

Federación Internacional de Pole y Deportes Aéreos

Campeonatos de Deportes de Pole Aéreo

Código de Puntos 2024-2025



www.polesports.org

Copyright © 2023 IPSF

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



Índice

INTRODUCCIÓN.....	4
BONUS TÉCNICO	5
SINGLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR VEZ):.....	5
DOBLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR VEZ):	6
INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN TOTAL (OTORGADOS UNA VEZ):	7
INDIVIDUALES - PUNTOS EXTRA ADICIONALES	8
DOBLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GLOBAL (OTORGADOS UNA VEZ):.....	8
PUNTOS EXTRA ADICIONALES (SOLO DOBLES):	9
DEDUCCIONES.....	9
DEDUCCIONES TÉCNICAS.....	10
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR TIEMPO):	10
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES TOTALES (DEDUCIDAS UNA VEZ):	10
PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COREOGRÁFICA	12
INDIVIDUALES/DOBLES - B ARTÍSTICOONUSES.....	12
INDIVIDUALES/DOBLES - COREOGRAFÍA BONUS.....	13
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR TIEMPO):	13
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES TOTALES (DEDUCIDAS UNA VEZ)	13
OBLIGATORIO	14
DESGLOSE POR CATEGORÍAS	15
REQUISITOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS	16
DEDUCCIONES OBLIGATORIAS	16
DEFINICIONES DE REQUISITOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS.....	17
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES.....	20
SANCIONES PARA JUEZ PRINCIPAL	21
SENCILLOS OBLIGATORIOS	23
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD	23
ELEMENTOS DE FUERZA	45
PESO MUERTO	60
PESO MUERTO	61
DOBLES OBLIGATORIOS	63
ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS.....	63
ELEMENTOS ASOCIADOS SINCRONIZADOS Y BASADOS EN EQUILIBRIO.....	64
ELEMENTOS DE SOCIOS BASADOS EN BALANCE	66
ELEMENTOS DE APOYO A EQUILIBRIO	70
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL POSTE	72
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: AMBOS COMPAÑEROS DEBEN TENER CONTACTO CON EL POSTE.....	74
ELEMENTOS APOYADOS POR SOCIOS.....	80
FORMULARIO DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA	83
FORMULARIO DE BONIFICACIÓN TÉCNICA	87
GLOSARIO:.....	91
CAMPEONATOS NACIONALES / REGIONALES – REGLAS Y REGLAMENTOS DE POLE AÉREO	98
DEFINICIONES	98
ELEGIBILIDAD	98
1. DIVISIÓN	98
2. CATEGORÍAS	99
3. EDAD	99
4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS	100
PROCESO DE SOLICITUD	100
5. SOLICITUD INICIAL.....	100
6. ELECCIÓN MUSICAL	101
7. HOJAS DE PUNTUACIÓN	101
PROCESO DE REGISTRO	102
8. REGISTRO DE ATLETAS	102

COMPETICIÓN.....	103
9. TIEMPO DE REPRESENTACIÓN	103
10. TRAJE	103
11. PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE	104
12. GRIPS.....	105
13. ESCENARIO	105
14. Polos.....	105
15. RODAJE	105
Evaluación	106
16. JUECES Y SISTEMA DE JUZGADO.....	106
17. PENALIZACIONES.....	106
18. RESULTADOS.....	107
19. PREMIOS	107
20. ENTRENADORES.....	107
21. DESCALIFICACIÓN	108
REGULACIONES MÉDICAS Y ANTIDOPAJE.....	108
22. SANCIONES ANTIDOPAJE	108
23. REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE	109
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES	109
24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS	109
25. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR	110
QUEJAS Y APELACIONES.....	110
26. SISTEMA DE PUNTUACIÓN	110
<u>SISTEMA DE PUNTUACIÓN IPSF (EN DISPUTA)</u>	<u>112</u>
<u>POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DE LAS COMPETICIONES IPSF.....</u>	<u>113</u>
<u>ANEXO 1.....</u>	<u>114</u>
ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS.....	114
ELEMENTOS/MOVIMIENTOS LIMITADOS.....	120
<u>ADENDA 2</u>	<u>124</u>
REGLAS DE LA COMPETICIÓN MUNDIAL DE DEPORTES AÉREOS CON POLE	124
ELEGIBILIDAD.....	124
1. DIVISIÓN - ÉLITE.....	124
2. CATEGORÍAS	124
4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS.....	125
PROCESO DE SOLICITUD.....	125
5. SOLICITUD INICIAL.....	125
6. ELECCIÓN MUSICAL	125
PROCESO DE REGISTRO	125
8. REGISTRO DE ATLETAS	125
COMPETICIÓN.....	126
10. TRAJE	126
19. PREMIOS	126

Introducción

El sistema de puntuación de la IPSF consta de cuatro partes: Bonificación Técnica, Deducciones Técnicas, Presentación Artística y Coreográfica, y Obligatorios; los atletas serán evaluados en las cuatro secciones. La puntuación final es una combinación de la puntuación obligatoria + la puntuación 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 rutina para obtener el mayor número de puntos. El sistema de puntuación no solo fomenta y promueve una rutina equilibrada, sino que también desarrolla y fomenta atletas bien entrenados y completos. La puntuación mínima global que se puede otorgar a un atleta es cero. Todos los atletas deben usar un poste aéreo avalado por la IPSF (véase normas y reglamentos y normas de aparatos). Para definiciones de varios términos, consulte el glosario.

Divisiones

- Amateur
- Profesional
- Elite

Categorías

- Novato (mixto)
- Junior (Mixto)
- Mujeres Senior 18+
- Hombres Senior 18+
- Mujeres Senior 30+
- Hombres Senior 30+
- Master 40+ (Mixto)
- Dobles juveniles (mixtos)
- Dobles Senior (Mixtos)

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

A continuación se muestra un breve resumen de lo que buscarán los jueces. En este documento se encuentra un esquema detallado de las cuatro secciones para permitir a los atletas elaborar una rutina exitosa.

Bonificación técnica

- Se otorgan puntos singulares cada vez que se ejecuta un elemento o movimiento adicional.
- Se otorgan puntos totales una vez, por el nivel de dificultad mostrado a lo largo de la rutina.

Deducción técnica

- Se descuentan puntos individuales por cada infracción anotada durante la rutina.
- Los puntos totales se descuentan una vez por infracciones durante la rutina.

Artística y coreografía

- Se otorgan puntos por arte y coreografía.
- Se descuentan puntos cada vez que se señala una infracción.

Obligatorio

- Se requieren siete elementos obligatorios (aficionados y novatos) o nueve (todas las demás categorías) para la división y categoría de atletas.

Penalizaciones para el Juez Principal

- Se imponen sanciones por cualquier infracción o incumplimiento de normas y regulaciones.
- Las penalizaciones pueden aplicarse antes, durante la rutina y/o después de que el atleta haya competido.

Por favor, consulte las Normas y Reglamentos para las restricciones sobre música, peinado, maquillaje, vestuario y ayudas para agarrar.

Es importante señalar: en todas las secciones de evaluación excepto las deducciones del Juez Principal, el juicio comienza cuando empieza la música y termina cuando termina la música. Cualquier elemento o coreografía interpretada fuera de esto no será juzgado.

Nota: Los deportistas serán sancionados por no cumplir con las normas, reglamentos y el Código Ético de Conducta del IPSF. Estas sanciones pueden imponerse antes, durante o después de la actuación de un atleta, e incluso pueden deducirse tras la finalización de la competición si se considera necesario, lo que puede afectar a la clasificación final.

Bonificación técnica

Se puede otorgar un máximo de 25,0 puntos en el bono técnico. Ten en cuenta que todos los bonos técnicos deben realizarse en el aire, salvo que se especifique lo contrario. Esta sección evalúa el nivel de dificultad de las combinaciones, movimientos dinámicos y transiciones dentro y fuera de trucos aéreos con pértiga. Los jueces buscarán los trucos realizados con facilidad y elegancia. Todos los atletas deben completar un Formulario de Bonificación Técnica, indicando los elementos de bonificación en el orden en que se realizarán; los atletas deben presentar un formulario independientemente de si los trucos de barra se incluirán o no en su rutina. Se otorgará una repetición de un bonus individual específico un máximo de dos veces, es decir, los atletas que realicen el mismo JO varias veces solo se otorgarán por las dos primeras bonificaciones. No se evaluarán repeticiones adicionales. Un ejemplo del formulario puede encontrarse al final del Código de Puntos. Esta sección se divide en las siguientes áreas:

SINGLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN SINGULARES (OTORGADOS POR VEZ):

El total acumulado de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario de Bonificación Técnica no debe superar 12,0.

