puede tener contacto con la barra con una mano, los brazos y/o la parte superior del cuerpo - El atleta superior está en posición invertida de parada de manos equilibrándose sobre el atleta inferior con contacto de manos/brazos con la barra - Ambos atletas deben tener contacto con la barra
-------	--------------------------	---	-----	---

ELEMENTOS DE PAREJA VOLADORES – solo uno de los dos compañeros puede tener contacto con la barra.

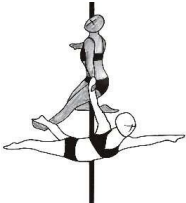
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY1	Seated Position 1		0.1	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que atrapa está en una posición sentada con agarre de codo. - La pareja voladora debe estar en una posición fija a elección. - La pareja debe tener contacto con la barra.
FLY2	Cupid Hang		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición cupido; se puede sujetar el pie o el tobillo. - La pareja voladora está en una posición fija erguida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY3	Seated Position 2		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra; no se permite contacto de los pies. - La pareja voladora debe estar en una posición fija erguida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY4	Seated Position 3		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija invertida a elección. - Solo la pareja que sujeta tiene contacto con la barra.
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por rodilla interior. - La pareja voladora sujeta la pierna exterior de la pareja que sujeta y debe estar en una posición fija erguida a elección o, como mínimo, tener los pies elevados por encima de la cabeza. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.

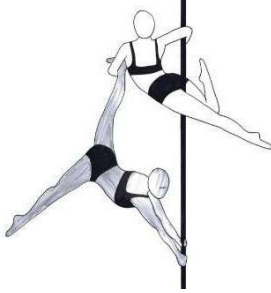
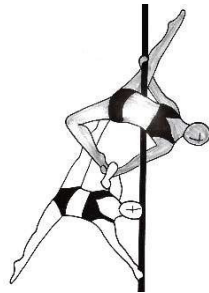
FLY6	Seated Position 4		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija invertida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY7	Seated Position 5		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija horizontal a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por muslo/rodilla exterior. - La pareja voladora puede estar en una posición fija erguida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por rodilla interior. - La pareja voladora sujeta la pierna exterior de la pareja que sujeta y debe estar en una posición fija invertida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY10	Only Hands Holding		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta sostiene con las manos y por la axila interior, sin contacto de las piernas con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un straddle con agarre de codo. - La pareja voladora debe estar en una posición fija erguida a elección sin contacto con la barra. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra. - Se aplican los criterios del Elbow Grip Straddle (ver S51).

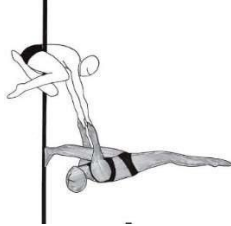
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en una posición invertida en split con agarre iguana. - La pareja voladora sujeta la pierna de la pareja que sujeta y debe estar en una posición fija invertida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por muslo/rodilla exterior. - La pareja voladora debe estar en una posición fija invertida a elección o, como mínimo, tener los pies elevados por encima de la cabeza. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en una posición split a elección. - Ángulo del split: mínimo 180°. - La pareja voladora sujeta la pierna de la pareja que sujeta y debe estar en una posición fija invertida a elección o, como mínimo, tener los pies elevados por encima de la cabeza. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.

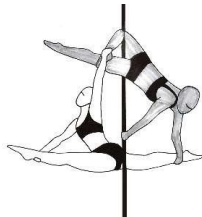
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos. - Elemento con las parejas posicionadas en direcciones opuestas. - La pareja que sujeta está en posición de plank invertido con agarre en split (ver requisitos mínimos de S111) con una tolerancia de 20°. - La pareja voladora está en una posición fija erguida a elección. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	- Mantener la posición durante 2 segundos. - Elemento con las parejas posicionadas en direcciones opuestas. - La pareja que sujeta está en posición de plank invertido con agarre en split (ver requisitos mínimos de S111) con una tolerancia de 20°. - La pareja voladora debe estar en una posición fija horizontal en split a elección. - Ángulo del split: mínimo 180°. - Solo uno de los compañeros tiene contacto con la barra.

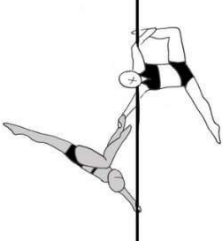
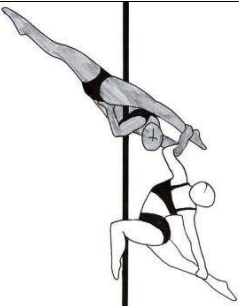
ELEMENTOS DE PAREJA VOLADORES – ambos compañeros deben tener contacto con la barra.

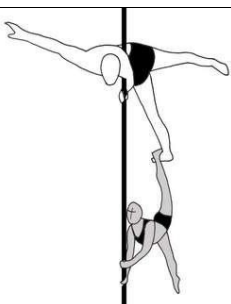
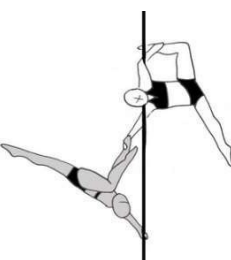
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada con agarre de codo. - La pareja voladora debe estar en una posición fija a elección. - Se aplican los criterios del asiento con agarre de codo (ver S3). - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY18	Seated Position 6		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija invertida a elección. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY19	Seated Position 7		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - La pareja voladora debe estar en una posición fija a elección. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por muslo/rodilla exterior. - La pareja voladora está en una posición layback con una pierna extendida y la otra en passé. - La pareja voladora no debe tener las piernas cruzadas. - Ambas parejas no tienen contacto manual con la barra, pero sí tienen contacto con el compañero
FLY21	Layback Position 3		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en una posición layback. - La pareja voladora debe estar en una posición fija a elección. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY22	Seated Position 8		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición sentada. - Una mano o el codo tienen contacto con la barra. - La pareja voladora debe estar en una posición fija horizontal a elección. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.

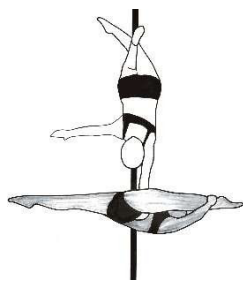
FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en posición superman; se permite agarre de codo. - La pareja voladora debe estar en una posición invertida en split a elección, únicamente con contacto de las manos con la barra. Las manos deben estar por debajo de la cabeza. - Ambas parejas deben tener contacto con la barra.
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en la posición Allegra half split 1 (ver F13). - Ángulo mínimo para Allegra half split: 160°. - La pareja voladora debe tener un único punto de contacto: una mano en la barra. - Ambas parejas deben tener contacto con la barra.
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta sostiene a la pareja inferior por el hombro y tiene contacto con la barra solo con manos y muñecas. - La pareja voladora tiene contacto con la barra solo con los pies. - El cuerpo completo de ambas parejas debe estar totalmente extendido. - Ambas parejas deben tener contacto con la barra.
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en una posición invertida de hip hold straddle. - La pareja voladora debe estar en una posición invertida a elección. - Ambas parejas tienen contacto con la barra y entre sí.
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El compañero que sostiene está en posición invertida de *outside knee hang* - El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de elección - Ambos compañeros tienen contacto con el poste y entre sí
FLY28	Remi Hang		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El compañero que sostiene está en posición *Remi layback* (ver S28) y sujeta las piernas del compañero volador - El compañero volador debe estar en una posición fija de elección y tener contacto con el poste **al menos mediante las manos** - Ambos compañeros tienen contacto con el poste

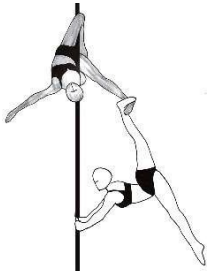
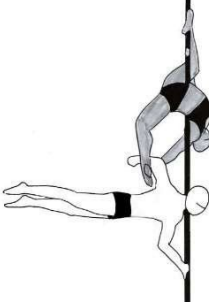
FLY29	Seated Position 9		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · Ambos compañeros tienen contacto con el poste · El compañero que sostiene está en posición sentada · El compañero volador debe estar en una posición vertical fija de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · Ambos compañeros tienen contacto con el poste
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hang* · El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de *split* de elección · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY31	Upright Split Position		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición sentada **sin contacto manual con la barra** · El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 160° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Allegra half split 2* (ver F25) · Ángulo mínimo de *split* para *Allegra half split*: 180° · El compañero volador debe tener **un solo punto de contacto**: una mano en la barra · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
FLY33	Iguana - Superman Hang		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en una posición de *split* de elección con posición de brazos *iguana* · El compañero volador realiza un *superman* **sin contacto manual con la barra**, sujetando la pierna inferior del compañero que sostiene · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

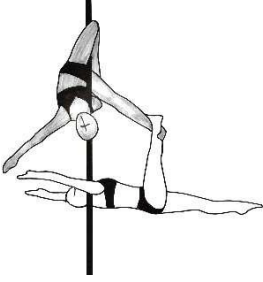
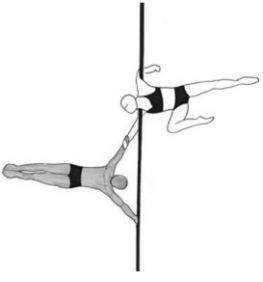
FLY34	Janeiro Hang		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Janeiro*, sujetando la pierna del compañero volador · El compañero volador se cuelga de la pierna inferior del compañero que sostiene en una posición fija de elección, con **una sola mano en contacto con la barra** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene realiza un *Janeiro* · El compañero volador realiza un *superman* **sin contacto manual con la barra**, sujetando la pierna inferior del compañero que sostiene · Se aplican los criterios de *Janeiro* (ver F52) · Ambos compañeros tienen contacto con la barra ·
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta está en un colgado invertido por muslo/rodilla exterior sujetando la pierna de la pareja voladora. - La pareja voladora debe estar en una posición erguida a elección, sin contacto manual con la barra. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY37	Seated Position 10		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición sentada, con una mano o codo en contacto con la barra · El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 160° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra ·
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY38	Superman Hang 2		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *superman* (agarre de codo permitido) · El compañero volador debe estar en una posición invertida de *split* de elección y con **una sola mano en contacto con la barra**. La mano debe estar **más baja que la cabeza** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra

FLY39	Allegra Split Hang		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Allegra split 2* (ver F14) · Ángulo mínimo de *split* para *Allegra split*: 180° · El compañero volador debe tener **un solo punto de contacto**: una mano en la barra · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos. - La pareja que sujeta realiza una posición de fuerza con agarre de codo a elección. - La pareja voladora realiza una posición de fuerza invertida a elección. - Ambas parejas están en contacto entre sí sujetándose de manos/muñecas/antebrazos. - Ambas parejas tienen contacto con la barra.
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	- Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Janeiro*, sujetando **un brazo/mano** del compañero volador · El compañero volador se cuelga del brazo/mano y la pierna inferior del compañero que sostiene, en una posición invertida fija de elección, con contacto **opcional de brazo/espalda** con la barra. **No se permite contacto con las piernas** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY42	Split Hang 2		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en una posición de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · El compañero volador sujeta el brazo o pierna del compañero que sostiene en una posición fija de elección, **sin contacto manual con la barra** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
FLY43	Split Hang 3		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en una posición de *split* de elección · El compañero volador está en una posición fija de elección con contacto con la barra · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY44	Split Hang 4		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en una posición de *split* de elección · El compañero volador debe estar en una posición vertical fija de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 180° para ambos compañeros · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hang* · El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Janeiro* · El compañero volador está en posición de *split*, equilibrándose sobre el pie inferior del compañero que sostiene, y tiene contacto con la barra **únicamente con las manos**. Las manos deben estar **más bajas que la cabeza** · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · Ambos compañeros se equilibran mutuamente sujetándose de las manos · El compañero que sostiene ejecuta una posición de *split* con agarre de codo de elección · El compañero volador ejecuta una posición invertida de *split* de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 160° para ambos compañeros · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

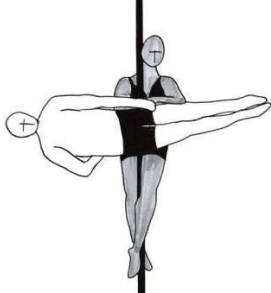
				barra
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene sujeta con las manos y el antebrazo interno · El compañero volador debe estar en una posición fija de *split* de elección, con piernas y torso horizontales · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY49	Split Hang 5		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en una posición de *split* de elección · El compañero volador está en una posición invertida vertical de *split* de elección y tiene contacto con el compañero que sostiene **únicamente mediante una pierna** · Ángulo de *split*: mínimo de 180° para ambos compañeros · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY50	Superman V Position		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Superman V* · Se aplican los criterios de *Superman V* (ver F78) · El compañero volador debe estar en una posición invertida fija de elección · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hang* · El compañero volador debe estar en una posición fija de *split* de elección, con piernas y torso horizontales · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · Ambos compañeros tienen contacto con la barra y entre sí

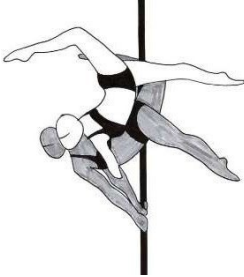
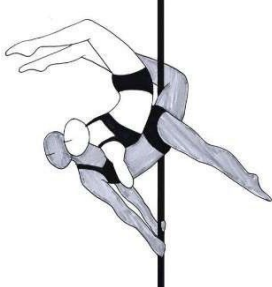
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hold* · El compañero volador debe tener **contacto únicamente con las manos en la barra**. Las manos deben estar **más bajas que la cabeza** · Los compañeros deben usar **un pie para estar en contacto entre sí** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *outside knee hold* · El compañero volador está en una posición fija horizontal de elección · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY54	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hang*, y sostiene al compañero volador con sus manos · El compañero volador está en una posición horizontal de elección, **sin contacto de manos, brazos ni piernas con la barra** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLY55	Inside Knee Hang 3		0.9	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *inside knee hang* · El compañero volador debe estar en una posición fija de elección con **un solo pie en contacto con la barra** y mirando **hacia afuera de la barra** (ver glosario) · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLY56	Inside Knee Hang 4		0.9	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *Allegra half split*, donde la pierna interna puede estar flexionada · Ángulo mínimo de *split* para *Allegra half split*: 180° · El compañero volador tiene **una mano en la barra** y **un punto de contacto opcional**. · Todo el cuerpo debe estar paralelo al suelo · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra

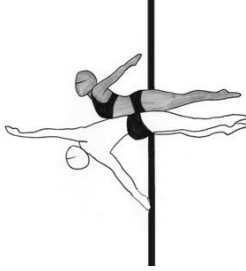
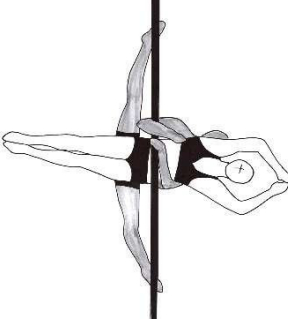
FLY57	Thigh/Outside Knee Hang 10		0.9 · Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida de *thigh/outside knee hold* · El compañero volador debe tener **contacto únicamente con el hombro en la barra** (contacto con el cuello es opcional). Todo el cuerpo (excepto la pierna en contacto con el compañero) debe estar paralelo al suelo · Los compañeros deben usar **un pie/pantorrilla/espinilla para estar en contacto entre sí** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
FLY58	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0 · Mantener la posición durante 2 segundos · Ambos compañeros se equilibran mutuamente sujetándose de las manos · El compañero que sostiene ejecuta *elbow hold passé* (ver criterios mínimos en S52), **sin contacto manual con la barra** · El compañero volador ejecuta *iron pencil* (ver requisitos mínimos en S105), donde la mano superior sujeta al compañero superior **en lugar de la barra** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