Atrapadas acrobáticas: CA (máximo +1,2 pts)

Las capturas acrobáticas se definen como la liberación de todo contacto con el poste aéreo (de modo que ninguna parte del cuerpo tenga contacto durante un breve instante) y el volver a agarrar ("atrapado") el poste aéreo. Un atleta puede moverse hacia arriba o hacia abajo por el poste aéreo y/o cambiar de dirección/posición al realizar una captura acrobática. No se permite contacto con el suelo. +0,3

Atrapadas acrobáticas con cambio de cuerpo: ACB (máximo +2,0 pts)

Las capturas acrobáticas con cambio de cuerpo se definen como la liberación de todo contacto con el poste aéreo (de modo que ninguna parte del cuerpo haya contacto durante un breve instante) y el volver a agarrar ("atrapado") el poste aéreo. La transición debe incluir un cambio en la posición del cuerpo (véase definición de cambio de posición) al realizar una captura acrobática con cambio de cuerpo. No se permite contacto con el suelo. +0,5

Combinando espines con otros espines: SP (máximo +3,0 pts)

Se refiere a todos los giros combinados con un spin (véase definición de spins). Cada posición de spin en esta combinación debe girar 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 spin se cuenta desde que la posición está fija. **+0,5**

Se pueden combinar tres espiros para obtener este bono técnico. Al combinar tres giros para un valor de puntos de 1,0, cada giro debe estar en una posición fija y girar 720°; el código a usar es **SP/SP. +1,0**

Combinaciones dinámicas en poste aéreo: DC (máximo +3,0 pts)

Las combinaciones dinámicas se refieren a la combinación de dos movimientos dinámicos separados (véase definición de movimiento dinámico) en los que el cuerpo controla poderosamente el momento. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta en el que al menos una parte del cuerpo se suelta del poste aéreo. Los movimientos dinámicos pueden incluir atrapadas acrobáticas, saltos, volteretas de contacto, etc. Deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos movimientos dinámicos para recibir esta bonificación. **+0,5**

Salto fuera / Salto: JO (máximo +1,2 pts)

Jump-out se refiere a un salto realizado desde una posición inicial en el poste aéreo, aterrizando en una posición en el suelo, alejado del poste aéreo. Jump-on se refiere a un salto realizado desde una posición inicial en el suelo, alejado del poste aéreo, que termina en una posición sobre el poste aéreo. No debe haber contacto con el poste aéreo entre las posiciones de inicio y llegada. **+0,2**

Contact Flip: CF (máximo +1,0 pts)

Un volteo de contacto se refiere a un voltereta que se realiza desde una posición inicial en el poste aéreo, volteando hacia atrás, adelante o lateralmente, terminando en una posición sobre el poste aéreo. El giro de contacto debe girar completamente, con cabeza sobre talones, de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste aéreo. El giro de contacto debe ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o lateralmente. Las vueltas de contacto están prohibidas (véase penalizaciones). **+0,5**

Flip de contacto en el suelo (empezando y/o terminando en el suelo): FCF (máximo +0,6 pts)

Un flip con el poste en suelo con contacto se refiere a un flip que se realiza en el poste aéreo, comenzando y/o terminando en el suelo, girando hacia atrás, hacia adelante o hacia los lados. En este flip, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el poste durante al menos una parte del flip. Los pies deben empezar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo. El flip debe rotar completamente de forma dinámica manteniendo cierto contacto durante al menos una parte del flip. Consideraremos una rotación completa en el flip en función de si hay una rotación completa de 360 grados en la que

las caderas deben pasar directamente por encima de la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está orientado estará determinada por la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Un flip no debe cambiar de dirección; por ejemplo, si está mirando hacia adelante al inicio, el atleta debe terminar el flip mirando hacia adelante también. Las torsiones están prohibidas (véase penalizaciones). **+0,3**

VOLTERETAS: VOLTERETA AÉREA Y VOLTERETA EN EL SUELO

Voltereta: Aéreo

Voltereta aérea (salida y final en el poste aéreo): **CWA (máximo +0,8 pts)**

Una voltereta aérea se refiere a una voltereta que se realiza en el poste aéreo, comenzando y terminando en el poste aéreo, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto solo con el poste aéreo y ningún contacto con el suelo. Las piernas se mueven una tras otra. La voltereta debe girar completamente, con cabeza sobre talones (es decir, una rotación completa de 360°), de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste aéreo durante al menos una parte de la rotación. Se considerará una rotación completa en función de si hay una rotación completa de 360 grados en la que las caderas deben pasar rectas sobre la cabeza en algún punto del movimiento. La dirección en la que el atleta está orientado dependerá de la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todas las volteretas laterales. Las torsiones están prohibidas (véase penalizaciones). **+0,4**

Rueda lateral: En el suelo

Voltereta en suelo (empezando y/o terminando en el suelo): **CWF (máximo +0,6 pts)**

Una voltereta basada en suelo se refiere a una voltereta que se realiza sobre el poste aéreo, comenzando y/o terminando en el suelo, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el poste aéreo durante al menos una parte de la rotación. Las piernas se mueven una tras otra. La voltereta debe girar completamente, con cabeza sobre los talones (es decir, una rotación completa de 360°), de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste aéreo durante al menos una parte de la rotación. Se considerará una rotación completa en función de si hay una rotación completa de 360 grados en la que las caderas deben pasar directamente por encima de la cabeza en algún momento del movimiento. La dirección en la que el atleta está orientado estará determinada por la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todas las volteretas laterales. Las torsiones están prohibidas (véase penalizaciones). **+0,3**

Caídas: D (máximo +0,4 pts)

Un descenso rápido y controlado sobre el poste aéreo, que debe ser un mínimo de 1 (uno) metro. No debe haber contacto con la mano con el poste aéreo durante la caída (es decir, las manos pueden estar en contacto antes y después del salto, pero no mientras el atleta se mueve). **+0,2**

Reagarres: RG (máximo +1,2 pts)

Los re-agarres se definen como la liberación del contacto desde el poste aéreo, ya sea con un agarre de una mano o de un brazo, durante un breve instante y volver a agarrar intencionadamente el poste aéreo en una nueva posición de agarre de mano/brazo, por ejemplo, agarre de codo a agarre de mano. Para que se reconozca un reagarre, el atleta no debe poder mantener la posición corporal una vez que suelta el agarre. No debe haber contacto corporal con el poste aéreo salvo en las posiciones de agarre. **+0,4**

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

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a los dobles. Los bonos sincronizados deben comenzar juntos, moverse juntos, transicionar juntos (cuando corresponda) y terminar juntos. El total acumulado de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario Técnico de Bonificación no debe superar 10,0.

Atrapadas acrobáticas en sincronidad: AC/SYN (máximo +1,2 pts)

Ambos compañeros deben realizar atrapadas acrobáticas sincronizadas. **+0,3**

Atrapadas acrobáticas con cambio de cuerpo: ACB/SYN (máximo +2,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar capturas acrobáticas sincronizadas. **+0,5**

Flip de contacto en el suelo (iniciando y/o terminando en el suelo): FCF/SYN (máximo +0,6 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas sincronizadas de contacto en el suelo para lograr este bono. **+0,3**

Contact Flip (que empieza y termina en el mismo polo) en sincronía: CF/SYN (máximo +1,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas de contacto sincronizadas para conseguir este bono. **+0,5**

Dobles Contact Flip en sincronidad: DCF/SYN (máximo +1,4 pts)

Un compañero realiza un flip de contacto (CF) mientras que el otro realiza un flip de contacto desde el suelo (FCF). Estos flips deben estar completamente sincronizados y deben ser el mismo movimiento (por ejemplo, si el compañero aéreo realiza un flip de contacto con el antebrazo, entonces el compañero en el suelo debe realizar un flip de contacto desde el suelo con el antebrazo) para lograr esta bonificación. **+0,7**

Voltereta en suelo (iniciando y/o terminando en el suelo): FCW/SYN (máximo +0,6 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas sincronizadas en el suelo para lograr este bono. **+0,3**

Voltereta aérea (salida y final en la barra): ACW/SYN (máximo +1,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas aéreas sincronizadas para lograr este bono. **+0,5**

Doble Cartwheel en sincronía: DCW/SYN (máximo +1,2 pts)

Un compañero realiza una voltereta aérea (ACW) mientras que el otro realiza una voltereta desde el suelo (FCW). Estas volteretas deben estar completamente sincronizadas y deben ser el mismo movimiento (por ejemplo, si el compañero aéreo realiza una voltereta con el antebrazo, entonces el compañero en el suelo debe realizar una voltereta basada en el suelo con el antebrazo) para lograr este bono. **+0,6**

Combinando espines con otros espines en sincronización: SP/SYN (máximo +3,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar dos giros sucesivos y en sincronía para recibir el bono. Deben ser los mismos giros o giros en imagen espejada. Estos giros pueden realizarse en uno o dos polos. Debe completarse una rotación de 360° si ambos compañeros están en el poste estático, y una rotación de 720° si ambos están en el poste giratorio (cualquiera de estos debe incluir un cambio en la posición del cuerpo). En caso de que se usen dos postes separados, debe completarse una rotación completa de 360°. (Véase definición de giros.) **+0,5**

Se pueden combinar tres giros para obtener este bono técnico. Al combinar tres giros para un valor de puntos de 1,0, cada giro debe estar en una posición fija; el código a usar es **SP/SP/SYN. +1,0**

Caídas en sincronización: D/SYN (máximo +0,4 pts)

Estas deben realizarse completamente sincronizadas. Deben ser las mismas caídas o las de imagen espejo. Ambos compañeros deben comenzar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Salto fuera / Salto-on en sincronía: JO/SYN (máximo +1,2 pts)

Estas deben realizarse completamente sincronizadas. Ambos compañeros deben empezar y terminar al mismo tiempo. **+0.2**

Captura / lanzamiento en pareja de poste a compañero o de compañero a poste: PCT (máximo +0,8 pts)

La captura en pareja se refiere a que un compañero empieza en una posición en el poste y salta a los brazos del segundo compañero que está en el suelo. Un lanzamiento en pareja se refiere a que ambos compañeros empiezan en una posición en el suelo y uno lanza al otro a una posición en el poste. (Véase definición de lanzamiento.) **+0,4**

Reagarres en sincronía: RG/SYN (máximo +1,2 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0.4**

Combinaciones dinámicas sincronizadas en poste giratorio o estático: DC/SYN (máximo +2,0 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0,5**

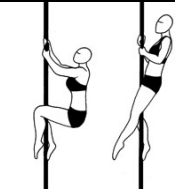
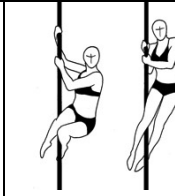
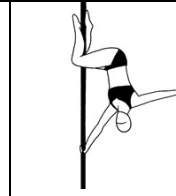
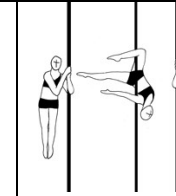
INDIVIDUALES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN TOTAL (OTORGADOS UNA VEZ):

El nivel de dificultad (LOD) se refiere a los elementos y combinaciones de elementos. (Véase definición de LOD). Ten en cuenta: Los atletas recibirán puntos basados en el LOD medio de los elementos de la rutina. 0 = simple 0,5 = moderado 1 = difícil 1,5 = muy difícil 2 = extremadamente difícil.