ELEMENTOS EN PAREJA DE SOPORTE

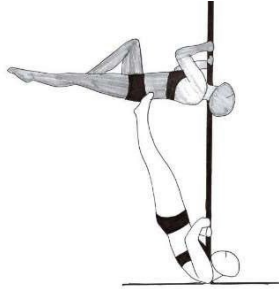
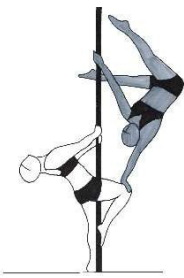
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida básica, **sin contacto manual con la barra** · El compañero apoyado está en posición vertical de elección, **sin contacto de manos ni piernas con la barra** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición invertida básica, **sin contacto manual con la barra** · El compañero apoyado está en posición invertida de elección, **sin contacto de manos ni piernas con la barra** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta a la barra en posición vertical, con las **plantas de los pies en la barra y piernas extendidas** · El compañero apoyado tiene contacto con la barra **únicamente con una mano** y está posicionado sobre el compañero que sostiene · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
PSE4	Seated Support		0.4	· Mantener la posición durante 2 segundos · Ambos compañeros están en posición vertical · El compañero que sostiene está en posición sentada o de pie sobre la barra y sostiene al otro compañero · El compañero apoyado descansa sobre el brazo/pierna del compañero que sostiene. Puede tener contacto con la barra, pero **no de manera que soporte su peso**
PSE5	Hanging on Two Hands Support 1		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta a la barra **únicamente con las manos**, en posición vertical · El compañero apoyado mira hacia la barra y está en contacto con esta, **sin sujetarse con brazos ni piernas**, y es sostenido **únicamente por la presión ejercida por el compañero que sostiene**

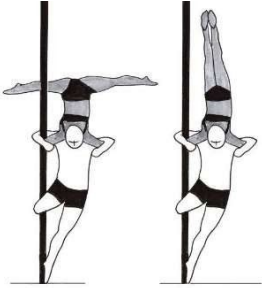
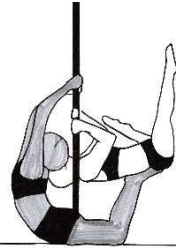
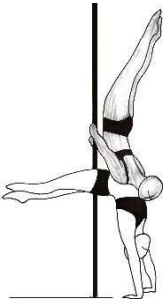
				· Ambos compañeros tienen contacto con la barra
PSE6	Hanging on Two Hands Support 2		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta a la barra **únicamente con las manos**, en posición vertical · El compañero apoyado tiene la espalda hacia la barra, **sin contacto de brazos ni manos**, y es sostenido **únicamente por la presión ejercida por el compañero que sostiene** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE7	Standing Support		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un compañero está en posición vertical de elección y sostiene al otro **únicamente por las manos o brazos** · El otro compañero debe realizar cualquier elemento de fuerza en el que el **torso sea paralelo al suelo** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra; **no se permite el contacto manual**
PSE8	Upright Standing Support		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero apoyado está en posición invertida, **sin contacto de piernas con la barra** · El compañero que sostiene está en posición vertical de elección, con los brazos envolviendo la parte superior del cuerpo del compañero apoyado · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
PSE9	Ballerina Support		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene está en posición *ballerina* · El compañero apoyado debe estar en posición fija de elección sobre la pierna trasera/glúteos/torso del compañero que sostiene, **sin contacto de manos o piernas con la barra** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra

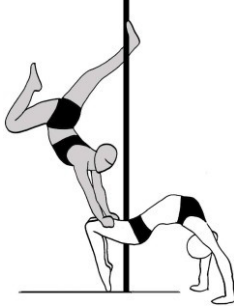
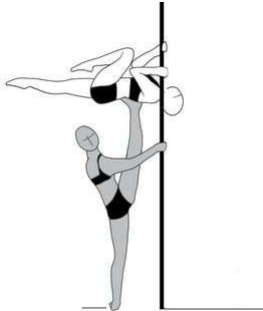
PSE10	Extended Brass Monkey Support 1		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un compañero realiza una posición *extended brass monkey* · El otro compañero está en posición fija de elección, tiene contacto con la barra y está posicionado sobre el compañero que sostiene · Ambos compañeros tienen contacto con la barra · Se aplican los criterios de *extended brass monkey* (ver S25)
PSE11	Upright Hanging Support 2		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta dla barra en posición vertical · El compañero apoyado **no tiene contacto con la barra** y está posicionado sobre el compañero que sostiene · **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra
PSE12	Extended Brass Monkey Support 2		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un compañero realiza una posición *extended brass monkey* · El otro compañero está en posición fija de elección, **sin contacto con la barra**, y está posicionado sobre el compañero que sostiene · **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra · Se aplican los criterios de *extended brass monkey* (ver S25)

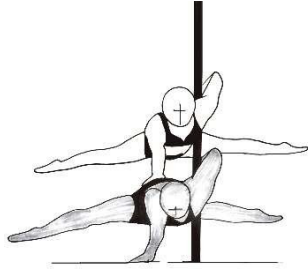
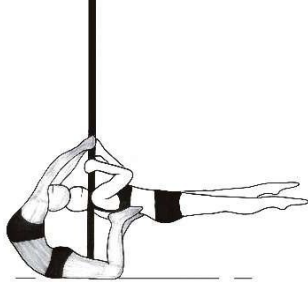
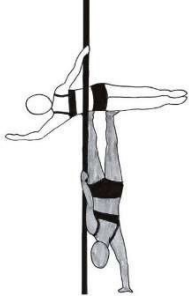
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
PSE13	Horizontal Support		0.9	· Mantener la posición durante 2 segundos · Ambos compañeros se sujetan dla barra en posición horizontal (tumbados) · El compañero que sostiene está en posición *layback* apoyado (ver S31) y tiene contacto con la barra mediante las manos · El compañero apoyado **no tiene contacto manual con la barra** · Ambos compañeros deben estar en posición horizontal
PSE14	Hanging From One Hand Support		1.0	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta dla barra **únicamente con una mano**, en posición vertical · El compañero apoyado mira hacia la barra y está en contacto con este, **sin sujetarse con brazos ni piernas** · El compañero apoyado es sostenido **únicamente por la presión ejercida por el compañero que sostiene** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
PSE15	Straddle Support		1.0	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero que sostiene se sujeta dla barra en posición *straddle*, con **codo superior, mano inferior, antebrazo y plantas de los pies en contacto con la barra**. El torso debe formar un ángulo de **90° con la barra** · El compañero apoyado mira hacia la barra; piernas y cuerpo deben formar un ángulo de **90° con la barra** y estar completamente extendidos · El compañero apoyado es sostenido **únicamente por la presión ejercida por el compañero que sostiene**, sin contacto de brazos o manos · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

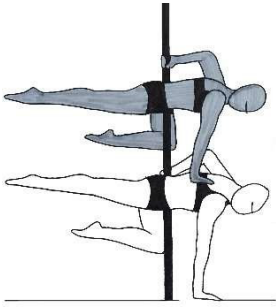
ELEMENTOS DE PAREJA EN SUELO CON APOYO EN LA BARRA

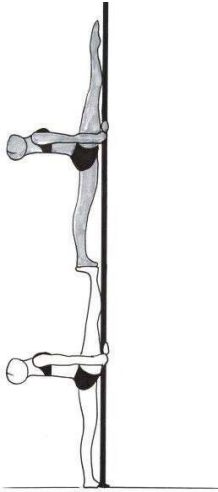
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos - El compañero inferior sostiene al superior empujándolo por los glúteos con los pies, y tiene contacto con el suelo - El compañero superior debe estar paralelo al suelo y en contacto con la barra con **un hombro y las manos** - Ambos compañeros deben estar completamente extendidos (los brazos pueden estar ligeramente flexionados) - Ambos compañeros deben tener contacto con la barra
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas - Un compañero realiza una posición vertical de elección con contacto con el suelo - El otro compañero está en posición *X pose*, equilibrándose sobre el compañero inferior **sin contacto con la barra** **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra
FLR3	Split Balance 1		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición fija de *split* sobre el suelo de elección, con contacto con la barra mediante **una mano y/o brazo** - Ángulo de *split*: mínimo de 160° - El compañero superior está en posición vertical de elección, con una mano y/o brazo en contacto con la barra, equilibrándose sobre el pie del compañero inferior - Solo el compañero inferior puede tener contacto con el suelo con **un pie** - Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR4	Upright Handstand Balance		0.3	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas - El compañero inferior realiza una posición vertical de elección con contacto con el suelo - El compañero superior está en posición invertida de *handstand*, equilibrándose sobre el compañero inferior y con contacto con la barra **únicamente mediante una mano** - Ambos compañeros tienen contacto con la barra

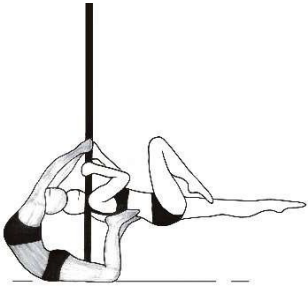
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR5	Cupid Balance 3		0.4	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento de equilibrio entrelazado con ambos compañeros en contacto con la barra · El compañero inferior realiza una posición *cupid* con agarre de codo sobre el suelo · El compañero superior realiza una posición de *shoulder stand*, equilibrándose sobre el compañero inferior, con piernas completamente extendidas en posición fija de elección. El torso es paralelo a la barra · Los compañeros miran en direcciones opuestas · Ambos compañeros pueden tener contacto con la barra, pero **sin contacto manual** · Solo el compañero inferior tiene contacto con el suelo con **un pie**
FLR6	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior está en posición *superman crescent* sobre el suelo con piernas flexionadas; el compañero superior realiza un *shoulder mount straddle* (ver S30) equilibrándose sobre los pies del compañero inferior · El compañero inferior tiene contacto con el suelo mediante caderas y muslos, y sostiene al superior en la parte baja de la espalda con los pies · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR7	Bridge Balance 1		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior realiza un *bridge* sobre el suelo (manos en contacto con el suelo, barra en contacto con los muslos), con piernas paralelas al suelo. El compañero superior está en posición invertida de *chest-stand*, equilibrándose sobre el compañero inferior y con contacto **únicamente mediante las manos** con la barra · El compañero inferior tiene contacto con la barra **solo mediante los muslos**, y con el suelo **solo mediante las manos** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

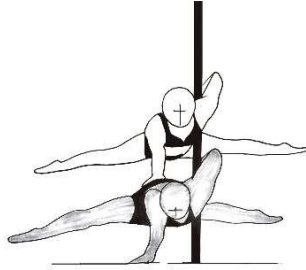
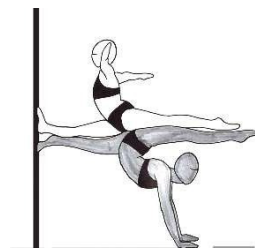
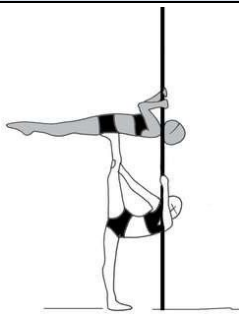
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
FLR8	Bridge Balance 2		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas - El compañero inferior realiza un *bridge* sobre el suelo (tipo silla, donde las caderas están al mismo nivel o más bajas que los hombros), con la barra entre las piernas - El compañero superior está en posición de *handstand*, mirando hacia afuera dla barra, equilibrándose sobre los muslos del compañero inferior. Las piernas están en posición de elección, con **un pie y pierna (por debajo de la rodilla) en contacto con la barra**; la otra pierna no tiene contacto con la barra - Solo el compañero inferior tiene contacto con el suelo con **ambas manos y pies únicamente** - Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR9	Split Balance 2		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición fija de *split* sobre el suelo de elección - Ángulo de *split*: mínimo de 160° - El compañero superior debe estar horizontal al suelo y en contacto con la barra con **un hombro y ambas manos**; equilibrándose sobre el pie del compañero inferior - Solo el compañero inferior puede tener contacto con el suelo con **un pie y una mano (opcional)** - Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR10	Standing Inverted Balance 1		0.5	- Mantener la posición durante 2 segundos - Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con la barra y el suelo - Un compañero debe estar en una posición fija invertida de fuerza de elección, **sin contacto con el suelo** - El otro compañero debe estar en una posición vertical de *split* de elección, con contacto con el suelo y la barra - Ángulo de *split*: mínimo de 160° **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra

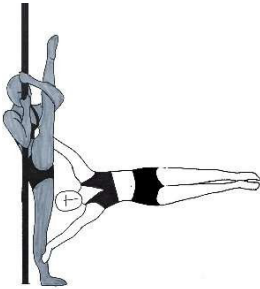
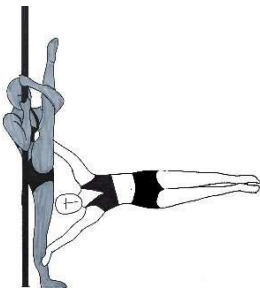
FLR11	Straddle Plank Balance 1		0.5	· Mantener la posición durante 2 segundos · Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza · El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio sobre el suelo con **una mano y un costado del torso en contacto con la barra**, y **un solo punto de contacto con el suelo** · El compañero superior debe realizar el mismo elemento equilibrándose sobre el compañero inferior, con **una mano y un costado del torso en contacto con la barra**, y **un solo punto de contacto con el compañero inferior** · Los compañeros deben estar paralelos al suelo y entre sí (tolerancia de 20°) y mirar en la misma dirección. Las piernas deben estar en posición *straddle* · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR12	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior está en posición *superman crescent* sobre el suelo con piernas flexionadas; el compañero superior realiza un *shoulder mount plank straddle* (ver S57) equilibrándose sobre los pies del compañero inferior · El compañero inferior tiene contacto con el suelo mediante caderas y muslos, y sostiene al superior en la parte baja de la espalda con los pies · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR13	Handstand Balance 3		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior realiza un *handstand*, con cuerpo y piernas paralelos a la barra, y brazo interno y pierna/pie interno en contacto con la barra · El compañero superior debe estar en una posición fija horizontal de elección, equilibrándose sobre los pies del compañero inferior · El compañero inferior tiene contacto con el suelo con **una sola mano** · Ambos compañeros deben tener contacto con la barra

FLR14	Passé Plank Balance		0.6 · Mantener la posición durante 2 segundos · Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza · El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio sobre el suelo con **una mano, pierna interna y costado del torso en contacto con la barra**. La pierna interna está en *passé* · El compañero superior debe realizar el mismo elemento equilibrándose sobre el compañero inferior, con **una mano, pierna interna y costado del torso en contacto con la barra** · Los compañeros deben estar paralelos al suelo y entre sí, y mirar en la misma dirección · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
-------	---------------------	---	--

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR15	Split Balance 3		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · Los compañeros realizan el mismo elemento de flexibilidad · El compañero inferior realiza un elemento de *split* sobre el suelo con piernas y brazos completamente extendidos, y torso paralelo al suelo · El compañero superior debe realizar el mismo elemento equilibrándose sobre el pie del compañero inferior · Los compañeros deben estar paralelos entre sí y mirar en la misma dirección · Solo el compañero inferior tiene contacto con el suelo · Ángulo de *split*: mínimo de 180° para ambos compañeros · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR16	Split Balance 4		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero inferior realiza una posición fija de *split* sobre el suelo de elección. Solo el compañero inferior puede tener contacto con el suelo con **un pie y una mano (opcional)** · El compañero superior está en posición invertida de *split*, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior, y tiene contacto con la barra con **un codo/mano/antebrazo únicamente** y **un pie/tobillo (opcional)** · Ángulo de *split*: mínimo de 180° para ambos compañeros · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR17	Strength Hold Position 1		0.6	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza donde el cuerpo sea paralelo al suelo, y tiene contacto con el suelo **únicamente mediante una mano** · El compañero superior está en posición invertida de *handstand*, equilibrándose sobre el compañero inferior, con contacto de mano/brazo con la barra y sin contacto con el suelo · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