Subidas (máximo +2,0)

Las escaladas se refieren a la forma en que un atleta se mueve arriba y abajo por el poste aéreo usando solo las manos y las piernas. Las escaladas pueden realizarse en posición vertical, invertida, junto al poste aéreo. Se requieren un mínimo de 2 movimientos repetidos para ser reconocidos como una escalada.

Ejemplos de ascenso

Ejemplo de escalada				
	Ascenso básico	Ascenso lateral	Escalada de orugas	Subida con pierna exterior
Nivel de dificultad	Sencillo	Simple - Moderado	Moderado - Difícil	

Ejemplo de escalada				
	Escalada sentada	Escalada a pie	Solo las manos suben	Ascenso en salto
Nivel de dificultad	Difícil - Muy difícil		Muy difícil – Extremadamente difícil	

Movimientos de flexibilidad (máximo +2,0)

La flexibilidad se refiere a la flexibilidad de las piernas, la espalda, las caderas y los hombros. Para mostrar el mayor LOD ante los jueces, el atleta debe realizar movimientos, combinaciones y transiciones con plena extensión y movilidad.

Transiciones aéreas de pole (máximo +2,0)

Las transiciones se refieren a las transiciones dentro y fuera de elementos, dentro y fuera del poste aéreo, del suelo al poste aéreo y del poste aéreo al suelo. Para mostrar el nivel más alto de dificultad (LOD), el atleta debe mostrar movimiento fluido y buena colocación corporal en transiciones complejas sobre el poste y entre el poste y el suelo. El atleta debe realizar transiciones con precisión y facilidad.

Giros (máximo +2,0)

La posición de cada giro debe mantenerse en una posición fija durante una rotación de 720°. La transición dentro y fuera del giro no contará para la rotación mínima requerida.

Elementos de fuerza (máximo +2,0)

La fuerza se refiere a la fuerza de los brazos, el core y las piernas. Para mostrar el LOD más alto ante los jueces, el atleta debe realizar tanto elementos y combinaciones de fuerza en la parte superior del cuerpo como en el core. Sostener y controlar un elemento de fuerza, como una bandera, durante dos (2) segundos o más mostrará un LOD más alto.

Movimientos/combinaciones dinámicas (máximo +2,0)

Los movimientos y combinaciones dinámicos se refieren a atrapadas acrobáticas, volteretas, cambios de agarre en el movimiento y otros elementos dinámicos, mostrando un alto control del cuerpo y buenas habilidades acrobáticas. Para mostrar el LOD más alto, el atleta debe mostrar una variedad de movimientos dinámicos que requieran un control extremo del cuerpo.

INDIVIDUALES - PUNTOS EXTRA ADICIONALES:

Los individuales recibirán un punto extra por:

- Un atleta recibirá una bonificación si consigue usar el poste en un movimiento de péndulo dos veces durante la rutina. El atleta debe estar en el tubo en una posición fija durante toda la duración del péndulo. Consulta el glosario para la definición de movimiento del péndulo. **+1.0**

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

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

Subidas (máximo +2,0)

Se tendrán en cuenta y promediarán las subidas de ambos compañeros.

Elementos de flexibilidad (Max +2,0)

Se tendrá en cuenta y promediará la flexibilidad de ambos socios.

Elementos de equilibrio (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

Elementos compañeros voladores (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

Transiciones de postes aéreos (máximo +2,0)

Se tendrán en cuenta y promediarán las transiciones de ambos compañeros.

Elementos de fuerza (máximo +2,0)

Se tendrá en cuenta la fuerza de ambos miembros y se promediará la fortaleza.

Paralelo sincronizado / entrelazado y elementos de equilibrio (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

PUNTOS EXTRA ADICIONALES (SOLO DOBLES):

Los dobles recibirán puntos extra por:

- Ambos compañeros demuestran que pueden atrapar y volar por igual durante la rutina. Este bono se determina en función de todos los movimientos que implican que los atletas atrapan y vuelen, y no solo en los elementos FLY. **+1.0**
- Los dobles recibirán una prima si logran usar el poste en un movimiento de péndulo dos veces durante la rutina. Los atletas deben estar en el poste en una posición fija durante toda la duración del péndulo. Consulte el glosario para la definición de movimiento del péndulo. **+1.0**

DEDUCCIONES:

El deportista puede recibir una deducción por el formulario rellenado 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 puntual 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 el/los atleta(s) deben 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 la sección del formulario donde el atleta o atleta(s) deben firmar, junto con un entrenador reconocido por IPSF (si procede) y/o un padre o tutor legal en el caso de los jóvenes deportistas.
- Un error en la parte principal del formulario resultará en una **deducción de -1,0**. La parte central del formulario es la sección donde el/los atleta(s) indican qué elementos técnicos de bonificación incluirán.

Deducciones técnicas

Se pueden deducir un máximo de 25,0 puntos en deducciones técnicas. Esta sección es para descontar puntos por mala ejecución en todos los elementos (incluido el obligatorio). También se pide a los jueces que descuenten puntos por pérdida de equilibrio, caídas y no realizar un elemento requerido. El número de puntos descontados se determina según el nivel de la infracción. Los movimientos se desglosan en las siguientes secciones:

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

Caída

Una definición de caída es una caída repentina, rápida y descontrolada al suelo. Esto puede ser desde cualquier posición dentro o fuera del poste aéreo. **-3.0**

Falta de sincronía de componentes (Dobles)

La falta de sincronía de componentes se refiere a que los compañeros ejecutan cualquier componente de una rutina (es decir, elementos o movimientos como transiciones, bonificaciones, elementos de baile, etc.) que no esté coordinado y durante el cual no estén sincronizados entre sí. Esto incluye componentes realizados tanto en el poste aéreo como en el suelo, e incluye todos los componentes realizados durante la rutina. **-0,5**

Mala ejecución y líneas incorrectas

La ejecución de los elementos de polos aéreos debe tener lo siguiente:

- **Alineación de rodilla y dedos** – La rodilla y el dedo deben estar alineados. Debe haber una línea recta desde la rótula hasta el dedo gordo. El pie y el dedo deben estar apuntados. Los dedos no deben estar contraídos ni mostrar tensión. No agarrar o agarrar innecesariamente el poste aéreo con los dedos. **-0,1**
- **Líneas limpias** – Las piernas y brazos deben estar correctamente posicionados y, en plena extensión, los pies y los dedos deben estar apuntados. Los dedos de las manos y los pies no deben mostrar tensión y los pies no deben flexionarse salvo que se realice una caminata aérea o si es una elección coreográfica. **-0,1**
- **Extensión** – Las piernas, brazos, espalda, cuello, muñeca y línea del torso deben alargarse completamente. 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 del poste aéreo. Todos los movimientos del cuerpo deben estar controlados.

-0.1

Mala presentación del elemento

Esto se refiere a elementos ejecutados con una mala posición o un ángulo deficiente respecto a los jueces, de modo que el elemento no puede verse completamente. Esto puede estar tanto en el poste aéreo como en el suelo. Esto también se refiere a elementos presentados que muestran una parte desfavorable del cuerpo. **-0,5**

Transiciones pobres dentro y fuera de los elementos y dentro y fuera del poste aéreo

Una mala transición es cuando un atleta no ejecuta la entrada y salida de los elementos de forma fluida, por ejemplo, una entrada/salida abrupta y descontrolada que no se realiza con facilidad y gracia. Las transiciones deben parecer sin esfuerzo. Esto se aplica a los elementos realizados tanto en el suelo como en el poste aéreo. **-0,5**

Deslizamiento o pérdida de equilibrio

Una definición de resbalón o pérdida de equilibrio es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporal o involuntariamente el control de su equilibrio o posición de su cuerpo o parte del cuerpo sobre o fuera del poste aéreo o en el suelo. Este es un movimiento rápido y descontrolado. Debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posición casi al instante (véase Caída). **-1.0**

Tocar el aparejo o el sistema de celosía durante la rutina

Está estrictamente prohibido tocar o usar el sistema de montaje o celosía durante la rutina. Esto incluye tocar el giro o cualquiera de los aparatos por encima con el cuerpo, el fondo, cualquier iluminación que pueda estar detrás del escenario o salir fuera de los límites. Los atletas solo deben tener contacto con el poste aéreo (hasta el punto de anclaje) y el suelo. **-1.0**

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

No usar el poste aéreo al girar

El atleta o los atletas serán penalizados por no girar el poste aéreo al menos dos veces (2 x giros de 720° con impulso) (véase definición de usar el poste aéreo en el giro) durante su rutina. Para dobles, ambos compañeros deben girar juntos sobre el poste aéreo de forma sincronizada (2x720° girando con impulso). Los dobles deben realizar los mismos giros o giros en imagen espejo. **-2.0**

No usar el poste aéreo en órbita

El atleta o los atletas serán penalizados por no usar el poste aéreo en órbita al menos dos veces (2 rotaciones orbitales de 720°) (ver la definición de usar el poste aéreo en órbita) durante su rutina. El cuerpo o cuerpos deben estar en posición fija mientras orbitan.