FLR18	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior está en posición *superman crescent* sobre el suelo con piernas flexionadas; el compañero superior realiza un *shoulder mount plank passé* (ver S80) equilibrándose sobre los pies del compañero inferior · El compañero inferior tiene contacto con el suelo mediante caderas y muslos, y sostiene al superior en las escápulas con los pies · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR19	Split Balance 5		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior realiza una posición fija de *split* sobre el suelo de elección · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · El compañero superior está en posición invertida de *handstand*, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior, y tiene contacto con la barra con **un codo o antebrazo/mano únicamente** · Solo el compañero inferior puede tener contacto con el suelo con **un pie y una mano (opcional)** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR20	Standing Inverted Balance 2		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con la barra y el suelo · Un compañero puede estar en una posición invertida fija de elección, **sin contacto con el suelo** · El otro compañero debe realizar un elemento vertical de *split* y estar en contacto con la barra · Ángulo de *split*: mínimo de 180° · **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra

FLR21	Straddle Plank Balance 2		0.7	· Mantener la posición durante 2 segundos · Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza · El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio sobre el suelo con **una mano y un costado del torso en contacto con la barra**, y **un solo punto de contacto con el suelo** · El compañero superior debe realizar el mismo elemento equilibrándose sobre el compañero inferior, con **una mano y un costado del torso en contacto con la barra**, y **un solo punto de contacto con el compañero inferior** · Los compañeros deben estar paralelos al suelo y entre sí, y mirar en la misma dirección. Las piernas deben estar en posición *straddle* · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR22	Split Balance 6		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento de *handstand* basado en equilibrio, que no puede realizarse sin uno u otro compañero · El compañero inferior está en posición de *handstand*, con piernas en *split* de 180°. Único punto de contacto con la barra: **un pie** · El compañero superior está en posición de *split* sobre el compañero que sostiene. Único punto de contacto con la barra: **un pie** · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR23	Split Balance 7		0.8	· Mantener la posición durante 2 segundos · El compañero inferior realiza un elemento de *split* frontal sobre el suelo con torso paralelo al suelo · Ángulo de *split*: mínimo de 160° · El compañero superior realiza un *shoulder mount plank* (ver S93) equilibrándose sobre el pie del compañero inferior · Ambos compañeros tienen contacto con la barra

FLR24	Standing Horizontal Balance		0.9	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con la barra y el suelo · Un compañero debe estar en una posición fija de elección donde **todo el cuerpo sea paralelo al suelo**, sin contacto con el suelo · El otro compañero debe realizar un elemento vertical de <i>*split*</i> y estar en contacto con la barra · Ángulo de <i>*split*</i>: mínimo de 180° · **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra
FLR25	Strength Hold Position 2		0.9	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento con compañeros posicionados en direcciones opuestas · El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza donde el cuerpo sea paralelo al suelo. Solo se permite contacto con la barra mediante **una mano, brazos y/o parte superior del cuerpo**, y contacto con el suelo **únicamente mediante una mano** · El compañero superior está en posición invertida de <i>*handstand*</i>, equilibrándose sobre el compañero inferior, con contacto de mano/brazo con la barra y sin contacto con el suelo · Ambos compañeros tienen contacto con la barra
FLR26	Standing Horizontal Balance 1		1.0	· Mantener la posición durante 2 segundos · Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con la barra y el suelo · Un compañero debe estar en una posición fija de elección donde **todo el cuerpo sea paralelo al suelo**, sin contacto con el suelo · El otro compañero debe realizar un elemento vertical de <i>*split*</i> y estar en contacto con la barra · Ángulo de <i>*split*</i>: mínimo de 190° · **Únicamente un compañero** tiene contacto con la barra

Formulario de puntuación obligatoria

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario obligatorio de puntuación: se aplica una deducción de -1 por un formulario rellenado incorrectamente. Tenga en cuenta: el formulario debe mecanografiarse en Microsoft Word, utilizando texto negro. Solo está permitido enviar el formulario obligatorio oficial de la IPSF. Se aplicará una deducción de -1 por el uso de un formulario incorrecto.

Nombrar el formulario:

País_Disciplina_División_Categoría_Formulario obligatorio_Nombre_Apellido

Atleta(s):

Inserte el nombre completo (Nombre y Apellido) del atleta en caso de individuales, o los nombres de ambos atletas (Nombre y Apellido) en caso de dobles. Enumere primero el nombre y luego el apellido.

País/Región:

Inserte el país y la región de origen del/de los atleta(s). Para competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales, el atleta también debe indicar su región / provincia / condado. Los atletas en categoría abierta solo deben indicar su país y no deben incluir su región.

Consulte la siguiente lista de regiones de su país _

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

División:

Inserte la división en la que competirá el/los atleta(s) de las siguientes opciones: Intro, Amateur, Professional o Elite. Consulte las Reglas y Regulaciones para la división completa.

Categoría:

Inserte la categoría en la que competirá el/los atleta(s) de las siguientes opciones: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Senior Doubles Women/Women, Senior Doubles Men/Men, Senior Doubles Men/Women, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPVI, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPVI Senior 18+.

Fecha:

Inserte la fecha de envío del formulario. Si se presenta un nuevo formulario, debe insertarse la nueva fecha de presentación

Federación:

Inserte la Federación Nacional avalada por la IPSF que el atleta representa. En caso de que aún no se haya establecido una Federación Nacional avalada por la IPSF, deje este campo en blanco.

Número de elementos:

Se refiere a los elementos obligatorios que el/los atleta(s) deben ejecutar en su rutina.

Elemento n.º 1 = primer elemento obligatorio realizado en la rutina.

Elemento n.º 2 = segundo elemento obligatorio realizado en la rutina, etc.

Código del elemento:

Es importante listar los códigos de los elementos tal como aparecen en el Código de Puntos, en el orden correcto de ejecución en la rutina. Si un atleta elige combinar dos elementos obligatorios, debe escribirlo en la misma casilla. El elemento realizado primero en la combinación debe ir listado primero. En tal caso, es importante dejar la línea siguiente en blanco antes de rellenar el siguiente elemento obligatorio, para que el número de elementos obligatorios corresponda correctamente al número de elemento. (Ver ejemplos de formularios).

Dobles: el código n.º SYN1 debe escribirse junto con el código del elemento individual obligatorio elegido, por ejemplo SYN1/F45.

Los jueces siempre buscarán el elemento por su código. Esto también se aplica si se escribe mal el nombre del elemento.

Nombre del elemento:

Es importante rellenar el nombre del elemento tal como aparece en el Código de Puntos. Debe corresponder exactamente al número de código en el Código de Puntos. Si el nombre del elemento no corresponde correctamente al número de elemento escrito en el formulario, se juzgará el elemento indicado por el número y el atleta recibirá una penalización por no completar correctamente el formulario

Valor técnico:

El/los atleta(s) deben rellenar el valor técnico del elemento obligatorio tal como se especifica en el Código de Puntos. Es importante que el atleta rellene el valor técnico correcto correspondiente al elemento elegido. Si un atleta elige combinar dos elementos obligatorios, debe escribir los dos valores técnicos en la misma casilla. El elemento ejecutado primero en la combinación debe listarse primero.

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

Firma del/de los atleta(s): el formulario debe estar firmado o los nombres de los/las atleta(s) deben estar escritos en el mismo.

Firma del entrenador: Si el/los atleta(s) tienen un entrenador reconocido por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de atletas Pre-Novice, Novice o Junior, se requiere la firma de un padre o tutor legal si el atleta no tiene un entrenador reconocido por la IPSF. Cuando los atletas dobles juveniles no tengan los mismos padres y no estén representados por el mismo entrenador IPSF, se debe incluir la firma de un padre o tutor legal para cada uno. Indique la relación con el atleta junto a la firma cuando no se trate de un entrenador reconocido por la IPSF, por ejemplo Nombre Apellido (Madre).

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

: National coaches: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches>

Worlds coaches: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>

EJEMPLO DE COMO RELLENAR EL FORMULARIO OBLIGATORIO EN CATEGORÍA INDIVIDUAL



FORMULARIO OBLIGATORIO

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia del ejercicio. Utilice tinta negra.

Atletas: Nombre y Apellido				Fecha:	
País:		Región:		Federación:	
División:		Categoría:		Nombre del juez:	
Element No	Elemento Cod. No	Nombre elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo juez)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip	0.5		
2	S83	Wenson Straddle	0.8		
3	ST32	Phoenix Spin 1	0.7		
4	F33	Hip Hold Split 2	0.5		
5	S72	Back Support Plank Outside Leg Passé	0.8		
6	F85	Dragon Tail Fang 2	0.8		
7	F39	Split Grip Leg Through Split 2	0.5		
8	F75	Oversplit on Pole	0.7		
9	SP30	Elbow Spin Attitude	0.5		
10	S65	Iron X 2	0.7		
11	S60	Butterfly Extended Twist One Hand	0.7		
Formulario de obligatorios no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de la secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma del atleta: Nombre y Apellidos			Firma de los entrenadores: ISPF o padre/tutor legal (para atletas menores de 18 años)		

EJEMPLO DE COMO RELLENAR EL FORMULARIO OBLIGATORIO EN CATEGORÍA DOBLES



COMPULSORY FORM

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia del ejercicio. Utilice tinta negra

Atleta 1: Nombre y Apellido Atleta 2: Nombre y Apellido				Fecha:	
País:		Región:		Federación:	
división:		Categoría:		Nombre del juez:	
Element No	Elemento cód. No	Nombre elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo juez)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip	0.6		
2	SYN1/ S65	Iron X 2	0.7		
3	BLN23	Russian Split Balance	0.7		
4	BLN30	Superman Position 4	0.8		
5	SYN4	Upright Aerial Position	0.5		
6	FLY9	Inside Knee Hang 2	0.7		
7	FLY48	Only Hands Holding Split	0.8		
8	FLY39	Allegra Split Hang	0.7		
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other	0.7		
10	FLR20	Standing Inverted Balance 2	0.7		
11	PSE6	Hanging On Two Hands Support 2	0.5		
Formulario de obligatorios no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de la secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma de los Atleta Atleta 1: Nombre y Apellidos Atleta 2: Nombre y Apellidos			Firma de los entrenadores: ISPF o padre/tutor legal (para atletas menores de 18 años)		

Formulario de bonificación técnica

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario de bonificación técnica: se aplica una deducción de -1 por un formulario rellenado incorrectamente. Tenga en cuenta: el formulario debe mecanografiarse en Microsoft Word, utilizando texto negro. Solo está permitido enviar el formulario oficial de bonificación técnica de la IPSF.

Nombrar el formulario:

País_Disciplina_División_Categoría_Formulario de bonificación técnica_Nombre_Apellido

Atleta(s):

Inserte el nombre completo (Nombre y Apellido) del atleta en caso de individuales, o los nombres de ambos atletas (Nombre y Apellido) en caso de dobles. Enumere primero el nombre y luego el apellido.

País/Región:

Inserte el país y la región de origen del/de los atleta(s). Para competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales, el atleta también debe indicar su región / provincia / condado. Los atletas en categoría abierta solo deben indicar su país y no deben incluir su región.

Consulte la siguiente lista de regiones de su país:

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

Division:

Inserte la división en la que competirá el/los atleta(s) de las siguientes opciones: Intro, Amateur, Professional o Elite. Consulte las Reglas y Regulaciones para la división completa.

Categoría:

Inserte la categoría en la que competirá el/los atleta(s) (lista igual que en el formulario obligatorio): Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Senior Doubles Women/Women, Senior Doubles Men/Men, Senior Doubles Men/Women, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPII, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPII Senior 18+.

Fecha:

Inserte la fecha de envío del formulario. Si se presenta un nuevo formulario, debe insertarse la nueva fecha de presentación.

Federación:

Inserte la Federación Nacional avalada por la IPSF que el atleta representa. En caso de que aún no se haya establecido una Federación Nacional avalada por la IPSF, deje este campo en blanco.

Orden:

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

Orden n.º 1 = primera bonificación técnica realizada en el ejercicio.

Orden n.º 2 = segunda bonificación técnica realizada en el ejercicio, etc.

Código de Bonificación:

El/los atleta(s) deben rellenar el Código de Bonificación que corresponde a las bonificaciones que quieren realizar, tal como se especifica en el Código de Puntos. Es importante listar las bonificaciones en el orden correcto de secuencia. Si un atleta elige combinar dos o más bonificaciones técnicas, debe escribirlas en la misma casilla. Se pueden combinar 2 o 3 bonificaciones técnicas en la misma fila; largas secuencias de bonificaciones técnicas pueden escribirse en varias filas. La bonificación técnica ejecutada primero en la combinación debe listarse primero. (Ver ejemplos).

Valor técnico:

El/los atleta(s) deben rellenar el valor técnico de la bonificación técnica según lo especificado en el Código de Puntos. Si un atleta elige combinar dos o más bonificaciones técnicas, debe escribir los valores técnicos en la misma casilla. La bonificación técnica

ejecutada primero en la combinación debe listarse primero.

* Las bonificaciones y sus valores técnicos se encuentran en la sección de bonificaciones técnicas bajo bonificaciones singulares.

Firma del/de los atleta(s): el formulario debe estar firmado o los nombres de los/las atleta(s) insertarse.

Firma del entrenador: Si el/los atleta(s) tienen un entrenador reconocido por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de atletas Pre-Novice, Novice o Junior, se requiere la firma de un padre o tutor legal si el atleta no tiene un entrenador reconocido por la IPSF. Cuando los atletas dobles juveniles no tengan los mismos padres y no estén representados por el mismo entrenador IPSF, se debe incluir la firma de un padre o tutor legal para cada uno.

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

National coaches: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches>

Worlds coaches: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>

EJEMPLO DE COMO RELLENAR EL FORMULARIO DE BONIFICACIÓN TÉCNICA DE INDIVIDUALES



FORMULARIO BONIFICACIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL

Por favor, complete el formulario en el orden del ejercicio. Añada líneas si lo considera necesario. Por favor, utilice tinta negra.

Atleta: Nombre y apellido				Fecha:	
País:		Región		Federation:	
Division: Elite		Categoría		Juez:	
Order	Bonus code	Bonus TV	Puntuación (solamente del juez)	Notas (solamente del juez)	
1	JO	0.2			
2	ST/ST	1.0			
3	JO + JO	0.2 + 0.2			
4	AC + ACB (DC) + D + JO	0.3 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2			
5	JO (DC)	0.2 + 0.5			
6	SP/SP	1.0			
7	RG + RG	0.2 + 0.2			
8	RG (DC)	0.2 + 0.5			
9	CF	0.5			
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Total de bonificaciones simples (Maximo +15)			+		
Puntos de bonificación generales (Solamente jueces)					
0 = simple, 0.5 = moderado, 1.0 = difícil, 1.5 = muy difícil, 2.0 = extremadamente difícil					
			Puntuación (solamente del juez)	Notas (solamente del juez)	
Elementos de flexibilidad		Max +2			
Elementos de fuerza		Max +2			
Giros		Max +2			
Transiciones en la barra		Max +2			
Escalada		Max +2			
Total General de bonificaciones (Maximum +10)			+		
Formulario rellenado de manera incorrecta		-1	-		
TOTAL		Max 25			

Firma del atleta: Nombre y Apellidos	Firma de los entrenadores: ISPF o padre/tutor legal (para atletas menores de 18 años)
---	--

EJEMPLO DE COMO RELLENAR EL FORMULARIO DE BONIFICACIÓN TÉCNICA PARA DOBLES



FORMULARIO BONIFICACIÓN TÉCNICA PARA DOBLES

Por favor, complete el formulario en el orden del ejercicio. Añada líneas si lo considera necesario. Por favor, utilice tinta negra.

Atleta 1: Nombre y Apellido				Fecha:	
Atleta 2: Nombre y Apellido					
País:		Región:		Federación:	
división: Elite		Categoría:		Juez:	
Order	Bonus code	Bonus TV	Puntuación (solamente del juez)	Notas (solamente del juez)	
1	AC/SYN + ACB/SYN (DC/SYN)	0.3 + 0.5 + 0.5			
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2			
3	FO	1.0			
4	SP/E/SYN	0.5			
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5			
6	PCT	0.4			
7	DC/SYN	0.5			
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Total de bonificaciones simples (Maximum +10)			+		
Puntos de bonificación generales (solo jueces)					
0 = simple, 0.5 = moderado, 1.0 = difícil, 1.5 = muy difícil, 2.0 = extremadamente difícil					
			Puntuación (solo juez)	Notas (solo juez)	
Sincronización paralela / intercalando ejercicios		Max +2			
Flying elementos de pareja		Max +2			
Elementos de equilibrio		Max +2			
Elementos de flexibilidad		Max +2			
Elementos de fuerza		Max +2			
Transiciones en la barra		Max +2			
Escalada		Max +2			
Total General de bonificaciones (Maximum +14)			+		
Ambos compañeros ejecutan y realizan los Fly por igual en el ejercicio		+1	+		
Formulario rellanado de manera incorrecta		-1	-		
TOTAL		Max 25			

Firma de los atletas:
Nombre y Apellido
Nombre y Apellido

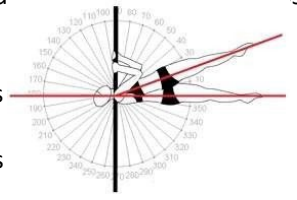
**Firma de los entrenadores: ISPF o padre/tutor legal (para
atletas menores de 18 años)**

Glosario:

20° (grados) tolerancia

La tolerancia de 20° solo es aplicable cuando se indica en los requisitos mínimos. Los elementos seguirán siendo válidos si el ángulo/grado ejecutado varía como máximo 20° respecto al ángulo/grado requerido, siempre que se cumplan los demás requisitos mínimos

- * Tenga en cuenta: Master 50+ tiene una tolerancia de 20° en todos los ángulos y splits para elementos flexibilidad, salvo que ya se haya asignado una tolerancia al elemento.
- * Tenga en cuenta: Master 60+ tiene una tolerancia de 20° en todos los ángulos y splits para elementos flexibilidad y giros, salvo que ya se haya asignado una tolerancia al elemento.
- * Tenga en cuenta: Los atletas de la División Intro tienen una tolerancia de 20° en todos los elementos de flexibilidad y fuerza. Además, tienen una tolerancia de 20° en la posición corporal en dead lifts.



Aerial dead lift (ADL) Subida de peso muerto aérea

Un aerial dead lift se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo debe tener contacto con el suelo. El cuerpo debe estar suspendido lejos de la barra y las piernas paralelas a la barra antes de entrar en el aerial dead lift. No se debe usar la barra para ayudar el dead lift y las piernas no deben usarse para crear impulso o balanceo. Un dead lift debe terminar en una posición completamente invertida. Estos elementos pueden realizarse en barra estática o giratoria y desde posición estática o durante un giro. En dobles, debe ser un aerial dead lift sincronizado realizado por ambos miembros de la pareja.

Aerial position

Se refiere a la posición en la que el atleta tiene contacto únicamente con la barra y no con el suelo. En elementos dobles, los socios pueden tener contacto entre sí y con la barra, pero no con el suelo.

Ángulo hacia fuera

El cuerpo está angulado/rotado alejándose de la barra, pero no completamente de espaldas a la barra (rotado 180°)

Elementos de pareja basados en equilibrio (Dobles BLN 1 - 38)

Son elementos en los que ambos se equilibran activamente entre sí. Ambos deben estar en la misma barra en contacto entre sí.

Elementos de pareja de soporte en equilibrio (Dobles BLN 39 – 60)

Son elementos donde un miembro de la pareja utiliza al otro como soporte para equilibrar su posición. Ambos deben estar en la misma barra en contacto entre sí.

Comienzo de la música

Se define como la primera nota de la música usada. Los atletas pueden usar un tono/beep no parte de la música para indicar el inicio de la rutina. Este tono puede adelantarse hasta 3 segundos antes del inicio

Posición corporal: Posición horizontal

Aplica solo donde se indique en los requisitos mínimos. El elemento será válido si el ángulo ejecutado varía como máximo 20° respecto a la posición paralela.

Posición corporal : Posición entrelazada (Dobles)

Se refiere a la posición en la que el mismo miembro (al menos un brazo o una pierna) de los socios está enganchado alrededor de la barra y entre ellos. Los socios deben tener contacto con la barra y entre sí.

Posición del cuerpo: Posición invertida

Se refiere a la posición donde las caderas están por encima de los hombros y los hombros por encima o al mismo nivel que la cabeza.

Posición del cuerpo: Layback

El layback es cuando solo los muslos internos agarran la barra con la espalda hacia la barra. El pecho debe estar en una posición más baja que las piernas y las caderas. No debe existir contacto de manos con la barra.

Posición del cuerpo: Layout

Se produce cuando solo los muslos internos agarran la barra y la parte superior del cuerpo se inclina alejándose de la barra arqueando la espalda

Posición del cuerpo: Paralela

Se refiere a la línea imaginaria por el centro del cuerpo, que debe formar un ángulo de 90° con la barra o con el suelo según el requisito del elemento

Posición del cuerpo: Twist

Hay rotación sobre el eje vertical de la columna. Hombros y caderas no miran en la misma dirección.

Cambio de posiciones (Cambio de posiciones del cuerpo)

Significa cambiar la posición de todo el cuerpo en la barra, ya sea vertical u horizontalmente. Se requiere al menos un cambio en los puntos de contacto

Categorías

Son las categorías por edad definidas en las Reglas y Regulaciones.

Piernas cerradas

En posición de piernas cerradas, 2 de los siguientes 3 puntos deben estar en contacto:

- Muslos
- Rodillas
- Talones / Tobillos

Esto significa que los deportistas deben tener, o bien los muslos y las rodillas juntas, o las rodillas y los talons/tobillos juntos, o los muslos y los talons/tobillos juntos.

Componentes

Un componente del ejercicio incluye cualquier parte de la mismo, incluidos los elementos obligatorios, elementos adicionales, movimientos como transiciones, bonificaciones y secuencias de danza.

Ángulo correcto en el split

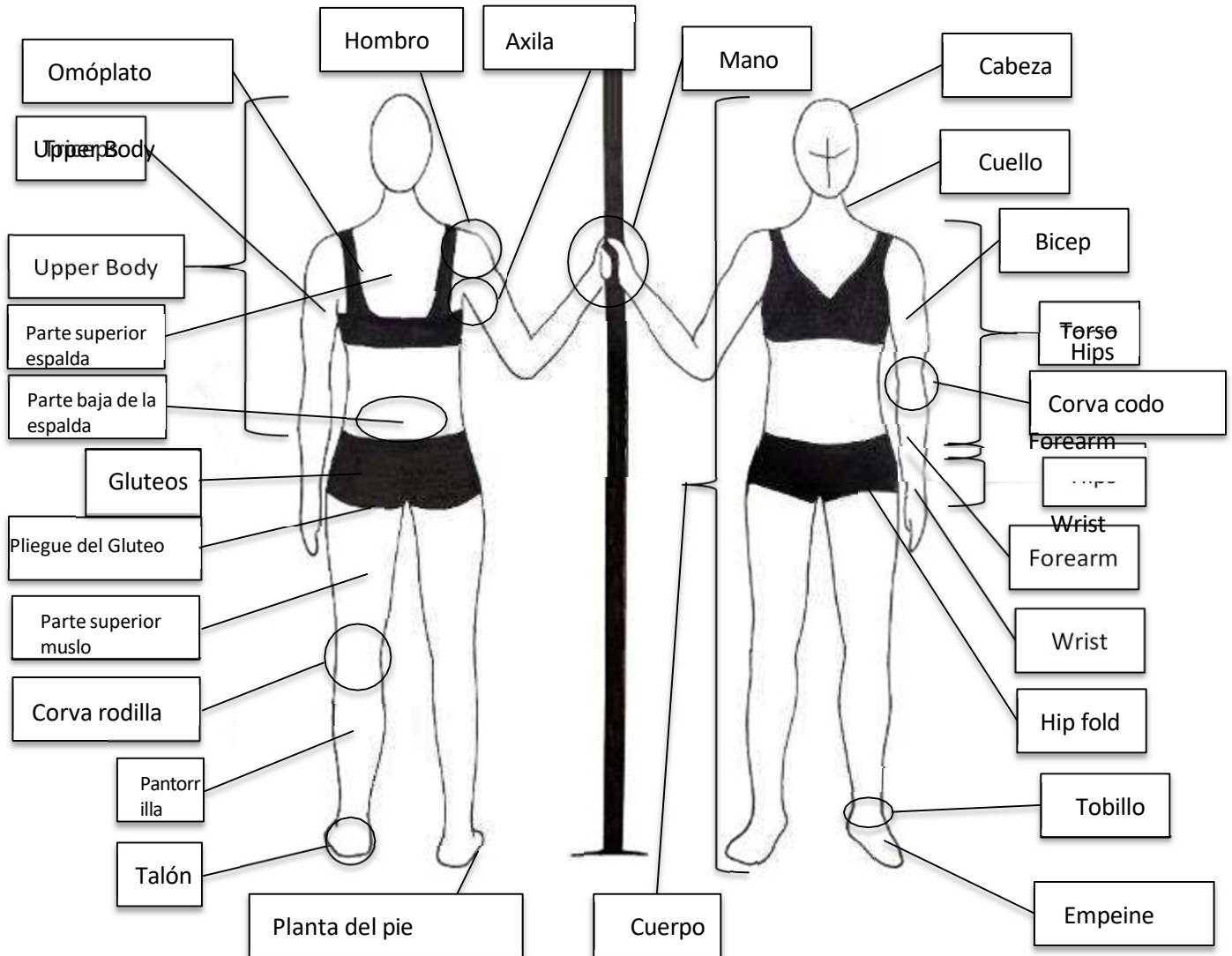
El ángulo/grado de un split se mide por las líneas formadas por los muslos internos alineadas desde las caderas hasta las rodillas

Posición Inicial Dead Lift (DL) Subida de peso muerto

Se define por la posición inicial. Los pies deben tocar el suelo y las piernas deben estar juntas antes de iniciar el dead lift. El cuerpo debe extenderse lejos de la barra antes de entrar en el dead lift. No se debe usar la barra para ayudar y las piernas no deben usarse para crear impulso. Debe terminar en posición invertida. Puede realizarse en barra estática o giratoria. En dobles, debe ser un dead lift sincronizado.

Partes del cuerpo

A continuación se encuentra un diagrama y definiciones de las regiones corporales mencionadas en los requisitos mínimos. Sirve como guía de referencia y no pretende ser 100% anatómicamente exacto.



Mano: desde las yemas hasta la muñeca Antebrazo: desde la muñeca hasta el codo Brazo superior: desde el codo hasta el hombro Brazo: desde la muñeca hasta el hombro Crook of elbow: incluye el interior del codo, la parte superior del antebrazo y la parte inferior del bíceps	Pie: desde los dedos hasta el tobillo Pierna inferior: desde el tobillo hasta la rodilla Espinilla: frente de la pierna inferior Gemelo: parte posterior de la pierna inferior Muslo: desde la rodilla hasta la cadera Pierna: desde el tobillo hasta la cadera Crook of knee: incluye la parte trasera de la rodilla, parte superior de la pantorrilla y parte inferior del muslo
Cuerpo: desde la cabeza hasta los pies Parte superior del cuerpo: desde la cabeza hasta las caderas Torso: desde los hombros hasta las caderas Espalda: debajo de los hombros y por encima de los glúteos; no incluye brazos, hombros o cuello, pero sí las escápulas	

	Brazo totalmente extendido		Pierna totalmente extendida
	Brazo ligeramente flexionado (brazo extendido)		Pierna ligeramente flexionada (pierna extendida)
	Brazo flexionado		Pierna flexionada

Cuando el requisito mínimo de un elemento indica Extended (en lugar de Fully Extended) y el atleta ejecuta el elemento con los brazos/piernas completamente extendidos, el elemento seguirá siendo puntuado. Sin embargo, si el elemento exige Fully Extended y no se ejecuta con los brazos/piernas completamente extendidos (es decir, con solo Extended o con brazos/piernas doblados), el elemento no será otorgado. Si un requisito mínimo especifica que se requieren piernas dobladas y un atleta realiza el elemento con las piernas extendidas o completamente extendidas, el elemento no será otorgado, ya que el requisito es piernas dobladas.

*** Tenga en cuenta:** La hiperextensión no es una flexión de la articulación. La flexión cierra el ángulo de la articulación; la hiperextensión será considerada como fully extended.

***Tenga en cuenta:** La extensión completa del brazo se considera desde la muñeca hasta el hombro. La extensión completa de la pierna se considera desde el hueso del tobillo hasta el hueso de la cadera.

Transición directa

Es cuando el atleta se mueve de un elemento a otro con tiempo mínimo entre movimientos y contacto mínimo con la barra o el compañero. No se deben mantener elementos adicionales durante la transición; el movimiento debe ser continuo y sin pausas.

Division

Son las divisiones bajo las cuales los atletas pueden competir en campeonatos nacionales avalados por la IPSF. Dependen del nivel de habilidad y experiencia.

Movimiento dinámico

Un movimiento dinámico es un movimiento rápido que implica fuerza y control del momento; el atleta no puede detenerse a mitad de camino. Debe demostrar control de la fuerza centrípeta liberando al menos una parte del cuerpo de la barra. Cuando el atleta puede detenerse, el movimiento termina, por ejemplo drops, acrobacias, recepciones, saltos, volteretas, etc.



Posición de espalda

La posición de espaldas se refiere a una posición en la que la parte superior del cuerpo del atleta está rotada 180° alejándose de la barra o del compañero, de modo que la espalda queda mirando hacia la barra o hacia el compañero.

Trabajo en suelo

El trabajo en suelo se define como todo movimiento realizado en el suelo sin contacto con la barra. Por lo tanto, el trabajo en suelo solo debe utilizarse para la transición de una barra a otra, para la presentación y expresión de la música y para la recuperación tras las actuaciones. El tiempo en el suelo puede emplearse únicamente para elementos de danza y elementos gimnásticos básicos y no debe constituir una actuación gimnástica.

Elementos de pareja voladora (Dobles FLY 1 – 58)

Esto incluye levantamientos en pareja cuando un compañero sujeta al otro, que puede estar en contacto o no con la barra. Para mostrar el nivel más alto de dificultad (LOD) ante los jueces, los atletas deben realizar levantamientos que consistan en elementos difíciles de fuerza o de flexibilidad.

Longitud total del cuerpo

La longitud total del cuerpo abarca la cabeza, el torso, las piernas y los pies.

Mantener la posición durante dos segundos

Un elemento obligatorio se contará desde el momento en que el atleta esté en la posición requerida. La posición final debe estar fija durante dos segundos. La transición dentro y fuera del elemento no se cuenta para el tiempo de sujeción. Esto pretende asegurar un juicio justo y permitir mostrar forma, ejecución y fuerza en elementos obligatorios sin afectar el flujo de movimiento.

Tutor legal

Persona designada por un tribunal o que ostenta la autoridad legal para cuidar intereses personales y patrimoniales de otra persona.

LOC

Se refiere al nivel de creatividad de una rutina. La creatividad se demuestra mediante ideas originales e innovadoras para crear el ejercicio. A mayor creatividad, mayor puntuación.

LOD

Se refiere al nivel de dificultad de un elemento. A mayor dificultad, mayor puntuación

LOD bajo puntuaciones generales (Puntuación Técnica)

(0 = Simple, 0.5 = Moderada, 1.0 = Difícil, 1.5 = Muy difícil and 2.0 = Extremadamente difícil):

This refers to the overall level of a particular type of element throughout an athlete's routine.

- 0 = Simple, elementos con valor técnico 0.1 - 0.2
- 0.5 = Moderado, elementos con valor técnico 0.3 - 0.4
- 1.0 = Difícil, elementos con valor técnico 0.5 - 0.6
- 1.5 = Muy difícil, elementos con valor técnico 0.7 - 0.8
- 2.0 = Extremadamente difícil, elementos con valor técnico 0.9 - 1.0

Mayoría

Se refiere al porcentaje principal de un aspecto en el ejercicio, por ejemplo 70% o más.