Para dobles, ambos compañeros deben usar el polo aéreo en órbita juntos de forma sincronizada al menos una vez (rotaciones de 1x720° con momento). **-2.0**

Falta de sincronización (Dobles)

Los atletas recibirán puntos de deducción si no realizan su rutina de forma sincronizada durante un mínimo del 50% de toda su rutina. Esto incluye todos los componentes de la rutina juntos, ya sea en el poste aéreo o en el suelo. **-2.0**

Usando menos que la altura total del poste

Todos los atletas sufrirán una deducción si no utilizan toda la altura del poste aéreo al menos dos (2) veces durante su rutina. La altura total se refiere al uso del poste desde su punto más bajo hasta no menos de 10 cm por debajo del punto de anclaje. Los atletas que pretendan usar toda la altura del poste aéreo deben asegurarse de tener contacto con el poste o de alcanzar cualquier parte del cuerpo hasta ese punto (sin contacto con el poste aéreo). Los atletas deben descender completamente entre las dos ascensiones (es decir, un atleta no puede estar a la altura completa, descender un metro y luego ascender a toda la altura y que esto cuente como usar la altura completa dos veces). Los atletas novatos solo deben alcanzar el 50% de la altura del poste aéreo dos veces. **-2,0**

Presentación artística y coreográfica

Se pueden otorgar un máximo de 20,0 puntos en presentación artística y coreográfica. Esta sección evalúa la presentación artística, interpretación y actuación escénica del atleta. La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y presenta ante 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, tanto dentro como fuera del poste aéreo. El vestuario, la música y la actuación deben reflejarse mutuamente. El atleta debe crear una actuación original y mostrar un estilo único. La actuación general debe fluir de forma fluida y sin esfuerzo, asegurando que se demuestren los altibajos (matices). Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para realizar coreografías y danza acrobáticas con imaginación, fluidez y estilo. Los jueces tendrán en cuenta tanto la novedad como la variedad al evaluar la presentación artística y coreográfica.

Todo trabajo en el que el atleta no esté en contacto con el poste aéreo debe limitarse a un máximo de 40 segundos para la duración total de la rutina. Nota: véase las penalizaciones del juez principal.

INDIVIDUALES/DOBLES - ARTÍSTICA BONUS:

El nivel de creatividad se refiere a la rutina general dentro y fuera del poste aéreo.

Ten en cuenta: Los atletas recibirán puntos basados en la mayoría general de la rutina.

0 = pobre	Casi inexistente, menos del 20% de la rutina
0,5 = leve	Una pequeña cantidad, entre el 20% y el 40% de la rutina
1.0 = bueno	Una cantidad razonable, entre el 40% y el 60% de la rutina
1,5 = muy bueno	Una gran cantidad, entre el 60% y el 80% de la rutina
2.0 = extremo	Más del 80% de la rutina

Balance (máximo +2,0)

El equilibrio se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina bien equilibrada que tenga la misma cantidad de elementos distintos. El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de trucos, por ejemplo, flexibilidad, fuerza, movimientos dinámicos, movimientos acrobáticos, trabajo escénico y transiciones, integrándolos en una coreografía con la interpretación escénica y el contenido artístico, utilizando también el giro y órbita del poste aéreo.

Confianza (máximo +2,0)

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

Flujo (máximo +2,0)

El flujo se refiere a la capacidad del atleta para crear una actuación fluida y sin esfuerzo. El atleta debe mostrar un flujo en el poste aéreo, desde el suelo hasta el poste aéreo, desde el poste aéreo hasta el suelo, y del suelo a la de pie o de pie a suelo. Las secuencias, trucos, transiciones, coreografías y/o gimnasia y movimientos acrobáticos deben fluir de forma fluida, fluida, natural, impecable y elegante. El movimiento dentro y fuera de los elementos debe continuar al siguiente elemento de forma impecable. La rutina no debe parecer desconectada en absoluto. Un atleta será calificado si interpreta elementos y espera los aplausos o la música.

Interpretación (Max +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 coreografías que muestren la luz, el tono y la emoción de la música. Debe conectar con la música y mostrar la expresión a través de su vestuario, cuerpo y expresiones faciales. Debe demostrar que puede trabajar su coreografía al ritmo y la frase de la música y la melodía.

Originalidad de la presentación general (Max +2.0)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad de la interpretación general de trucos y combinaciones, elementos y movimientos originales dentro y fuera del poste aéreo, así como a 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 buscan solo uno o dos trucos y combinaciones únicos, sino la originalidad general en todos los componentes de la rutina.

Originalidad de los elementos (Max +2.0)

Esto se refiere a la variedad, originalidad y creatividad de la interpretación general de trucos, elementos y movimientos en el poste aéreo a lo largo de toda la rutina. Los atletas recibirán una puntuación inferior si los elementos, trucos y movimientos se vuelven repetitivos (por ejemplo, si se usan las mismas subidas o JO de forma consistente en lugar de una variedad de elementos, trucos y movimientos).

Originalidad de las transiciones dentro y fuera de los elementos (Max +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 dentro y fuera de los trucos y dentro y fuera del poste aéreo.

Presencia en el escenario y carisma (máximo +2.0)

El atleta debe captar la atención de los espectadores. Debe tener el control total de su actuación y comportarse con un estilo o actitud impresionante, que sea tanto atractivo como carismático.

INDIVIDUALES/DOBLES - COREOGRAFÍA BONUS:**Originalidad de la coreografía y composición de toda la rutina (Max +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 del poste aéreo. 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, en cómo se ha estructurado.

Originalidad del trabajo en el suelo (máximo +2.0)

El nivel de variedad, originalidad y creatividad del trabajo en el suelo se refiere a una combinación coreografiada de pasos y movimientos de baile realizados en el suelo sin contacto con el poste aéreo. Esto incluye, pero no se limita a, coreografías de danza complejas, musicalidad, creatividad y fluidez. El atleta debe crear movimientos que funcionen con el ritmo de la música, que reflejen su rutina y sean atractivos y entretenidos.

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR TIEMPO):**Causar distracción pronunciando voces**

La definición de voces incluye hablar, dar señales, gruñir, gritar de alegría, animar y mover los labios mientras eso provoca una distracción.

-0.2

Fallo o distracción del vestuario

La definición de fallo en el traje es cuando una parte del traje se cae o resbala accidentalmente, se cae, se vuelve reveladora (incluyendo la ropa interior reveladora) o distrae el rendimiento del atleta (esto no se refiere a decoraciones que se desprenden durante la actuación, por ejemplo diamantes, cuentas, lentejuelas o plumas que se caen del traje). Esto no debe confundirse con la eliminación intencionada de la ropa, lo que es una violación directa de la norma IPSF de no quitarse la ropa y puede resultar en la descalificación inmediata de la competición. **-0.2**

Secar las manos en el disfraz, el cuerpo, el poste aéreo o el suelo y/o ajustar el pelo o el disfraz

Secar o secar las manos en el disfraz, cuerpo, poste aéreo o suelo y/o apartar el pelo de la cara o el cuello, tirar o arreglar el disfraz. **-0.2**

No hay un principio ni un final lógico para la rutina y/o que la rutina empiece antes o termine después de la música

Es importante que el atleta edite su música para que corresponda tanto al inicio como al final de la coreografía. Debe haber un principio y un final lógicos en la rutina que encajen con la música. Los atletas deben comenzar y terminar su actuación en una posición visible para los jueces. Deben comenzar su rutina cuando empieza la música y terminar cuando termina. **-0.2**

INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES TOTALES (DEDUCIDAS UNA VEZ)**Sin poner ningún esfuerzo ni pensar en el disfraz**

El atleta debe competir con un traje adecuado para competir y no para entrenar. Esto requiere tener en cuenta el estilo, el corte y la decoración al elegir un disfraz para competir. **-1.0**

Obligatorio

Todos los atletas deben realizar el número asignado de elementos obligatorios. Ten en cuenta que todos los elementos obligatorios deben realizarse en el aire salvo que se especifique lo contrario. Se otorgará un valor técnico entre +0,1 y +1,0 si **se han cumplido todos** los requisitos mínimos, por ejemplo, posición mantenida durante dos segundos, ángulo correcto de la separación/cuerpo. Es responsabilidad del atleta ejecutar claramente el elemento obligatorio ante 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 en todo su elemento para mostrar todos los criterios mínimos. Si un elemento obligatorio está en la frontera, no se otorgará. Los elementos con valor de +0,1 son más fáciles que aquellos con valor de +1,0. El valor técnico de los elementos obligatorios permitidos depende tanto de la categoría de edad como de la división competitiva. Los jueces siempre juzgan según el código de elementos en la forma obligatoria (y no el nombre del elemento) y solo se juzgará el primer intento del elemento. Un elemento obligatorio no contará después del primer intento aunque se ejecute correctamente después. Los elementos obligatorios no deben repetirse (es decir, los elementos individuales solo pueden usarse una vez). No se concederán repeticiones del mismo elemento obligatorio, pero resultarán en una deducción por forma incorrecta y contarán como elemento faltante. Los elementos obligatorios también deben mantenerse en una posición fija, salvo que se especifique lo contrario. Véase el desglose por categorías más abajo.

Clave de código obligatoria

F = Elemento de flexibilidad

S = Elemento de fuerza

DL/ADL = Peso muerto / Peso muerto

aéreo **SYN** = Elemento compañero

sincronizado **BLN** = Elemento

compañero de equilibrio

FLY = Elemento de compañero volador

PSE = Elemento soportado por el socio

Por favor, ten en cuenta: Si los requisitos mínimos se refieren a un código específico de elementos o requieren que el atleta consulte el glosario, esto significa que la forma/elemento al que se refiere debe realizarse exactamente como se describe. Si no se proporciona un código de elemento, o se requiere la posición pero no hay especificación para referirse al glosario, entonces la forma general del movimiento/elemento debe respetarse, pero no tiene que coincidir exactamente. Siempre deben cumplirse todos los requisitos mínimos de cada elemento. Todas las posiciones de piernas y brazos deben cumplirse siempre.

Por favor, ten en cuenta: Cuando el elemento de dobles especifica "referirse a criterios mínimos" o el código del elemento, entonces deben cumplirse los requisitos mínimos del elemento individual. Si se menciona el nombre del elemento, pero "se refiere a criterios mínimos" o no se menciona el código del elemento, entonces el atleta debe desempeñar la misma posición corporal que el elemento, pero no está obligado a cumplir los criterios mínimos del elemento individual.