Imagen espejo

Se refiere a socios en dobles que realizan un movimiento idéntico como reflejo uno del otro, con los mismos puntos de contacto y partes corporales extendidas paralelas dentro de una tolerancia de 20°. Puede ser espejo en plano, en punto o en paralelo.

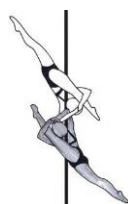
Ejemplo de diferentes posiciones en imagen espejo:



Mirror image on a plane



Mirror image on a point



Mirror image in parallel

Velocidad (Momentum) en un giro

Momentum se refiere a la velocidad adquirida al ejecutar un giro. Buen momentum significa alta velocidad de rotación que aleja el cuerpo de la barra. Falta de momentum implica baja velocidad o movimiento pendular. Para dobles, momentum constante requiere al menos 720° de rotación.

Elementos soportados por la pareja (Doubles PSE 1 - 15)

Se refiere a elementos donde un socio soporta completamente al otro, que se coloca encima o se sostiene por presión contra la barra. El socio soportado no debe estar en posición de equilibrio activo ni agarrar la barra para apoyo, salvo indicación contraria.

Elementos en el suelo con contacto en el Pole (Dobles FLR 1 - 26)

Esto incluye elementos en pareja sobre el suelo donde uno o ambos socios están en contacto con el suelo y entre sí. Al menos un socio debe estar en contacto con el Pole.

Presentación deficiente de la figura

Se refiere a elementos ejecutados con posicionamiento deficiente o un ángulo inadecuado frente al jurado, de manera que el elemento no puede ser visto completamente.

Spin

La posición final del spin en un Pole estático debe mantenerse fija durante una rotación completa mínima de 360°. La posición final del spin en un Pole giratorio debe mantenerse fija durante una rotación completa mínima de 720°. La transición de entrada y salida del spin no cuenta para la rotación mínima requerida. Los spins* pueden realizarse en sentido horario o antihorario. Además, para combinaciones de giros incluidas en la sección de bonificación técnica, cada spi* debe completarse correctamente para que se conceda la bonificación.

Posición inicial desde el suelo

Se refiere a la posición en la que al menos un pie o una mano están en contacto con el suelo, y el atleta realiza la transición hacia el elemento mediante una transición directa y continua, sin detenerse. El atleta no debe tener contacto previo con el Pole antes de la transición.

Sincronización/sincronicidad (Dobles)

Se refiere a la coordinación general de la actuación. Esto incluye tanto sobre como fuera del Pole, alrededor del Pole y del escenario, así como la forma en que los socios colaboran durante toda la rutina. Puede tratarse de ambos atletas en un mismo Pole o en dos Poles separados realizando una imagen espejo del truco o combinación. Para mostrar el más alto nivel de dificultad (LOD) ante el jurado, los atletas deben estar unidos en tiempo, ejecución y amplitud de movimiento. Los atletas deben moverse conjuntamente —esto puede ser mediante movimientos idénticos, pero también mediante movimientos distintos— y deben estar siempre conscientes del otro, moviéndose con dicha consciencia durante todo el ejercicio.

Elementos sincronizados de equilibrio (Dobles SYN 8-11)

Se refieren a elementos que no pueden realizarse sin la participación de ambos socios, donde ambos adoptan la misma posición sincronizada y en imagen espejo.

Elementos sincronizados entrelazados (Dobles SYN 2-7)

Se refieren a elementos en los que ambos socios se conectan mediante contacto físico (enganchándose o uniendo partes del cuerpo) para formar una posición sincronizada sobre el Pole. Al menos una parte del cuerpo debe estar entrelazada, y los atletas deben ejecutar elementos en imagen espejo. Véase también la definición de sincronización.

Elementos sincronizados paralelos (Dobles SYN 1)

Este elemento debe seleccionarse entre los elementos de flexibilidad o fuerza de la sección individual. Un elemento sincronizado paralelo se refiere a que ambos socios ejecutan el mismo elemento en la misma dirección, en direcciones opuestas o como imagen espejo sobre el Pole. En todos los casos, ambos deben realizarlo en el mismo ángulo respecto al Pole. Esto puede hacerse con ambos atletas en un mismo Pole o en dos Poles separados. Véase también la definición de sincronización.

Lanzamiento hacia el pole (Dobles)

Ambos compañeros deben iniciar desde el suelo. El “cogedor*” debe lanzar al flyer con fuerza hacia el Pole. Debe haber un momento en que el compañero lanzado no esté en contacto con el suelo, con su compañero ni con el Pole antes de aterrizar sobre el Pole. El lanzamiento debe tener impulso proveniente tanto del compañero lanzador como del compañero lanzado; no debe tratarse de un salto asistido por el compañero.

Transición

Una transición es un movimiento de conexión entre spins, trabajo en suelo, escenario, inversiones, levantamientos, etc. Una transición directa es aquella que incorpora la menor cantidad de movimiento y tiempo posible entre un elemento y otro. Requiere una transición suave sin movimientos innecesarios.

Posición

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

National / Regional Championships

Pole Sport

Rules and Regulations



www.ipsfsports.org



COPYRIGHT© IPSF January 2025

This is an open working document and subject to change at the discretion of the IPSF.

Definiciones

Atleta: persona invitada a participar en la competición.

Categoría: grupos de edad y género dentro de cada división.

Competición: todas las competiciones avaladas por la IPSF.

Disciplina: la modalidad específica en la que compite el atleta. Por ejemplo, Pole Aéreo, Pole Sports, Pole Artístico, Ultra Pole, Aro Aéreo Artístico y Aro Aéreo Sports son disciplinas separadas.

División: niveles de dificultad dentro de la competición.

Documento: este documento completo.

IPSF: Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreos.

Organizador: la entidad organizadora de una competición avalada por la IPSF.

Rutina: el programa del atleta desde el inicio hasta el final, que incluye *spins*, transiciones, inversiones, sostenimientos, poses, trucos, levantamientos, acrobacias, gimnasia, deslizamientos, ascensos, agarres, caídas, splits y trabajo en suelo.

WPAC: Campeonatos Mundiales de Pole y Aéreo, que abarcan todas las disciplinas.

WPSC: Campeonatos Mundiales de Pole Sports.

Criterios de elegibilidad

1. DIVISION

- Intro
- Amateur
- Professional
- Elite

1.1 Intro

Atletas con experiencia básica y que solo pueden elegir elementos con los valores técnicos más bajos pueden solicitar participar en la división Intro. No se permite la inscripción en la división Intro si el solicitante:

- Ha competido en divisiones Amateur, Profesional o Élite en años anteriores en cualquier campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF; y/o
- Ha ocupado dos veces un puesto entre los tres primeros en la división Intro de un campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF en años anteriores; y/o
- Es o ha sido instructor/a, profesor/a o entrenador/a en Pole Sport, Pole Dance o Pole Fitness; y/o
- Ha recibido compensación económica por actuaciones o promociones relacionadas con el Pole.

1.2 Amateur

Atletas con experiencia básica y que solo pueden elegir elementos con los valores técnicos más bajos pueden solicitar participar en la división Amateur. No se permite la inscripción en la división Amateur si el solicitante:

- Ha competido en divisiones Profesional o Élite en años anteriores en cualquier campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF; y/o
- Ha ocupado dos veces un puesto entre los tres primeros en la división Amateur de un campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF en años anteriores; y/o
- Es o ha sido instructor/a, profesor/a o entrenador/a en Pole Sport, Pole Dance o Pole Fitness; y/o
- Ha recibido compensación económica por actuaciones o promociones relacionadas con el Pole.

1.3 Professional

Atletas con buena experiencia y capaces de seleccionar elementos con mayor valor técnico pueden competir en la división Profesional si:

- Son estudiantes de clases intermedias/avanzadas; y/o
- Son o han sido instructores/as, profesores/as o entrenadores/as; y/o
- Han competido en la división Profesional de un campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF en años anteriores; y/o
- Han ocupado dos veces un puesto entre los tres primeros en la división Amateur de un campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF en años anteriores; y/o
- Han recibido compensación económica por actuaciones o promociones relacionadas con el Pole.

No se permite la inscripción en la división Profesional si el solicitante:

- Ha competido en la división Élite en años anteriores en un campeonato nacional de Pole Sports avalado por la IPSF; y/o
- Ha ocupado dos veces un puesto entre los tres primeros en la división Profesional en campeonatos nacionales anteriores de Pole Sports avalados por la IPSF.

* Nota: los atletas profesionales que ocupen un puesto entre los tres primeros podrán competir durante un segundo año en la misma división.

1.4 Elite

La división Élite está destinada a atletas de alto nivel capaces de seleccionar elementos con el máximo valor técnico y que aspiran a competir con otros atletas de élite y formar parte del equipo nacional para representar a su país. Los atletas Élite suelen ser:

- Estudiantes de clases avanzadas; y/o
- Instructores/as, profesores/as o entrenadores/as, actuales o anteriores; y/o
- Atletas que han competido en la división Élite en campeonatos nacionales anteriores de Pole Sports avalados por la IPSF; y/o
- Atletas que han ocupado dos veces un puesto entre los tres primeros en la división Profesional en campeonatos nacionales anteriores de Pole Sports avalados por la IPSF.

Todas las competiciones abiertas ofrecerán la división Élite en todas las categorías. Las categorías Profesional y Amateur podrán estar disponibles para atletas en competiciones abiertas, a discreción del organizador.

Nota importante: se considera instructor/a a toda persona que haya impartido enseñanza sobre el aparato específico de cualquier manera: clases presenciales (independientemente del nivel), clases en línea, talleres de cualquier tipo (incluidas rutinas grupales) o mediante DVDs/videos tutoriales. Esto es independiente de si hubo o no compensación económica —es el acto de instruir lo que define al instructor. Si un instructor ingresa en la categoría Amateur, será descalificado y sancionado con prohibición de competir durante al menos un año

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Élite debe abrirse a nivel nacional para la clasificación al WPSC.

- | | |
|----------------|------------------------------|
| • Senior 18+ ♀ | • Junior ♀ |
| • Senior 18+ ♂ | • Novice * |
| • Senior 30+ ♀ | • Novice ♂ |
| • Senior 30+ ♂ | • Pre-Novice* |
| • Master 40+ ♀ | • Novice Doubles |
| • Master 40+ ♂ | • Junior Doubles |
| • Master 50+ ♀ | • Youth Doubles ** |
| • Master 50+ ♂ | • Senior Doubles (♂ / ♂) *** |
| • Master 60+ ♀ | • Senior Doubles (♀ / ♂) *** |
| • Master 60+ ♂ | • Senior Doubles (♀ / ♀) *** |
| • Junior ♀ | • Para Pole**** |

* Categorías Pre-Novato y Novato: atletas de 6 a 9 años deben competir como Pre-Novato al nivel Amateur. Atletas de 10 a 14 años pueden competir como Novato al nivel Amateur o Élite. Un atleta de 9 años podrá competir como Novato Élite en competiciones regionales y nacionales solo si cumplirá 10 años el primer día del WPSC.

** Dobles Juvenil es una categoría mixta por edades para atletas de 10 a 17 años —es decir, un júnior y un novato. Estos atletas siguen los requisitos de Dobles Novato.

*** Dobles Senior son para atletas de 18 años o más el primer día del WPSC.

**** Véase Anexo 3 para todas las normas y requisitos aplicables a atletas de Para Pole.

3. *Edad*

La elegibilidad por edad para cada categoría se determina según la edad del atleta al final del año competitivo, el primer día del Campeonato Mundial de Pole Sports (WPSC):

- Pre-Novice – Años 6-9 el primer día del WPSC
- Novice - Años 10-14 el primer día del WPSC
- Junior – Años 15-17 el primer día del WPSC
- Senior 18+ - Años 18-29 on el primer día del WPSC
- Senior 30+ - Años 30-39 el primer día del WPSC
- Master 40+ - Años 40-49 el primer día del WPSC
- Master 50+ - Años 50-59 el primer día del WPSC
- Master 60+ - Años 60+ el primer día del WPSC
- Dobles: se aplican las reglas de Novato, Júnior y Senior. Para grupos de edades mixtas, se aplica la edad mínima requerida para atletas Élite

****Ejemplo:** un atleta júnior que tenga 17 años durante las competiciones regionales y nacionales en su país, pero cumplá

18 años el primer día del WPSC; este atleta debe competir en la categoría Senior hombres/mujeres tanto en regionales como en nacionales (independientemente de si desea competir en el WPSC). Un atleta júnior que compita como Élite podrá competir como Profesional al cumplir 18 años, si así lo desea, durante un año

****A tener en cuenta:** los atletas que compitan en una categoría de edad incorrecta serán descalificados.

4. *Proceso de selección de atletas*

4.1. Todos los solicitantes de competiciones nacionales deben tener ciudadanía o residencia en el país en el que compiten, excepto cuando participan en Campeonatos Abiertos.

4.2. Los plazos deben respetarse estrictamente. Si un atleta presenta su solicitud fuera de plazo, no se le permitirá competir. Se aplicarán deducciones por formularios o música entregados tarde.

4.3. La participación de los atletas es por clasificación (por ejemplo, rondas regionales). El proceso de selección puede ser especificado por el organizador de la competición nacional.

4.4. Los atletas deben estar en la categoría de edad correcta.

4.5. El orden de actuación será determinado mediante sorteo aleatorio, registrado por el organizador. En caso de un atleta que participe en múltiples categorías (p. ej., Dobles Senior Mujeres/Hombres y Senior 18+ Mujeres), el organizador se reserva el derecho de ajustar su posición (no aleatoriamente) para tenerlo en cuenta.

4.6. Los atletas solo podrán reiniciar su actuación en los siguientes casos:

- Fallo técnico en la música.
- Fallo de seguridad (p. ej., problema con equipos inseguros: caída del Pole, líquido de limpieza en el suelo). *No incluye Poles resbaladizos, ya que esto es subjetivo.*
- A discreción del juez principal.
- Al reiniciar, el atleta podrá comenzar desde el punto de interrupción, con 10 segundos de introducción para prepararse.

Nota: si el atleta decide continuar su actuación pese al fallo técnico (p. ej., en la música), no se le permitirá reiniciarla posteriormente.

4.7. Los ganadores son los atletas con mayor puntuación final en su categoría. En caso de empate, se declarará vencedor al atleta con mayor puntuación técnica tras deducciones. Si persiste el empate, se considerará la puntuación en bonificación técnica. Los detalles de desempate se proporcionarán bajo solicitud.

4.8. El título de *Campeón Nacional de Pole Sports 20XX* o *Campeón Abierto de Pole Sports 20XX* (según corresponda) en todas las categorías es vitalicio, salvo sanción impuesta al atleta.

4.9. Los atletas que ocupen el 1.º puesto en la categoría Élite en una competición nacional avalada por la IPSF se clasifican automáticamente para el WPSC. El atleta en 2.ª posición se clasifica siempre que alcance la puntuación mínima determinada anualmente por la IPSF. Para la temporada actual, la puntuación mínima es:

- 27 puntos para Máster 40+, 50+ y 60+
- 33 puntos para todas las demás categorías

Los atletas en 3.ª y 4.ª posición pueden ser aceptados como suplentes si los clasificados no pueden asistir al WPSC. Estas puntuaciones mínimas pueden ajustarse en cualquier momento por la IPSF, informándose oportunamente a los atletas. Los suplentes no serán convocados si un atleta renuncia tras el cierre de inscripciones del WPSC.

4.10. Atletas de países sin competición nacional pueden competir en una competición abierta para clasificarse al WPSC. Los dos atletas con mayor puntuación por país se clasificarán. Esto se determinará tras la última competición abierta de la temporada.

5. Proceso de Solicitud

SOLICITUD INICIAL



5.1 Solicitud inicial

El incumplimiento de lo siguiente puede resultar en descalificación.