Elite

Senior, Junior y Master 40+

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- uno (1) peso muerto aéreo (AVD)

Novato

Los atletas deben seleccionar 7 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) peso muerto (DL)**

Dobles – Senior y Juvenil

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- Tres (3) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - un (1) elemento sincronizado de entrelazamiento y basado en equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros de equilibrio, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento de compañero basado en el equilibrio
 - un (1) elemento de compañero de apoyo equilibrado
- Tres (3) elementos de compañero volador, los atletas deben incluir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero

- uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
- Una (1) elección del atleta del elemento volador
- un (1) elemento apoyado por el socio

Profesional*

Senior y Master 40+

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- uno (1) peso muerto aéreo (AVD)

Dobles – Senior *

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- Tres (3) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - un (1) elemento sincronizado basado en equilibrio interconectado
- Dos (2) elementos de compañeros de equilibrio, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento de compañero basado en el equilibrio
 - un (1) elemento de compañero de apoyo equilibrado
- Tres (3) elementos de compañero volador, los atletas deben incluir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
 - Una (1) elección del atleta del elemento volador
- un (1) elemento apoyado por el socio

***Por favor, tenga en cuenta: no categoría Novato, Junior o Juvenil.**

Amateur

Senior, Junior, Novato y Maestro 40+

Los atletas deben seleccionar 7 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) peso muerto (DL)**

Dobles – Senior y Juvenil

Los atletas deben seleccionar 7 elementos:

- tres (3) elementos de pareja sincronizados, incluyendo:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - un (1) elemento sincronizado de entrelazamiento y basado en equilibrio
- un (1) elemento de compañero de equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros voladores, los atletas deben elegir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
- un (1) elemento apoyado por el socio

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

Por favor, ten en cuenta: los atletas no deben elegir el mismo elemento dos veces, incluso si se ejecuta con diferentes distancias o tolerancias corporales.

DESGLOSE POR CATEGORÍAS

Senior, Master 40+ y dobles (Senior):

Los atletas élite deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,5 y +1,0

*Los atletas de élite deben elegir un peso muerto aéreo con un cuarto o superior valor en puntos.

Los deportistas profesionales deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,3 y +0,8

Los deportistas amateurs deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,5

Novato y Júnior y Dobles (Junior, Novato y Juvenil):

Los atletas de élite deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,3 y +0,8. Los

atletas **amateurs** deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,5. Tenga en

cuenta: la categoría profesional no se aplica a deportistas Novatos ni Junior.

REQUISITOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS

Por favor, tenga en cuenta: Si no se cumplen los requisitos de puntos obligatorios, o si la puntuación máxima o mínima está fuera del rango establecido, se aplicará una deducción de -3 – consulte las Deducciones Obligatorias.

Requisitos obligatorios de puntos de la División Élite

Senior: debe tener un valor total de entre 6,0 y 9,0 puntos en su formulario obligatorio

Dobles Senior (Mixtos): deben tener un valor total de entre 6,0 y 9,0 puntos en su forma obligatoria

Maestro 40+: debe tener un valor total de 5,4 a 9.0 puntos en su forma obligatoria

Junior: debe tener un valor total de 4,4 a 7,2 puntos en su forma obligatoria **Novato:**

debe tener un valor total de 3,5 a 5,6 puntos en su forma obligatoria

Dobles (Juvenil): deben tener un valor total de entre 3,5 y 5,6 puntos en su forma obligatoria

Requisito de puntos obligatorios de la División Profesional

Todas las categorías (todas las categorías, incluidos los dobles): los atletas deben tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos en su forma obligatoria

Requisitos obligatorios de puntos para la división amateur

Todas las categorías (todas las categorías, incluidos los dobles): los atletas deben tener un valor total de entre 0,9 y 3,5 puntos en su forma obligatoria.

División	Categoría	Cantidad de la obligación Movimientos	Rango permitido de los elementos obligatorios	Rango permitido del valor total
Amateur	todas las categorías (Novato, Junior, Senior, Maestro 40+, Todos Dobles)	7	entre +0,1 y +0,5	de 0,9 a 3,5
Profesional	todas las categorías (Senior, Master 40+, Todos dobles)	9	entre +0,3 y +0,8	de 4.4 a 7.2
Elite	Novato	7	entre +0,3 y +0,8	de 3.5 a 5.6
Elite	Junior	9	entre +0,3 y +0,8	de 4.4 a 7.2
Elite	Dobles juveniles (mixtos)	7	entre +0,3 y +0,8	De 3.5 a 5.6
Elite	Senior	9	entre +0,5 y +1,0	de 6.0 a 9.0
Elite	Dobles Senior (Mixtos)	9	entre +0,5 y +1,0	De 6.0 a 9.0
Elite	Master 40+	9	entre +0,5 y +1,0	de 5.4 a 9.0

DEDUCCIONES OBLIGATORIAS

Se aplicarán deducciones si el formulario se rellena 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 para un formulario incorrecto 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 el 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 la sección del formulario donde el atleta o atleta(s) deben firmar, junto con un entrenador reconocido por IPSF (si procede) y/o un padre o tutor legal en el caso de los jóvenes deportistas.
- Un error en la parte principal del formulario resultará en una **deducción de -1,0**. La parte central del formulario es la sección donde el/los atleta(s) indican qué elementos obligatorios incluirán.

Un 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 elemento obligatorio. Esto se considera un elemento faltante y se deduce por tiempo. **-3,0**
- No cumplir el mínimo de puntos totales requerido. Esto es una deducción puntual. **-3,0**
- Superar el total máximo de puntos permitido para los requisitos de puntos. **-3,0**
- Si se indica un elemento con un valor fuera del rango permitido, se considerará un elemento ausente. **-3,0** por elemento
- No realizar el elemento indicado por el código del elemento (en lugar del nombre del elemento) se considerará un elemento ausente. **-3,0** por elemento
- Un nombre incorrecto del elemento frente al código del elemento o valor técnico se considerará como si se llenara incorrectamente el formulario obligatorio.

-1.0 una vez

- No ejecutar el elemento obligatorio en orden de secuencia según la forma obligatoria. * **-1,0** por tiempo

*Si se intercambian dos elementos que están en sucesión inmediata en el formulario (por ejemplo, el atleta realiza el elemento 1, luego el elemento 3, y después el elemento 2), los dos elementos que se invierten recibirán una puntuación de 0, y se aplicará una penalización de -1,0 por invertir el orden de los dos elementos. La **penalización de -1,0** se aplicará por cada cambio. Si un elemento está incluido en la rutina pero no en el orden correcto, y el elemento está más de un lugar fuera de donde debería estar en el orden del programa, se considerará elemento fallido y recibirá una puntuación de **-3,0**.

Lo siguiente resultará en que un elemento obligatorio no sea reconocido:

- *No tener un elemento obligatorio:* El atleta NO recibirá puntos si no mantiene la posición de elemento obligatorio durante los dos (2) segundos requeridos, según los requisitos mínimos en la descripción bajo 'criterios'.
- *No ejecutar el split y/o el ángulo corporal requerido:* El atleta NO recibirá puntos si no cumple el elemento obligatorio en el split y/o ángulo corporal requerido, según los requisitos mínimos en la descripción bajo 'criterios'.
- *No cumplir con otros requisitos mínimos:* El atleta NO recibirá puntos si no cumple ninguno Requisitos mínimos adicionales listados en la descripción bajo 'Criterios'.
- *No mostrar con precisión los elementos individuales:* El atleta debe indicar claramente cada elemento como un elemento individual y mostrar una diferenciación clara entre el final del primer elemento y el inicio del segundo. El atleta debe demostrar que estos son 2 elementos separados del código, en lugar de solo la continuación del primer elemento.

Definiciones de requisitos mínimos obligatorios

El brazo o pierna interior está más cerca del poste aéreo. El brazo o pierna exterior está el más alejado del poste aéreo.

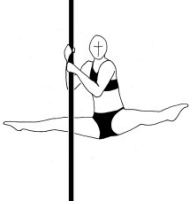
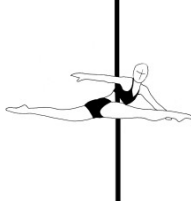
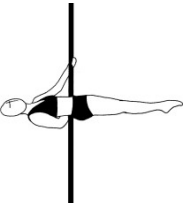
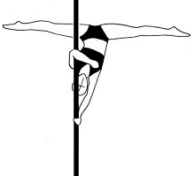
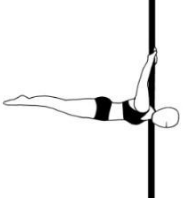
Posiciones corporales:

- Parte interior de la pierna/pie/brazo/mano y exterior pierna/pie/brazo/mano
- Delante, detrás, atrás y adelante

Posiciones de las manos: pulgar arriba, pulgar abajo, agarre en copa

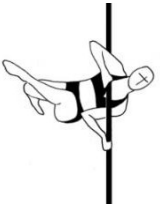
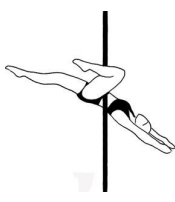
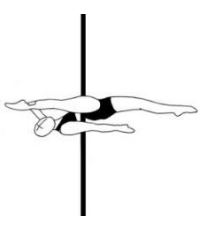
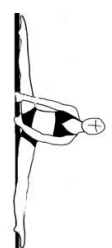
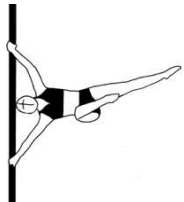
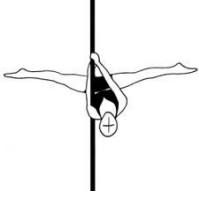
	Pulgares arriba En esta posición, el pulgar rodea el poste aéreo en el lado opuesto a los otros dedos, con el pulgar encima. La dirección de los pulgares es siempre la misma que la posición del torso y la cabeza, por ejemplo, si el torso o la cabeza están orientados hacia arriba, se requiere la posición de pulgar arriba.
	Pulgares abajo En esta posición, el pulgar rodea el poste aéreo en el lado opuesto a los otros dedos, con el pulgar en la parte inferior. La dirección de los pulgares es siempre la misma que la posición del torso y la cabeza, por ejemplo, si el torso o la cabeza están orientados hacia abajo, se requiere una posición de pulgar hacia abajo.
	Empuñadura de copa En posición de agarre en copa, el pulgar está en el mismo lado que el resto de los dedos de la mano.

Posiciones de brazos y agarres:

	Agarre básico Ambas manos sobre el poste aéreo en posición de pulgar arriba o abajo, sin rotación en el hombro. (ver Posiciones de las manos)		Agarre de la axila El poste aéreo se agarra con una sola axila.
	Empuñadura básica ancha Al menos un brazo está completamente extendido, el otro brazo puede estar doblado. Ambas manos sobre el poste aéreo en posición de pulgar arriba, sin rotación en el hombro. (ver Posiciones de las manos)		Agarre del antebrazo Una mano y antebrazo sujeta el Aerial Pole, en cambio, está en una posición fija de elección.
	Empuñadura de copa Mano en posición de pulgar hacia abajo, dedos y pulgar en el mismo lado del poste aéreo.		Posición de agarre dividido : Posición de la mano en una imagen especular sin rotación en el hombro. Las manos deben estar en posición de pulgar arriba o pulgar abajo.
	Empuñadura torcida Una muñeca se enrosca alrededor del poste aéreo, la otra mano en la posición fija que elige.		Soporte de espalda El brazo exterior sostiene el cuerpo detrás de la espalda, el brazo interior está en contacto con el poste aéreo solo con la mano
	Agarre del codo Curva del codo; la otra mano en una posición fija de elección.		Posición del brazo con agarre envolvente Antebrazo contra el poste aéreo Posición de la mano elegida
	Empuñadura de bandera Un codo está doblado, y el poste aéreo está sujeto por el brazo y la mano. La otra mano y brazo están en un fijo Posición de elección.		Agarre de la iguana y posición del brazo Posición del brazo detrás del cuerpo con los hombros rotados. Agarre: Agarre básico (véase definición)

			Agarre cruzado Los brazos están cruzados y extendidos.
--	--	---	--

Posiciones de las piernas:

	Actitud Ambas patas están dobladas a 90° y paralelas al suelo		Tijeras Las piernas están extendidas y abiertas, en el mismo plano, formando un ángulo no superior a 90° desde la parte delantera de una rodilla hasta la parte trasera de la otra.
	Presidente Ambas piernas dobladas en un ángulo de 90° (caderas y rodillas deben estar dobladas a 90°), y cerradas		División – Mitad División Ambas piernas están abiertas en una posición dividida del grado indicado, con una pierna hacia adelante del cuerpo y la otra hacia atrás. Una pierna está completamente extendida mientras que la otra está doblada.
	Diamante Las piernas forman un triángulo con las rodillas separadas y los dedos tocándose		División – División frontal / División lateral / División frontal Las piernas están extendidas y abiertas. La pata delantera está situada delante de la parte superior del cuerpo y las traseras detrás de la parte superior, piernas en una posición dividida del grado dado
	Fang Ambas piernas dobladas hacia atrás, pies hacia atrás		División – División central / División en caja Las patas están extendidas y abiertas. Las piernas están posicionadas a los lados, oponidas a la parte superior del cuerpo, y las piernas en una posición dividida del grado dado
	Pasado Una pierna doblada a 90° en la cadera mientras la otra pierna está recta		Stag Ambas piernas están dobladas y abiertas en posición de división (mínimo 90°)
	Lápiz Las piernas están extendidas y cerradas, el cuerpo y las piernas en línea recta sin doblar las caderas		Straddle Ambas piernas estiradas, extendidas y abiertas

Posiciones de las piernas:

	Pike Ambas piernas están extendidas y cerradas y una al lado de la otra delante del cuerpo, con las caderas en ángulo		Tuck Rodillas pegadas al pecho y cerradas
	Ring Cuando una pierna se tira con las manos (o se empuja con el palo) hacia la cabeza, ya sea tocando la cabeza o por encima de la cabeza		

Movimientos prohibidos y sanciones

- Están prohibidos todos los tipos de levantamientos y equilibrios con los brazos extendidos y donde el compañero de levantamiento esté en posición erguida de pie. Están prohibidos todos los levantamientos en los que el compañero sea levantado y sostenido por encima del nivel del hombro.
- Están prohibidos todos los levantamientos que usan el poste como ayuda y fijan la posición de elevación. Estos levantamientos solo se permiten si se usan como transición hacia el poste sin fijar una posición.
- Está prohibido lanzar a un compañero al aire y atraparlo sin contacto con el poste.
- Todo trabajo en el que el atleta no esté en contacto con el poste aéreo debe limitarse a un máximo de 40 segundos de la duración total de la actuación.
- Se prohíben los saltos girados y dos o más saltos consecutivos sin contacto aéreo con el polo. Un giro se define como un cambio de dirección del cuerpo mientras se hace saltos medios, es decir, el atleta gira sobre dos ejes en lugar de uno.
- No se permiten movimientos de rotación, incluidos saltos, pivotes y piruetas, con más de 720° en un punto.
- Para una lista adicional de movimientos prohibidos, consulte el Anexo 1.
- No se permite a los deportistas novatos realizar volteretas aéreas con el poste (definidas como hacer volteretas en el aire sin contacto con el poste ni el suelo) ni volteretas (definidas como volteretas que comienzan en el poste y terminan en el suelo, con el atleta en el aire durante el salto mortal).

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

Penalizaciones para el Juez Principal

Un atleta recibirá sanciones por decisión del juez principal durante la competición por las siguientes infracciones:

Crterios	Limitaciones	Penalización
Superar el tiempo máximo permitido sin contacto con el poste aéreo	40 segundos	-5
Elementos prohibidos	Dentro y fuera del poste aéreo	-5 por ocurrencia
Formularios obligatorios/formularios técnicos de bonificación enviados después del plazo establecido	Entre 1 y 5 días de retraso	-1 por día por forma
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la fecha de la competición	-5 por forma
	Formularios recibidos en un plazo de 48 horas desde la fecha de la competición	Descalificación en cualquiera de las dos formas
Música enviada después del plazo establecido	Entre 1 y 5 días de retraso	-1 por día
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la fecha de la competición	-5
	Música recibida dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competición	Descalificación
Música que no cumple con las normas y reglamentos	Ver Reglas	-3
Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud	Información falsa o inexacta proporcionada	-5 por ocurrencia
	Información falsa sobre edad, división o categoría	Descalificación
Llegar tarde al escenario cuando se anunció	Hasta 60 segundos de retraso	-1
	El atleta no llega en menos de 1 minuto	Descalificación
Duración de la función	5 segundos o menos fuera del tiempo permitido	-3
	Más de 5 segundos fuera del tiempo permitido	-5
Interrupciones	Deportistas interactuando con el público (como gestos, hablando con los espectadores, etc.) mientras actúan en el escenario	-1 por atleta y por ocurrencia
	Deportistas sorprendidos siendo señalados desde fuera del escenario durante su actuación	-1 por suceso
	Atletas y/o sus entrenadores/representantes acercándose a la mesa y/o sala de los jueces o obstruyendo la vista de los jueces en cualquier momento durante la competición	-3 por suceso
No empezar ni terminar la rutina en el escenario	No empezar ni terminar la rutina en el escenario	-1 por suceso
Ayudas de agarre	Aplicar ayuda de agarre directamente sobre el poste aéreo Los limpiadores de postes aéreos no pueden eliminar los residuos del Poste aéreo en el tiempo asignado (1 minuto)	- 5
	Ayuda el uso de agarres prohibidos	Descalificación

Presencia de joyas y accesorios no conforme a las Normas y Reglamentos	Presencia de joyería/piercings (excluyendo pendientes de montana/plugs de color liso)	-3 por atleta
	Uso de un objeto o objeto que ayude en la actuación	-5 por deportista
Coreografía, vestuario, peinado y maquillaje inapropiados conforme a las normas y reglamentos	- Cabello cubriendo la cara - Disfraz que no cumple con las normas	-1 por atleta
	- Palabras promocionales, logotipos, connotaciones religiosas, connotaciones negativas - Llevar una máscara, usar pintura corporal en una parte del cuerpo Por ejemplo, pierna, usar pintura facial en más de la mitad de la cara	-3 por atleta
	- Disfraz provocativo (incluyendo tejidos como cuero y látex) - Uso de pintura corporal en varias partes del cuerpo o provocativo coreografía, usando pintura facial en toda la cara	-5 por deportista
	- Uso de pintura corporal en todo el cuerpo - Coreografía agresivamente provocadora y comportamiento lascivo	Descalificación
Chándales	- Chándales que no cumplen con las normas	-1 por atleta
	- No tener chándal - No llevar chándal mientras esperan los resultados en el área designada o durante la ceremonia de medallas.	-5 por deportista
Infracciones generales de las normas	- Infracciones de reglas generales a discreción del Juez Jefe con el acuerdo de un consejo externo de Juez Jefe	El rango es de -1 a -5
	- Uso de gestos obscenos, palabrotas o lenguaje irrespetuoso en privado o en público hacia cualquier participante deportivo	-10
	- Intentar golpear o golpear a un oficial, competidor, espectador u otro oficial deportivo que participe intencionadamente o incite a otros atletas y/o espectadores a participar en acciones abusivas o violentas - Consumo de drogas (excepto para fines médicos), consumo de alcohol antes o durante la competición - Exhibir desnudez antes, durante o después de la competición. - Múltiples o graves infracciones de las normas y Normativas	Descalificación
Ceremonia de inauguración o medalla	- Atletas que no participen en la inauguración oficial o en la ceremonia de medallas, sin un permiso escrito de la Organizador	-1
Registro	- Atletas que no se registran el día oficial de inscripción	-1 por atleta

Lesión durante una rutina

Si, en opinión del juez principal, se requiere atención médica, este debe detener el programa si el atleta no lo ha hecho ya. Si el atleta puede continuar en un minuto, debe continuar inmediatamente desde el punto de interrupción o, si no es posible, permitir un periodo de hasta diez segundos antes de la continuación. Si un atleta no puede completar el programa, no se otorgarán puntuaciones y se considerará que se ha retirado. Lo mismo ocurre en la situación en que a un atleta se le ha dado la oportunidad de continuar el programa desde el punto de interrupción y vuelve a no poder completarlo. Solo se permite una interrupción.