Todos los atletas clasificados deben:

- **Descargar el formulario de inscripción del sitio web del organizador, completarlo, firmarlo y remitirlo por correo electrónico antes de la fecha límite. Si no está disponible en línea, debe solicitarse directamente al organizador. Esto también aplica a atletas en competiciones abiertas.**
- **Pagar la tarifa de inscripción (no reembolsable). Los detalles están en el formulario.**
- **Enviar la música en formato MP3 al correo indicado en el paquete de inscripción, antes de la fecha límite.**
- **Entregar el formulario obligatorio antes de la fecha límite marcada por el organizador. Los atletas pueden modificar sus formularios entre rondas preliminares y finales, pero los nuevos deben entregarse dentro de una hora tras la conclusión de las preliminares o en la fecha indicada.**

Nota: en caso de modificación entre preliminares y finales, no se aceptarán formularios manuscritos salvo indicación del organizador. Las firmas pueden ser mecanografiadas.

- **Proporcionar información sobre su género legal. Se solicitará copia del acta de nacimiento si es requerida.**
- **Si desean que el juez principal revise sus formularios por precisión, se aplicará un costo adicional. La fecha límite para esta revisión es siempre dos (2) semanas antes de la entrega final.**

5.2. Todas las solicitudes deben completarse en el idioma nacional del país anfitrión (o el idioma determinado por el organizador). Las solicitudes para competiciones abiertas deben completarse en inglés.

5.3. Todos los atletas deben estar en buen estado físico y de salud; en el caso de atletas mujeres, no deben estar embarazadas conscientemente. Se podrá solicitar documentación médica que lo confirme, tratada con confidencialidad.

5.4. Los atletas que deseen usar guantes de agarre deben presentar una carta médica emitida dentro del año de competición que confirme hiperhidrosis (manos sudorosas) u otra condición similar.

5.5. Todos los atletas deben declarar si han sido descalificados previamente en alguna competición de la IPSF.

5.6. Los atletas solo pueden competir en una competición nacional si tienen ciudadanía y/o residencia en dicho país. En caso de doble nacionalidad, solo pueden representar a un país en el WPSC. Para cambiar país de representación, debe transcurrir un año competitivo completo. En Dobles, ambos atletas deben representar al mismo país y acreditar residencia. Si uno de los socios ha competido por un país en el año actual o anterior, ambos deben hacerlo bajo esa bandera. Solo pueden competir en una competición nacional por año.

5.7. Los menores de 18 años solo pueden inscribirse con permiso por escrito de padres o tutores legales. Se solicitará documentación si es necesario

5.8. Las solicitudes no se procesarán completamente si no cumplen todos los requisitos antes de las fechas límite

6. ELECCIÓN MUSICAL

6.1. Los atletas tienen libertad de elección de música, pudiendo ser mezclas de distintos artistas.

6.2. La música debe ser exclusivamente instrumental. No se permiten letras/palabras en ningún idioma o dialecto, ni connotaciones religiosas. Se permiten voces solo si funcionan como acompañamiento instrumental y sin palabras cantadas.

6.3. Se puede usar la misma música en preliminares y finales.

6.4. La música debe entregarse antes de las fechas límite, o se aplicará penalización. Si no se recibe 48 horas antes del inicio, el atleta será descalificado.

6.5. La música debe entregarse en formato MP3 (o el especificado) y nombrarse con el nombre y categoría del atleta.

6.6. Se debe entregar copia en CD o USB claramente etiquetada con nombre y categoría del atleta al momento del registro. De lo contrario, podría impedirse su participación.

7. HOJAS DE PUNTUACIÓN

7.1. Los atletas deben cumplir las siguientes reglas:

- **Completar los formularios obligatorios y de bonificación técnica antes de las fechas límite.**
- **Los formularios deben escribirse en negro y mecanografiarse; no se aceptan copias manuscritas salvo indicación expresa.**
- **Los atletas deben firmar cada formulario; los entrenadores también pueden firmar.**
- **Se aplicará una penalización de -1 por cada día de retraso en la entrega de cualquiera de los formularios, hasta un máximo de -5; tras esto, el atleta será descalificado.**
- **Los formularios deben completarse en tinta negra y en los documentos Word oficiales proporcionados; cualquier otro formato será penalizado. Las firmas pueden ser mecanografiadas.**
- **Los formularios deben entregarse al organizador antes de las fechas límite.**

8. Proceso de Registro

7. REGISTRO DE ATLETAS

Un atleta que no se presente al registro sin causa justificada será sancionado con prohibición de participar en cualquier competición avalada por la IPSF durante un año. Los nombres se publicarán en www.ipsfsports.org.

Los atletas solo pueden cancelar su participación sin penalización con un mínimo de 21 días laborables de antelación. Excepciones: razones médicas o emergencias, con documentación y justificante de viaje presentados al menos un día antes. En caso de emergencia el día del registro, tienen hasta 7 días posteriores al evento para presentar documentación. No hay excepciones.

8.2. Todos los atletas deben presentarse a registro en el horario indicado por el organizador, salvo autorización escrita previa.

8.3. En países donde se usan pasaporte y DNI, deben presentarse ambos.

8.4. Todos los atletas, incluidos Dobles, deben acreditar ciudadanía, residencia o visado de trabajo en el país que representan. Documentos aceptables: pasaporte, DNI, tarjeta verde, etc.

8.5. Todos los atletas deben firmar al registrarse la confirmación de que:

- Han leído y aceptado las Normas y Regulaciones.
- Han leído y aceptado el Código de Ética de la IPSF y actuarán con profesionalidad

8.6. Los atletas que causen interrupciones podrán ser penalizados o descalificados.

8.7. Los atletas que no lleguen el día del registro recibirán una deducción de -1 por el juez principal.

8.8. Todos los recintos de competición IPSF son libres de humo; está prohibido fumar en un radio de 100 m del lugar.

9. Participación

9.1 Tiempo de actuación

9.1. En categorías Senior (incl. Dobles), Máster y Júnior: mínimo 3 minutos 50 segundos, máximo 4 minutos.

9.2. En Pre-Novato, Novato, Dobles Novato, Dobles Juvenil y todas las categorías de la División Intro: mínimo 3 minutos 20 segundos, máximo 3 minutos 30 segundos.



9.3. El inicio se marca con la primera nota de música.

9.4. El final se marca con la última nota de música, sin exceder el tiempo máximo.

9.5. No cumplir los tiempos mínimo/máximo será penalizado con -3 o -5, según gravedad.

10. . VESTUARIO

El vestuario debe ser apropiado para un deporte atlético competitivo, cubriendo completamente pelvis y zona glútea en todos los atletas, y el área mamaria en mujeres. Incumplimiento conlleva deducción.

10.1. El vestuario debe tener carácter deportivo.

10.2. Debe ajustarse al cuerpo para que la alineación corporal sea visible al jurado.

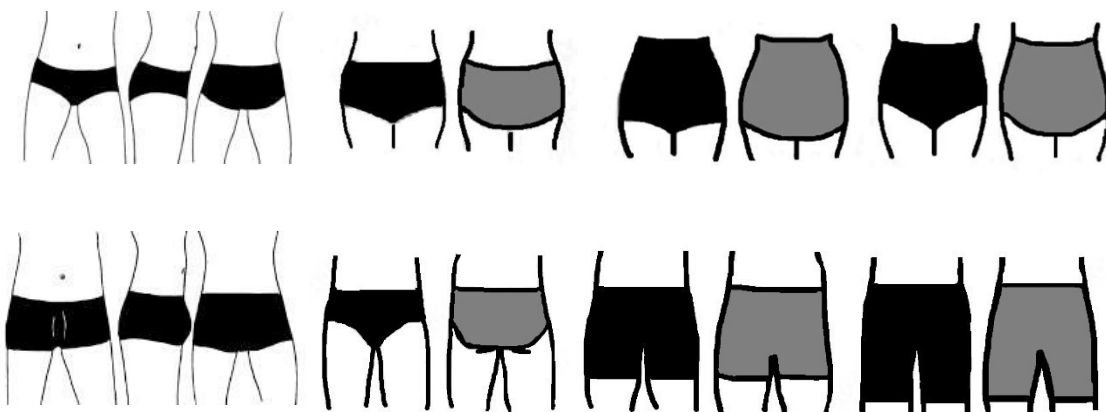
10.3. Se permite traje de dos piezas o leotardo con cortes; solo para hombres se permite una sola pieza inferior.

10.4. La parte superior debe cubrir completamente el pecho en mujeres, sin exceso de escote. El ancho mínimo de las tiras (parte que une frente y espalda, típicamente sobre el hombro) es de 10 mm. Se permiten tops tipo halter. El escote no debe bajar más de 80 mm desde la parte más baja de la clavícula. *No se permiten tops con cordones (tipo corsé).*

10.5. Los hombres deben usar chaleco, top corto, leotardo con corte o ir torso desnudo.

10.6. El corte inferior no debe superar el pliegue de la cadera por delante (donde se unen muslo y cadera), debe cubrir completamente los huesos pélvicos y la zona glútea, y no tener recortes (partes de tela ausentes).

10.7. Se permiten pantalones cortos deportivos, leotardos o braguitas deportivas, siempre cubriendo las nalgas.



10.8. Se permiten pantalones largos o mallas, siempre ajustados y sin tela que añada agarre extra. Se permiten recortes en mallas para seguridad de agarre, manteniendo la cobertura exigida.

10.9. Se permite falda para mujeres si no baja más de 3 cm por debajo de la pelvis (para no interferir con el agarre de piernas), debe sujetarse a la cadera y no sobresalir. *No se permiten tutús ni faldas tipo tutú con tul.*

10.10. Está prohibida la ropa usada para agarre extra en cuerpo, manos o pies, salvo con documentación médica.

10.11. Todos los adornos deben estar fijos (no desmontables). No se permiten accesorios ni objetos que comprometan la seguridad o distraigan. Esto incluye piercings, pelucas sueltas, pendientes, pulseras, collares, etc. No se permiten accesorios en cuello o muñecas. Tejidos adheridos no deben bajar más de 3 cm por debajo de la pelvis.

10.12. Se permiten joyas discretas y relojes durante la ceremonia de apertura y entrega de medallas. Los relojes inteligentes deben estar en silencio.

10.13. Se permite esparadrapo médico en color neutro. No puede usarse como decoración o accesorio (penalización).

10.14. Soportes articulares (rígidos o textiles) deben ser aprobados previamente con documentación médica.

10.15. Calzado: se permite actuar descalzo o con protectores de suela tipo gimnasia/baile en color piel. *No se permiten tacones, zapatillas de ballet ni similares

10.16. Prendas prohibidas:

- Ropa interior.
- Prendas que den ilusión de ropa interior.
- Telas *nude*/piel que coincidan con el tono real de la piel del atleta.
- Nudidad implícita (incl. mallas de tul *nude*).
- Tul y mallas solo si no implican desnudez o ilusión de ropa interior.
- Trajes de baño o bikinis.

- Ropa transparente que no cubra pecho, pelvis o glúteos.
- Partes metálicas.
- Cuero, látex, PVC o goma.
- Joyería o piercings de cualquier tipo.
- Cualquier elemento que interfiera con la actuación o sea riesgo para la salud/seguridad.
- Pintura facial en todo el rostro.
- Pintura corporal o aceite en cualquier parte del cuerpo (solo maquillaje y adornos faciales permitidos).
- Accesorios como sombreros, bastones, o cualquier objeto no integrado al vestuario.
- Capuchas adheridas al vestuario.

10.17. Requisitos adicionales:

- Se permiten lentejuelas y diamantes de imitación. Fleclos o borlas deben ser mínimos, no superar 3 cm y solo cubrir tela.
- En categoría Juvenil (Pre-Novato, Novato, Júnior), los adornos deben ser adecuados para la edad y el vestuario.

10.18. Está estrictamente prohibido actuar con cualquier prenda que no sea de carácter deportivo. No se permite retirar intencionalmente ninguna parte del vestuario. El incumplimiento puede derivar en descalificación.

10.19. El vestuario debe estar libre de logotipos, patrocinadores o texto/letras.

10.20. Todos los atletas deben tener chándales según requisitos de la IPSF.

11. CABELLO Y MAQUILLAJE

Nota: el incumplimiento conlleva deducción.

1.1. Cabello a partir de longitud de hombros debe recogerse hacia atrás y arriba, fuera del rostro y cuello, para que rasgos faciales y alineación cervical sean claramente visibles. En cabello corto, deben seguir siendo visibles. Flequillos cortos que terminen por encima de la ceja (sin tocarla) están permitidos.

11.2. En categoría Juvenil, el maquillaje debe ser ligero y solo para resaltar rasgos naturales, salvo en rutinas temáticas.

11.3. En adultos, se permite maquillaje acorde con la actuación: pestañas postizas, adornos, diamantes, etc. Se permite pintura facial en no más de la mitad del rostro. ***Prohibido:** máscaras, pintura facial total o pintura corporal.

11.4. Prohibidas las pelucas.

12. GRIPS-Agarres

12.1. Se permite cualquier producto de agarre, excepto los incluidos en la lista prohibida en www.ipsfsports.org. ***Ningún producto se aplica al Pole.*** Solo al cuerpo del atleta.

12.2. Los guantes de agarre solo con documentación médica.

12.3. Los Poles deben limpiarse con los productos del organizador, y en no más de 2 minutos. Si queda residuo difícil de eliminar, se aplicará penalización.

13. Escenario

13.1. El escenario debe tener un mínimo de 3 metros de espacio libre al frente, laterales y detrás de cada Pole. La distancia entre barras debe ser de 2,90 a 3,10 metros.

14. Barras

14.1. Los Poles de competición son de latón de 45 mm, de una sola pieza y 4 metros de altura útil.

14.2. El Pole giratorio se coloca a la derecha y el estático a la izquierda del escenario, desde la perspectiva del público. Todos los atletas deben usar esta configuración.

14.3. Limpieza de los Poles:

- **Antes de cada actuación, al menos dos limpiadores (uno o dos por Pole) limpiarán completamente cada Pole: primero con desengrasante, luego con paño seco.**
- **Los atletas pueden revisar y solicitar una segunda limpieza.**
- **Pueden limpiar ellos mismos, pero solo con los productos del organizador.**

Está prohibido usar productos propios, salvo por alergias severas con documentación médica.

15. GRABACIÓN

15.1. Al participar, los atletas ceden todos los derechos de imagen, sin compensación, para uso publicitario, formativo, promocional y comercial por la IPSF y Federaciones Nacionales.

15.2. Aceptan ser entrevistados, filmados o fotografiados por medios aprobados por la IPSF.

15.3. Aceptan grabación/fotografía en cualquier evento relacionado con la competición (talleres, entrevistas, actuaciones, etc.).

15.4. Está prohibida la filmación/fotografía en vestuarios, salvo con permiso expreso.

15.5. Todas las imágenes y grabaciones son propiedad del organizador.

16. Jurado

16. JURADOS Y SISTEMA DE PUNTUACIÓN

16.1. Tras finalizar el jurado y procesar reclamaciones/inmediatas, no se realizarán más ajustes.

16.2. Las puntuaciones de preliminares y finales no se suman.

16.3. Los jurados deben estar separados de atletas y público en todo momento.

16.4. Jurados y atletas serán descalificados si se descubre que mantienen conversaciones durante la competición.

16.5. Los jurados no pueden competir ni ser entrenadores reconocidos por la IPSF en el mismo año que juzgan. Los organizadores/comités federativos tampoco pueden competir, juzgar o entrenar en su propia competición (salvo circunstancias excepcionales justificadas por escrito ante la IPSF).

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

[Tabla de incompatibilidades: atleta, entrenador, acompañante, juez, juez principal, organizador, presidente de federación — cruces X indican incompatibilidad total; celdas vacías, compatibilidad; filas en rojo, sujetas a aprobación ejecutiva, con condiciones.]

16.6. El presidente de federación puede competir *si*:

- Se informa a la IPSF con ≥ 3 meses de antelación;
- No interactúa con jurados, atletas ni información confidencial (formularios, música, vestuario);
- No representa visualmente a la federación ni anuncia durante la competición;
- Actúa primero en orden de actuación;
- Existe comité organizador independiente con plena interacción con jurados y atletas;
- El verdadero organizador tiene control total del evento.