No se permite reiniciar todo el programa, salvo si la música es deficiente. Por favor, consulte Normas y Reglamentos.



SENCILLOS OBLIGATORIOS

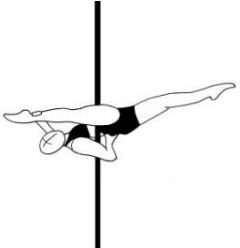
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

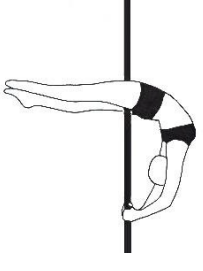
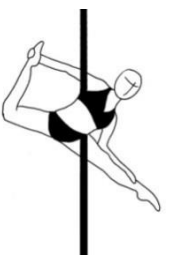
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

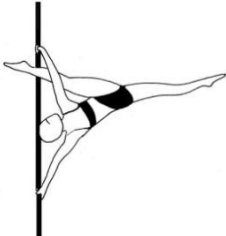
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F1	Hélice 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pierna exterior, mano del brazo interior, brazo interior (opcional), espalda (opcional), brazo exterior (opcional), cintura - Posición del brazo: la mano interior sujeta el palo, la mano exterior sujeta el pie interior - Posición de la pierna: la pierna exterior agarra el poste en el pliegue de la rodilla, la pierna interior está doblada - Posición del cuerpo: invertida
F2	Colgado interior de pierna 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, pie de la pierna interior (opcional), lateral del torso, parte trasera del brazo interior (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: posición de ciervo, la pierna interior está envuelta, la pierna exterior está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160° con tolerancia de 20°
F3	Bailarina sentada		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera de la axila interior, lateral del torso, parte interna de la pierna, pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo interior sujeta el pie exterior, el brazo exterior está en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está envuelta, la pierna exterior doblada hacia atrás - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°

F4	Colgado interior de pierna 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, pie de la pierna interior (opcional), lateral del torso, parte trasera del brazo interior (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: posición de ciervo, la pierna interior está envuelta, la pierna exterior está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
----	------------------------------	---	-----	---

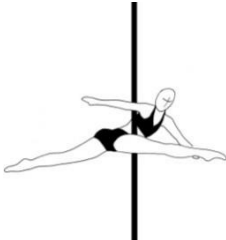
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología . Valor	Criterios
F5	Allegra Split 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, lateral del torso/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, por encima de la pierna interior, el brazo exterior se extiende en una posición fija que elija - Posición de pierna: posición frontal con apertura frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición del cuerpo: arco de la espalda, mirando hacia atrás del poste - Ángulo de separación: mínimo 160°
F6	División frontal		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: piernas, manos, antebrazos (opcional), talón de la pierna delantera, parte superior del pie de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 180°

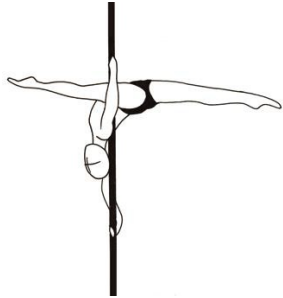
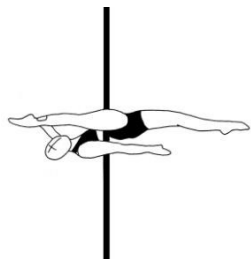
F7	Split de Hip Hold 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interior, lateral del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el interior del brazo tiene contacto con el poste. Ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal y la pierna delantera está en contacto con el torso - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba - Ángulo de separación: mínimo 160°
F8	Polo a ambos lados 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, piernas, tobillos (no el arco del pie), glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central de apertura - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste
F9	Allegra Half Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, brazo exterior, costado/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y la mano sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de pierna: posición medio abierta con la pierna interior completamente extendida, pierna exterior doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°

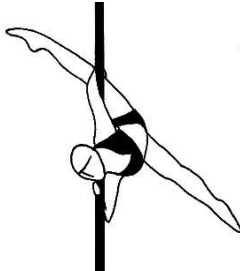
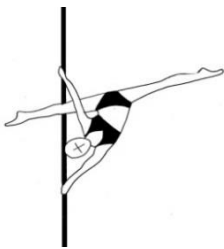
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F10	Allegra Split 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, lateral del torso/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, por encima de la pierna interior, el brazo exterior se extiende en una posición fija que elija - Posición de pierna: posición frontal con apertura frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F11	Puente		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna de los muslos - Posición/agarre de brazos: agarre de elección, brazos extendidos - Posición de la pierna: ambas patas están a 90° del polo y cerradas - Posición del cuerpo: espalda arqueada e invertida
F12	Capezio 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, axila del brazo interior (opcional), bíceps (opcional), hombro (opcional), espalda, muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, el mismo brazo sujeta el tobillo/espinilla de la pierna trasera y está completamente extendido, el brazo opuesto sujeta la pierna delantera - Posición de la pierna: posición medio dividida con la pierna delantera completamente extendida, pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F13	Agarre de codo con ballesta		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco del pie), gemelos (opcional), codos, bíceps/antebrazos (opcional), torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del codo - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste
F14	Helix 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pierna exterior, mano del brazo interior, brazo interior (opcional), cintura - Posición del brazo: la mano interior sujeta el poste desde detrás de la rodilla exterior, la mano exterior sujeta el pie interior - Posición de la pierna: la pierna exterior agarra el poste en el pliegue de la rodilla, la

				pierna interior está doblada - Posición del cuerpo: invertida
F15	Colgado interior de pierna 3		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, pie de la pierna interior (opcional), lateral del torso, parte trasera del brazo interior (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, sin manos que tienen contacto con el poste - Posición de la pierna: posición de ciervo, la pierna interior está envuelta, la pierna exterior está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 180°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F16	Rodilla exterior Colmillo Cerrado		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hueco de la rodilla, parte trasera del muslo y pantorrilla de la pierna superior, parte delantera del muslo de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: ambas manos sujetan las piernas a la altura de los tobillos/espinillas - Posición de las piernas: posición de colmillos - Posición del cuerpo: invertida
F17	Atravesamiento de polo 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pies, piernas, glúteos/pelvis, manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central de apertura - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en ángulo de 90° respecto al poste
F18	Split grip de pierna a través del split		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla/tobillo - Posición/agarre del brazo: agarre elegido, el brazo inferior está completamente extendido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°

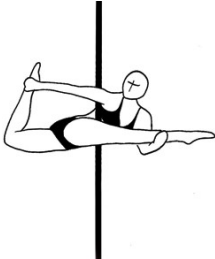
F19	Superman Crescent		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna de los muslos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están a 90° del poste y cerradas - Posición corporal: arco de la espalda
F20	Agujera de Agarre por el Brazo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, mano (opcional), torso - Posición/agarre del brazo: axila y mano (opcional) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al poste con los pies por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida
F21	Yogini 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, el interior del brazo está en agarre por debajo de la axila, las manos sujetan las piernas a la altura del tobillo y la espinilla - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y las rodillas al mismo nivel que las caderas o más arriba que las caderas - Posición corporal: parte superior del cuerpo erguida, caderas hacia abajo

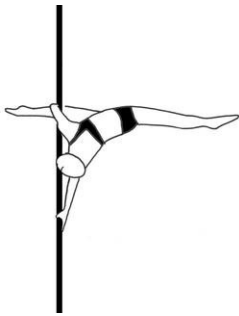
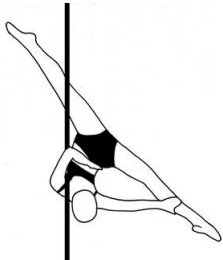
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, brazo exterior, costado del torso/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste por encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de la pierna: posición medio dividida, la pierna interior completamente extendida, la pierna exterior doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F23	Pájaro del Paraíso Invertido 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, espalda, nuca, brazo externo, curva del codo exterior, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas al mismo nivel que la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una división diagonal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F24	Palillos 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila/tríceps, lateral del torso, muslo de la pierna interior, bíceps - Posición/agarre del brazo: el subbrazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. La mano exterior sujeta el tobillo del interior de la pierna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F25	Arcoíris Cerrado		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, ambos muslos, glúteos, pelvis, un hombro, un brazo, cabeza y cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo puede estar doblado; la mano sujeta el tobillo/pie de la pierna superior (opuesta). El otro brazo está extendido y sujeta la pierna inferior (opuesta) en el tobillo. - Posición de la pierna: una pierna está doblada, la otra extendida, el pie está a un nivel más bajo que la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