17. PENALIZACIONES

Un atleta puede ser penalizado por el juez principal durante la competición por:

17.1. Infracción de normas, regulaciones o código de ética.

17.2. Información falsa o inexacta en la solicitud.

17.3. Conducta antideportiva o antisocial.

17.4. No cumplir tiempos mínimo/máximo de rutina.

17.5. Contacto directo con el público desde el escenario (gestos, hablar, etc.).

17.6. Coreografía, vestuario, cabello o maquillaje inadecuados.

17.7. Presencia de joyería u objetos prohibidos.

17. Penalizaciones

17.8. Teléfono móvil en escenario durante ceremonia de medallas o *Kiss & Cry*.

17.9. Incumplimiento de normas de chándal.

17.10. Llegada tarde (o ausencia) al registro o ensayos sin acuerdo previo.

17.11. Llegada tarde al *backstage*.

17.12. Llegada tarde al escenario tras ser anunciado.

17.13. Recibir indicaciones desde fuera del escenario (incl. público).

17.14. Atletas/entrenadores acercarse a la mesa/sala del jurado o obstruir su visión.

17.15. El juez principal puede aplicar penalizaciones durante o después de la competición. Si esto altera el podio, se ajustarán las medallas.

Nota: las penalizaciones del juez principal pueden aplicarse en cualquier momento; las descalificaciones pueden ser posteriores.

18. RESULTADOS

18.1. Todos los resultados se procesan por computadora.

18.2. Se publican conforme a la información nacional de puntuación.

18.3. Los resultados preliminares se entregan al anunciarse las puntuaciones.

18.4. Los atletas deben esperar sus puntuaciones en el área designada, acompañados solo por entrenadores registrados en la IPSF, ambos con chándal.

18.5. No se permiten bolsas en el área *Kiss & Cry* ni en escenario. El organizador proporcionará espacio seguro para pertenencias.

18.6. Todos los resultados se publicarán en la web del organizador ≤24 h tras la ceremonia.

18.7. Los clasificados al WPSC se publicarán en la web de la IPSF ≤24 h.

19. PREMIOS

19.1. En campeonatos nacionales, se compite por el título de *Campeón Nacional de Pole Sports 20XX*. En abiertos, por *Campeón Abierto de Pole Sports 20XX*.

19.2. Solo se permiten zapatillas deportivas o pies descalzos en la ceremonia.

19.3. El primer puesto recibe medalla de oro.

19.4. Segundo y tercero reciben medallas de plata y bronce, respectivamente.

19.5. El resto recibe certificado de participación.

19.6. No se entregan premios en efectivo u obsequios, salvo patrocinios anunciados oportunamente por el organizador.

20. COACHES/ENTRENADORES

20.1. Para ser entrenador registrado en la IPSF, debe haber completado:

- Al menos un curso del Código de Puntuación específico de la disciplina y año actual;
- Una titulación en anatomía (que incluya calentamiento y enfriamiento, con examen —universitario o el curso de Anatomía, Fisiología y Biomecánica de la IPSF).

Se recomienda además un curso de entrenamiento. Debe presentar las certificaciones a la IPSF y pagar la tarifa anual.

20.2. Solo entrenadores registrados en la IPSF pueden firmar los formularios obligatorios, de bonificación técnica y hojas de tema artístico. Solo el entrenador que firma es reconocido oficialmente para ese atleta. Máximo 2 entrenadores por formulario, y solo en su disciplina certificada.

20.3. La certificación debe completarse ≥ 2 semanas antes de la competición. Las pruebas deben entregarse con ≥ 2 semanas de antelación (incluyendo tiempo de corrección de exámenes en vídeo).

20.4. El entrenador debe usar el chándal que corresponda a su club/escuela (nacionales) o país (internacionales).

20.5. Solo un entrenador registrado IPSF puede acompañar al atleta en el *Kiss & Cry*, con chándal y calzado permitido. Máximo 2 entrenadores.

20.6. Los entrenadores deben usar el mismo chándal que sus atletas. En Dobles, ambos atletas deben usar chándal idéntico en *Kiss & Cry* y ceremonia.

20.7. Atletas juveniles (menores de 18) pueden tener en el *Kiss & Cry* a un entrenador registrado IPSF, aunque no sea su entrenador oficial.

20.8. Solo atletas y entrenadores registrados IPSF pueden sentarse en el *Kiss & Cry*. Durante la competición, solo los atletas pueden estar allí mientras esperan sus propias puntuaciones.

20.9. Los entrenadores pueden ser sancionados por infringir normas en nombre de sus atletas.

21. DESCALIFICACIÓN

Un atleta puede ser descalificado antes, durante o después de la competición. La IPSF también puede revocar títulos por:

21.1. Incumplimiento de normas, ética o reglamento.

21.2. Información falsa en solicitud.

21.3. Conducta antideportiva o dañina para la reputación.

21.4. Amenaza a vida o salud de otros.

21.5. No presentarse al escenario.

21.6. Uso de agarres prohibidos.

21.7. Vestuario, coreografía o estética inadecuados.

21.8. Retirar ropa intencionalmente.

21.9. Usar sistema de *rigging*/*truss* como parte de la actuación.

21.10. Persona no autorizada en escenario.

21.11. Contactar directamente con el jurado o influir en decisiones.

21.12. Usar lenguaje o gestos vulgares hacia oficiales.

21.13. Resultado positivo o negativa a control antidopaje.

21.14. Representación de violencia (música, coreografía, vestuario).

22. Regulación médica y antidoping

22.1. SANCIONES POR DOPAJE

Todos los atletas Élite y entrenadores registrados deben completar la certificación antidopaje de la AMA. Se recomienda a amateurs y profesionales. Menores de 18 deben completarlo con padres/tutores.

22.1. Positivo en control fuera de competición → suspensión inmediata y sin sustitución.

22.2. Puntuaciones de equipo con atleta dopado → inválidas.

22.3. Positivo en competición → suspensión según Código AMA.

22.4. Esteroides anabólicos → suspensión de 4 años. No se otorgan medallas ni títulos.

22.5. En todos los casos, prevalecen las recomendaciones de la AMA.

22.2 REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE

La IPSF adopta las directrices de la Comisión Médica del COI sobre Reasignación de Sexo en el Deporte. Se realizará evaluación confidencial caso por caso. Si se cuestiona el género de un atleta, el delegado médico tendrá autoridad para tomar medidas de determinación.

23. Derechos y Responsabilidades

23.1 DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ATLETAS

Todos los atletas deben:

23.1 Derechos y responsabilidades de los atletas

23.1. Leer y cumplir normas y actualizaciones.

23.2. Comportarse conforme al Código de Ética.

23.3. Firmar el Código de Ética.

23.4. Los menores deben tener acompañante autorizado.

23.5. Llevar documentos de identidad.

23.6. Ser responsables de su salud y no intentar elementos inseguros.

23.7. Participar bajo su propio riesgo.

23.8. Asistir a ceremonias (apertura, resultados, medallas), salvo emergencia médica.

23.9. El período de competición abarca desde el registro hasta la salida del jurado y organizador del recinto.

23.10. Abstenerse de alcohol o sustancias prohibidas.

23.11. Someterse a controles antidopaje.

23.12. Asumir todos los gastos.

23.13. Gestionar visados para campeonatos internacionales.

23.14. Tienen derecho a acceder a información pública sobre puntuación.

23.15. Es su responsabilidad final cumplir todas las normas, incluso si no fueron detectadas por el juez principal.

23.16. En preliminares/finales:

• Competir en categoría de su género (salvo Dobles o categorías mixtas).

- Estar ***backstage*** dos atletas antes de su turno.
- Iniciar fuera del escenario y esperar a ser anunciados.

23.2. DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL ORGANIZADOR de IPSF y/o el organizador se reservan el derecho a:

23.2.1. Modificar normas, remitir infractores al juez principal, decidir sobre asuntos no contemplados, garantizar primeros auxilios y no hacerse responsables por pérdidas.

El organizador debe:

23.2.2. Publicar criterios, anunciar cambios, facilitar vestuarios separados (con espacio exclusivo para juveniles), verificar e instalar Poles, permitir ensayos, limpiar Poles antes de cada actuación, informar al jurado, dar primeros auxilios y facilitar controles antidopaje (www.wada-ama.org).

24. Reclamaciones y apelaciones

24.1 Proceso de reclamación:

24.1.1. El atleta debe recoger su hoja de puntuación del anunciador tan pronto como se anuncien sus puntuaciones.

24.1.2. Indicar su intención de reclamar dentro de 10 minutos tras el anuncio de su puntuación ante el organizador.

24.1.3. Se le permitirá acceder al vídeo de su actuación para decidir si prosigue con la reclamación. Tendrá 5 minutos para verlo, solo o con su entrenador registrado IPSF y, si es necesario, con soporte técnico (exclusivamente para equipos, no para la actuación). Atletas juveniles y de Para Pole pueden verlo con su acompañante. Un traductor también puede estar presente si lo autoriza el juez principal.

24.1.4. Se requerirá un depósito no reembolsable para ver el vídeo.

24.1.5. Una vez decidida la reclamación, deberá pagar la tarifa correspondiente.

24.1.6. La tarifa se aplica por sección juzgada; si se reclama más de una sección, se paga por cada una.

24.1.7. Tras recibir el pago, el juez principal gestionará la reclamación, evaluará el vídeo en privado y explicará sus decisiones posteriormente.

24.1.8. El juez principal discutirá los resultados con el atleta y su entrenador registrado (o padre/tutor si es menor), con un tiempo máximo de 10 minutos (15 si hay traductor).

24.1.9. Si la reclamación es aceptada, se devolverá el pago; si no, no se reembolsa.

24.1.10. La puntuación se actualizará antes de la ceremonia final de medallas.

24.1.11. La decisión del juez es final y no admite negociación.

24.1.12. Se aplicará el cambio de puntuación en Compulsorios, Bonificación Técnica y Arte/Coreografía si hay variación. En Deducciones Técnicas, solo si la variación es $\geq 2,0$ puntos.

24.1.13. Si el atleta o su entrenador/tutor actúan de forma agresiva o combativa, el juez principal aplicará deducciones adicionales o descalificará al atleta, según la gravedad.

Sistema de puntuación IPSF (Reclamaciones)

This is information for athletes and coaches about the scoring system used for National Championships and will explain how the scores will be given, when final results will be announced and extra information you need to know.

Puntuaciones personales

Se anunciarán ≤10 min tras finalizar la rutina. Los atletas deben esperarlas vestidos con chándal.

Finales

Los resultados se anunciarán al final del evento. Los atletas deben estar listos 15 min tras el último atleta. Las puntuaciones totales se publicarán en la web del organizador y los clasificados al WPSC, en la web de la IPSF.

Comentarios

No se harán comentarios individuales; los vídeos estarán disponibles tras la competición para autoevaluación.

Orientación sobre puntuaciones

Compulsory –Technical Bonus –Una puntuación baja indica que no se cumplieron los requisitos mínimos de los elementos, que falta algún elemento o que los elementos no se ejecutaron en el orden correcto. No se otorgarán puntos por ningún elemento que se encuentre en un límite ambiguo o incierto. Los elementos deben ejecutarse correctamente, cumpliendo íntegramente todos los requisitos establecidos.

Technical Deduction – Una puntuación baja indica una mala ejecución, líneas deficientes y requisitos no cumplidos. Los elementos deben ejecutarse correctamente, cumpliendo íntegramente todos los requisitos establecidos.

Artistic and Choreography – Una puntuación baja indica mala fluidez, falta de confianza, vestuario, etc. Los elementos deben ejecutarse correctamente, cumpliendo íntegramente todos los requisitos establecidos.

Tus puntuaciones

Si tiene una reclamación sobre su puntuación en una Sección concreta, tiene derecho a impugnar la puntuación que se le ha asignado, siempre que presente su reclamación dentro de los 10 minutos siguientes a la recepción de sus puntuaciones. Solo se admitirán reclamaciones relativas a secciones específicas dentro de ese plazo de 10 minutos. Por favor, siga el procedimiento correcto indicado en el documento de Reclamaciones de Puntuación si desea impugnar sus puntuaciones.

Tarifas – según lo determina la Deferación Nacional y la IPSF

Existe una tasa por registrar una reclamación sobre las puntuaciones; si alguna puntuación se modifica al alza (es decir, si la reclamación prospera), la tasa será reembolsada inmediatamente al/a la deportista.

La tasa debe abonarse antes de que el Juez Principal comience a evaluar la (s) Sección (es) impugnada(s). El pago de la tasa se realizará al registrar la reclamación y podrá efectuarse únicamente en efectivo, PayPal o con tarjeta de crédito/débito, y deberá hacerse a la Federación Nacional (para competiciones nacionales u open) o a la IPSF (para competiciones mundiales), el organizador de la competición facilitará los medios de pago. La tasa se aplica por cada Sección que se impugne.

POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DEN COMPETICIONES DE LA IPSF

Propósito

Esta política establece el enfoque de la Federación Internacional de Deportes de Pole (IPSF) respecto a los atletas que se inscriben en competiciones —tanto nacionales cómo internacionales— y no asisten a los eventos.

Contexto

Esta política se ha implementado debido a la frecuencia con que los competidores, una vez inscritos, no asisten ni compiten en los eventos sin notificar previamente a los organizadores. Su objetivo es prevenir y eliminar los siguientes problemas:

- Impedir que otros atletas puedan participar en las competiciones.
- Causar retrasos en la organización del evento.
- Decepcionar a aficionados, espectadores y seguidores del deporte.
- Alterar los horarios y cronogramas establecidos para la competición.
- Generar dificultades en las relaciones con patrocinadores

POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN EN COMPETICIONES DE LA IPSF

Propósito

Esta política establece el enfoque de la Federación Internacional de Deportes de *Pole* (IPSF) respecto a los atletas que se inscriben en competiciones —tanto nacionales como internacionales— y no asisten a los eventos.

Contexto

Esta política se ha implementado debido a la frecuencia con que los competidores, una vez inscritos, no asisten ni compiten en los eventos sin notificar previamente a los organizadores. Su objetivo es prevenir y eliminar los siguientes problemas:

- Impedir que otros atletas puedan participar en las competiciones.
- Causar retrasos en la organización del evento.
- Decepcionar a aficionados, espectadores y seguidores del deporte.
- Alterar los horarios y cronogramas establecidos para la competición.
- Generar dificultades en las relaciones con patrocinadores.

Expectativas respecto a la notificación a los organizadores

Los atletas que no puedan asistir a una competición en la que ya se han inscrito deben cumplir al menos una de las siguientes condiciones, dependiendo del motivo de su ausencia y de cuánto tiempo antes del evento decidan cancelar su participación:

1. Notificación con antelación (≥3 semanas antes):

Los atletas deben informar a los organizadores de competiciones nacionales e internacionales que no asistirán. El plazo límite para esta notificación es de ****tres semanas antes de la fecha de la competición****. Es responsabilidad del atleta conocer la fecha límite de cancelación establecida por el organizador.

2. Cancelación tras la fecha límite (por motivos médicos):

Si el atleta debe cancelar su participación después de la fecha límite, deberá notificarlo ****lo antes posible**** al organizador (esta notificación puede realizarla un tercero en su nombre). En estos casos, se exige la presentación de un ****certificado médico****, acompañado, en caso de no estar en inglés, de una ****traducción certificada al inglés****.

3. Cancelación por motivos no médicos y con poca antelación:

Si el atleta no cuenta con una justificación médica y cancela su participación con escasa antelación, deberá presentar por escrito los motivos de su ausencia al organizador. Estos serán evaluados por el ****Comité Ejecutivo de la IPSF****, que determinará si la causa es aceptable. En caso de que ****no se considere justificada****, se aplicarán al atleta las sanciones descritas a continuación.

Procedimientos de Notificaciones de la IPSF

1. Los atletas disponen de un plazo máximo de siete días posteriores a la fecha de la competición* para presentar la documentación correspondiente, según se indica anteriormente.
2. Si no se presenta la documentación dentro de los siete días, la IPSF enviará una comunicación al atleta informándole de que será registrado oficialmente como no-show (no presentado).
3. Si no hay respuesta, la IPSF registrará al atleta como no-show* (no presentado) aplicando las sanciones vigentes (detalladas a continuación).
4. Para presentar una apelación, el atleta deberá hacerlo dentro de los siete días siguientes** a la recepción de la notificación de haber sido registrado como *no-show*. Dicha apelación será evaluada por el Comité Ejecutivo de la IPSF.

Sanciones

Los atletas que no cumplan los criterios justificativos de ausencia en una competición nacional o internacional avalada por la IPSF serán registrados como no-show y sancionados con la prohibición de participar en todas las competiciones regionales, nacionales e internacionales durante un período de un año. Esto comprende un año competitivo completo, e incluye además todas las competiciones que tengan lugar dentro del año natural en que se aplica la sanción. Todos los detalles (nombres del atleta y competición afectada) serán publicados en los sitios web nacionales e internacionales de la IPSF.

ANEXO 1

ELEMENTOS /MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Estos elementos y movimientos están totalmente prohibidos y se añaden a los movimientos y elementos ya prohibidos en el Código de Puntuación. Esta prohibición se establece en virtud de un acuerdo con la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) sobre la coexistencia entre ambas entidades, y se extrae directamente del *Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG* (así como de disposiciones relativas a otros códigos gimnásticos ya incluidos en este documento). Tenga en cuenta que se aplicarán penalizaciones por cada infracción cometida. En caso de duda, consulte el sitio web de la IPSF para acceder a los enlaces de los vídeos de estos elementos (o utilice los enlaces que se indican a continuación).

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

A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html

B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html

C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html

C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html

C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

Elementos/movimientos limitados

Los siguientes elementos y movimientos están limitados, lo que significa que no podrán ejecutarse más de una vez por rutina, y se añaden a los movimientos y elementos prohibidos que figuran en el Código de Puntuación. Esto implica que los/las deportistas podrán realizar cada movimiento como máximo una vez por rutina. Esta limitación está sujeta a un acuerdo con la FIG respecto a la coexistencia de ambas entidades, y procede directamente del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con las estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya mencionados en este documento). Tenga en cuenta las penalizaciones que se aplicarán por cada infracción.

Además de los elementos que se indican a continuación, las siguientes acciones también están limitadas a una única ejecución de cada tipo por rutina:

- Giros/pivotes (como en la gimnasia rítmica; específicamente: giros horizontales, en actitud y en aguja).
- Walkovers (hacia delante y hacia atrás, incluidas las que comienzan desde el suelo).
- Movimientos de capoeira.
- Ruedas (cartwheels) de cualquier tipo sin contacto con el aparato.
- Round-offs.

Como regla general, no se permiten elementos/movimientos con un giro superior a 720°. Téngase en cuenta que los elementos limitados se refieren a elementos sin contacto con el aparato.

En caso de duda, visite el sitio web de la IPSF para acceder a los vídeos de estos elementos (o utilice los enlaces que se proporcionan más abajo).

Si se ejecuta más de un elemento limitado de un mismo tipo, ese elemento adicional se considerará un elemento prohibido y dará lugar a una deducción de 5 puntos aplicada por el Juez Jefe. La repetición de un elemento limitado se considerará también un elemento prohibido y, por tanto, conllevará una penalización de 5 puntos por cada repetición.

LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	NOMBRE	ENLACE
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html

A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%99%A5FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320%E2%99%A5FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html

C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html

D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html

D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

ADDENDUM 2

REGLAS DE COMPETICIÓN MUNDIAL DE POLE SPORT

Las reglas que se indican a continuación sirven como adenda a las Reglas Nacionales y se aplican a la WPSC (*World Pole Sports Championships*). Estas reglas deben leerse junto con las Reglas Nacionales. En caso de contradicción entre ambas, estas reglas prevalecerán para la WPSC.

Por favor, tenga en cuenta que toda comunicación con el organizador de la competición se realizará exclusivamente a través

Ó

Eligibility

1. DIVISIÓN – ELITE

- Solo los atletas de categoría Élite que se hayan clasificado en competencias avaladas por la IPSF son elegibles para la WPSC.
- Los atletas que obtengan el primer puesto (1.º) en una categoría Élite en los Campeonatos Nacionales se clasificarán automáticamente para la WPSC.
- El atleta que finalice en segundo lugar (2.º) en la categoría Élite también se clasificará, siempre que alcance la puntuación mínima exigida por la IPSF cada año. La puntuación mínima requerida —concedida en la competición Nacional/Abierta clasificatoria para la temporada vigente— es de 27 puntos para las categorías Máster 40+, Máster 50+ y Máster 60+, y de 33 puntos para todas las demás categorías.
- Los atletas clasificados en tercera y cuarta posición (3.º y 4.º) podrán ser admitidos como atletas suplentes en caso de que el primer y/o segundo clasificado no pueda competir en la WPSC.
- La IPSF se reserva el derecho de modificar los requisitos mínimos de puntuación en cualquier momento, a su entera discreción. En tal caso, se informará oportunamente a los atletas a través del organizador de la competición.
- Los atletas suplentes de categoría Élite podrán solicitar su participación en la WPSC únicamente si un atleta clasificado renuncia a competir.

2. CATEGORAS

Each of the following Elite categories will be included at the WPSC as determined by and at the discretion of the IPSF. Only two athletes may represent each country in all categories.

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • Senior 18+ Mujeres | • Senior 30+ Mujeres |
| • Senior 18+ Hombres | • Senior 30+ Hombres |
| | • Master 40+ Mujeres |



- Master 40+
Hombre
- Master
50+Mujeres
- Master 50+
Hombre
- Master 60+
Mujeres
- Master 60+
Mujeres
- Junior Femenino
- Junior Masculino
- Novice Femenino
- Novice Masculino
- Doubles Novatos
- Doubles Junior
- Doubles Youth
- Doubles Senior (H/H)
- Doubles Senior (M/H)
- Doubles Senior (M/M)
- Para Pole

4. PROCESO DE SELECCIÓN PARA ATLETAS

- 4.1 Todos los solicitantes de la WPSC deben poseer ciudadanía o residencia en el país que representan.
- 4.3 La participación de los atletas se realiza exclusivamente mediante clasificación en Campeonatos Nacionales o Abiertos
- 4.8 El título de Campeón/a Mundial de Pole Sports 20X* en todas las categorías es vitalicio, salvo que se imponga una sanción al atleta. .
- 4.10 Solo se permiten dos atletas por categoría y país. No se invitará a suplentes si un atleta renuncia tras el cierre del plazo de inscripciones
- 4.11 Los atletas clasificados en tercera y cuarta posición (3.º y 4.º) podrán ser aceptados como atletas suplentes (siempre que presenten su solicitud bajo las mismas condiciones que los clasificados directamente).

Proceso de solicitud

5. PROCESO DE SOLICITUD INICIAL

- 5.1. Todos los atletas clasificados deben:
- Completar el formulario de solicitud on line. El enlace se facilitará en el paquete de inscripción enviado a cada atleta clasificado
- 5.2. Todas las solicitudes deben presentarse en inglés.
- 5.6. Los atletas deben representar el país en el que se clasificaron en su competición nacional, o el país declarado en una competición abierta. En caso de doble nacionalidad, los atletas solo podrán representar un único país en la WPSC. Para cambiar de país de representación, deberá transcurrir un año competitivo completo
- 5.9. En caso de lesión de uno de los integrantes de una pareja de dobles antes de la WPSC (acreditada mediante certificado médico), no se permitirá la sustitución del compañero. La pareja deberá retirarse si uno de los miembros no puede competir.

6. ELECCIÓN MUSICA

- 6.5. La música debe enviarse en formato MP3 antes de la fecha límite indicada en el Welcome Pack, a la dirección ipsfathletes@ipsfsports.org.
- 6.7. Si el atleta desea recuperar su CD o USB, deberá indicarlo durante el ensayo y recogerlo en recepción **antes de una hora tras la finalización de la última categoría en el último día de competición

Proceso de Registro

8. REGISTRO DE ATLETAS

- 8.2. Todos los atletas deben presentar su **pasaporte original y una (1) fotocopia** en el momento del registro. Si en su país de origen se utilizan tanto pasaporte como documento nacional de identidad, deberán presentar ambos. .
- 8.4. Todos los atletas deben firmar una declaración de conformidad en el registro, aceptando lo siguiente:
- Que todos los gastos derivados de su participación corren exclusivamente a su cargo, y no son responsabilidad de la IPSF.
 - Que autorizan ser entrevistados, filmados y/o fotografiados por los medios acreditados por la IPSF.
 - Que participan en los Campeonatos Mundiales de Pole Sports **bajo su propia responsabilidad**. Cualquier lesión o accidente ocurrido durante la competición es responsabilidad exclusiva del atleta, no del organizador ni de la IPSF.
 - Que deberán usar su chándal nacional en todo momento, salvo durante su actuación.
- 8.8. Todos los atletas deben presentar prueba de seguro de accidentes personales / cobertura médica válida para todo el periodo de la competición (desde los ensayos hasta el final del evento). El documento debe estar en inglés o acompañado de traducción certificada

Competición

10. VESTUARIO

10.15. La bandera del país representado podrá lucirse en el vestuario, siempre que no supere las dimensiones de 10 × 10 cm

10.18. Únicamente los atletas y entrenadores registrados por la IPSF podrán llevar el chándal nacional.

· Para conocer todas las normas relativas al chándal (estudio, regional, nacional, neutral), consulte el Apéndice de Chándal, publicado como documento independiente.

19. PREMIOS

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

ADDENDUM 3

PARA POLE

Las reglas que se indican a continuación sirven como adenda al Código de Puntuación de la IPSF y a las Reglas Nacionales, y se aplican exclusivamente a la división Para Pole. Deben leerse junto con dichos documentos (y con el Addendum 2 cuando corresponda a la WPSC).

Uno de los mayores retos en el deporte paralímpico es evitar competiciones desiguales y previsibles, en las que siempre gane el atleta con menor grado de discapacidad. Para prevenirlo, los atletas paralímpicos se agrupan en clases deportivas según su tipo y grado de discapacidad. El sistema de clasificación del Comité Paralímpico Internacional (IPC) determina qué atletas son elegibles para competir en una disciplina y cómo se agrupan para la competición. Esto es, en cierto modo, análogo a la agrupación por edad, sexo o peso.

En el deporte paralímpico, los atletas se clasifican según la limitación funcional derivada de su discapacidad. Dado que cada deporte exige actividades diferentes, el impacto de la discapacidad también varía. Por ello, y con el fin de minimizar dicho impacto en el rendimiento en Pole Sports, la clasificación es específica para esta disciplina.

La IPSF ha establecido las siguientes condiciones elegibles para la categoría Para Pole, con sus respectivas subclases y modificaciones reglamentarias:

1. Fuerza muscular reducida:
 - a. Grupo 1: PPMP1 – Capacidad para caminar
 - b. Grupo 2: PPMP2 – Uso de silla de ruedas
2. Deficiencia de extremidades:
 - a. Grupo 1: PPLD1 – Ausencia de un brazo (amputación o deficiencia congénita por encima del codo)
 - b. Grupo 2: PPLD2 – Ausencia de una pierna (amputación o deficiencia congénita por encima de la rodilla)
 - c. Grupo 3: PPLD3 – Ausencia de un brazo (amputación o deficiencia congénita por debajo del codo)
 - d. Grupo 4: PPLD4 – Ausencia de una pierna (amputación o deficiencia congénita por debajo de la rodilla)
3. Discapacidad visual:
 - a. Grupo PPVI – Ceguera legal
4. Discapacidad intelectual**:
 - a. Grupo PPVI – Limitación significativa del funcionamiento intelectual y del comportamiento adaptativo

(Definiciones según el Comité Paralímpico Internacional)

1. Fuerza muscular reducida Disminución de la fuerza generada por músculos o grupos musculares (p. ej., por lesión medular, espina bífida o poliomielitis).
2. Deficiencia de extremidades: Ausencia total o parcial de huesos o articulaciones, derivada de trauma, enfermedad o condición congénita.
3. Discapacidad visual: Afectación de la estructura ocular, nervios ópticos, vías ópticas o corteza visual, con una capacidad visual $\leq 5\%$.
4. Discapacidad intelectual: Limitación significativa del funcionamiento intelectual y del comportamiento adaptativo (conceptual, social y práctico), con inicio antes de los 22 años.

Todos los atletas que compitan en Para Pole deberán presentar, bajo petición de la IPSF, documentación médica que acredite su elegibilidad. Dicha documentación será evaluada por un panel médico independiente, cuya decisión será definitiva. Se recomienda a los atletas tener toda la documentación en regla antes del registro.

1. Discapacidad intelectual:

Grupo PPII – Limitación significativa del funcionamiento intelectual y del comportamiento adaptativo

Definiciones según el Comité Paralímpico Internacional:

1. Fuerza muscular reducida: Disminución de la fuerza generada por músculos o grupos musculares (p. ej., por lesión medular, espina bífida o poliomielitis).
2. Deficiencia de extremidades: Ausencia total o parcial de huesos o articulaciones, derivada de trauma, enfermedad o condición congénita.
3. Discapacidad visual: Afectación de la estructura ocular, nervios ópticos, vías ópticas o corteza visual, con una capacidad visual $\leq 5\%$.

4.- Discapacidad intelectual

Limitación significativa del funcionamiento intelectual y del comportamiento adaptativo (conceptual, social y práctico), con inicio antes de los 22 años

Todos los atletas que compitan en Para Pole deberán presentar, bajo petición de la IPSF, documentación médica que acredite su elegibilidad. Dicha documentación será evaluada por un panel médico independiente, cuya decisión será definitiva. Se recomienda a los atletas tener toda la documentación en regla antes del registro.

Criterios de elegibilidad para discapacidad intelectual

1. Funcionamiento intelectual significativamente limitado: CI total ≤ 75 .
2. Limitaciones significativas en el comportamiento adaptativo (conceptual, social o práctico), con puntuación ≥ 2 desviaciones típicas por debajo de la media.
3. La discapacidad debe manifestarse antes de los 22 años.

→ También se acepta diagnóstico formal de Síndrome de Down (Trisomía 21 o Translocación).

Los atletas deben cumplir los tres criterios para ser elegibles.

CRITERIOS DE CATEGORÍA PARA POLE

Dos categorías por edad:

- Youth (Mixta): 14–17 años (a fecha de inicio de la WPSC)
- Senior 18+ (Mixta): 18+ años
- Solo se permite modalidad individual (no hay dobles).
- Solo está abierta la división Élit*.
- El atleta debe presentar documentación que respalde su elegibilidad.
- Si un atleta pudiera clasificarse en varias categorías, deberá competir en la que refleje su mayor grado de discapacidad.

Los siguientes cambios y modificaciones se han creado para la division Para Pole:

- Obligatorios:
 - o Los atletas de Para Pole deberán cumplir los mismos requisitos que la división amateur (número de elementos, rango de puntuación permitido, variedad exigida.
 - o Tolerancia de 20° en todos los elementos de flexibilidad y fuerza.
- Deducciones técnicas:
 - o No se penalizará por:
 - Ejecución deficiente o líneas incorrectas
 - Transiciones deficientes al entrar/salir de elementos o al subir/bajar del poste
 - o Deducciones generales:
 - Altura del poste: solo se exige el uso del 50% de la altura total.
- Extremidades faltantes: se permite el uso de prótesis
- Para discapacidad visual:
 - o Los atletas deberán usar una venda negra lisa que cubra completamente la visión, homogeneizando su capacidad visual con la del resto de la categoría.
 - o El entrenador podrá dar indicaciones desde fuera del escenario, únicamente sobre: :
 - Orientación respecto a los jueces («gira a las 3», «orienta a las 12», etc)
 - Uso de términos como *derecha/izquierda*, *suelo/techo*, *distancia al poste* (solo por seguridad)
 - o Una palabra de emergencia (p. ej., «¡ALTO!») para detener la rutina ante peligro inminente
 - Cualquier otra indicación (líneas de pies/rodillas, duración de elementos, giros) será penalizada por el juez principal.
- Presentación obligatoria de certificado medico que acredite la categoría, antes de la competición.
- Permision de acompañante () si es necesario (no obligatorio).