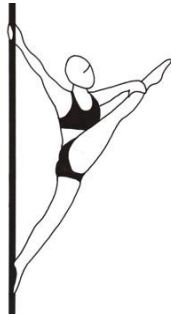
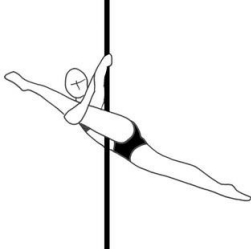
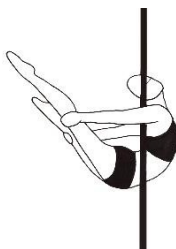
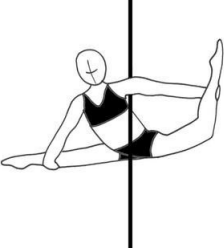
F26	Giro de volteretas		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, dorso, hombro del brazo interior, muslo interno de la pierna - Posición del brazo: la mano interior sujeta el poste por encima de la pierna interior, con el brazo alrededor de la pierna. La mano exterior sujeta el poste por encima de la cabeza - Agarre: agarre de elección. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F27	División de Agarre de Cadera 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interior, lateral del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está extendido y tiene contacto con el poste. Ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, 90° con el poste y la pierna delantera está en contacto con el torso - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba - Ángulo de separación: 180°
F28	Parte 1 de la pierna interior con pendiente		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, costado del torso, hombro, brazo (opcional), cabeza (opcional), lateral del pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están extendidos sobre la cabeza y sujetan el pie de la pierna exterior - Posición de la pierna: la pierna interior está envuelta, ambas piernas dobladas y en posición de ring - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F29	División frontal invertida		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o en copa, sujetando el tubo por las caderas - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F30	Lux		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, caderas - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: las piernas están en la posición preferida, en el mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en el arco de la espalda con el cabeza al mismo nivel o más alta que las caderas
F31	Planta 1 con vista dividida Pegasus		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo del brazo trasero, parte trasera de hombros/cuello, antebrazo y mano del antebrazo - Posición del brazo: el brazo superior sujeta el muslo de la pierna trasera alrededor del poste, el brazo inferior se sujeta al poste - Agarre: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior en agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: las caderas se rotan hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F32	Pierna con agarre dividido a través de la apertura frontal 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de división - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo (torso y cabeza) está a 90° respecto al polo (con tolerancia de 20°) - Ángulo de separación: mínimo 160°
F33	Split grip de pierna a través del split		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y la parte interna de la pierna - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en la posición dividida que elijas - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

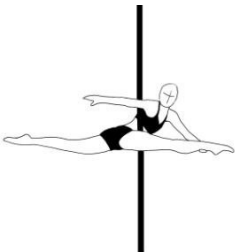
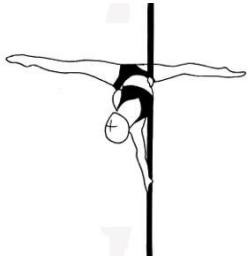
F34	Allegra		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, brazo exterior, lateral del torso/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste por encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F35	Pájaro del Paraíso Vertical 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo exterior, muslo de la pierna delantera, lateral del torso, espalda, nuca, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas al mismo nivel que la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición diagonal de división - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F36	Capezio 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, axila del brazo interior (opcional), bíceps (opcional), hombro (opcional), espalda, muslo de la pierna interna - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, el mismo brazo sujeta el tobillo/espinilla de la pierna trasera y está completamente extendido, el brazo opuesto sujeta la pierna delantera - Posición de la pierna: posición media partida con la pierna delantera completamente extendida y la pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

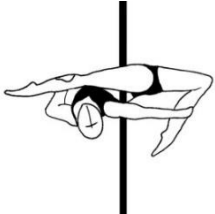
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F37	Medio partido de los palillos		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila/tríceps, lateral del torso, muslo de la pierna interior, bíceps - Posición/agarre del brazo: el subbrazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido y la mano sujeta el pie o tobillo de la pierna opuesta. La mano exterior sostiene el tobillo de la pierna interior. No hay contacto con la barra - Posición de la pierna: posición dividida con la pierna interior completamente extendida y la pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F38	Capullo 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre de brazos: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza y la pierna trasera que sujeta - Posición de pierna: posición dividida con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla y la pierna trasera extendida - Posición del cuerpo: invertida, arco de la espalda
F39	Eagle 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna delantera, lateral del torso, parte trasera del hombro, brazo (opcional), pie (opcional) - Posición/agarre de brazos: los brazos pueden estar doblados, ninguna mano tiene contacto con el poste, las manos sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: la pierna delantera está envuelta alrededor del poste, la pierna trasera y el pie deben estar estirados sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F40	Codero División 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo de un brazo, mano del otro brazo - Posición del brazo: el brazo superior sujeta el palo en el hueco del codo y la mano sujeta la parte superior de la pierna. El antebrazo está extendido y sujeta el poste - Agarre: agarre de codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: erguido, mirando hacia el poste - Ángulo de separación: mínimo 160°

F41	Apertura del agarre del codo		0.6	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: pantorrilla de una pierna (opcional), cabeza (opcional), una mano y un codo. - Posición del brazo / agarre: un brazo está completamente extendido y sujeta el poste por encima de la cabeza, el otro brazo está en el agarre del codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida. - Ángulo de separación: mínimo 160°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F42	Iguana Codo Agarre Diagonal		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, espalda, un brazo, una pierna, cuello (opcional) - Posición del brazo: un brazo sostiene el poste detrás del cuerpo en el codo, el otro brazo está completamente extendido y sujeta la pantorrilla de la pierna exterior - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal de separación, diagonal al poste, la pierna interior está en contacto con el poste y no se permite contacto con los pies - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F43	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo (opcional), ambas espinillas/pantorrillas, ambos pies, caderas/glúteos, lateral del torso - Posición del brazo: posición del brazo de la iguana - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F44	División frontal invertida		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: el torso está al menos en un ángulo de 45° respecto al poste y mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

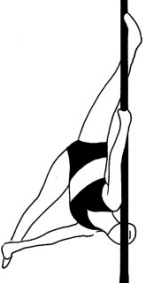
F45	División Voladora de una Mano		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pie de la pierna opuesta - Posición del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta el poste. La mano exterior sujeta el tobillo opuesto. - Posición de la pierna: en posición frontal dividida / sobredividida. La pierna delantera no tiene contacto con el poste y ambas piernas están completamente extendidas. - Posición del cuerpo: erguido, de espaldas al poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F46	Abertura de trenza vertical		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, hombro interior, torso, parte superior del muslo de la pierna delantera - Posición del brazo: un brazo está doblado y sujeta el poste, el otro brazo rodea la pierna y está en contacto con el otro brazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida y en línea recta - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F47	Yogini 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Posición/agarre del brazo: agarre por debajo de la axila, manos sujetando las piernas en la rodilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas con los pies por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida
F48	Yogini Half Split		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Agarre: agarre por debajo de la axila (interior del brazo) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. La mano interior sujeta la espinilla/tobillo de la pierna interior y la mano exterior sujeta la pierna exterior en el tobillo/pantorrilla. - Posición de pierna: posición medio dividida con la pierna exterior completamente extendida. Pierna interior doblada hacia atrás. - Posición corporal: erguida - Ángulo de la separación: mínimo de 180°

F49	De la división trasera a la posición del anillo de la pole		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de pierna: posición media split con la pierna delantera completamente extendida, pierna trasera en posición de anillo, el pie debe tocar la cabeza - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F50	Pájaro del Paraíso Invertido 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, espalda, nuca, brazo externo, curva del codo exterior, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas al mismo nivel que la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una división diagonal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F51	División de Mono de Latón		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila y mano, exterior del brazo - Posición/agarre del brazo: la mano exterior no tiene contacto con el poste y sujeta la pierna opuesta - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de división, con el pie trasero colocado directamente sobre las caderas - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

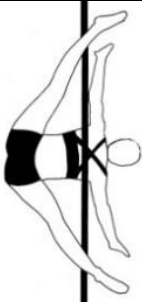
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F52	División de Capezio		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, axila del brazo interior (opcional), hombro (opcional), espalda, muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: no hay manos que puedan tocar el poste, el brazo interior sujeta la pierna trasera a la altura del tobillo/espinilla y está completamente extendido. El brazo exterior sujeta la pierna delantera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F53	Chopsticks 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila/tríceps, lateral del torso, muslo muslo superior de la pierna interna, bíceps - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. La mano del brazo exterior sujeta el tobillo del interior de la pierna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición de separación, con la pierna delantera a 90° respecto al poste - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: 180°
F54	Cocoon 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza y la pierna trasera que sujeta - Posición de la pierna: posición dividida con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla y la pierna trasera extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F55	División de la Cola de Dragón		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso, muslo, antebrazo (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano está en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el poste detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: 180°

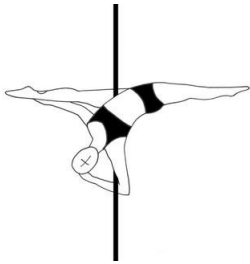
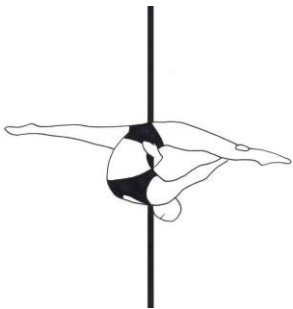
F56	Apoyo de codo Apertura frontal		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: hombro, cuello, curva del codo, espalda (opcional), bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, agarre de codo sujetando el tobillo de la pierna opuesta, el brazo libre está en la posición fija y no tiene contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición frontal de apertura - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	- Criterios
F57	Agarre de antebrazo en la pierna a través de la separación		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo superior, mano y antebrazo del antebrazo, muslo de la pierna interior, pecho (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, el brazo exterior rodea la pierna interior y la mano sostiene el poste por encima de la pierna interior - Agarre: mano superior en agarre en copa, antebrazo en agarre de antebrazo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en una posición diagonal de división y en un ángulo de 45° respecto al poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F58	Hip Hold Half Split		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, muslo, costado del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido y sujeta el pie o el tobillo en la pierna opuesta. La mano exterior sujeta el tobillo/espinilla de la pierna interior. No hay contacto con la barra - Posición de la pierna: posición frontal dividida con la pierna delantera completamente extendida, 90° respecto al poste y en contacto con el torso, la pierna trasera doblada - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba - Ángulo de separación: 180°

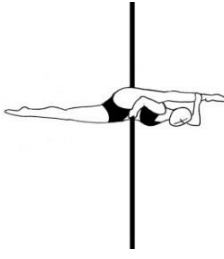
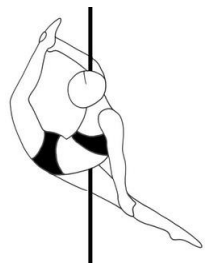
F59	Parte 2 de la pierna interior con pendiente		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, costado del torso, hombro, un brazo, cabeza (opcional), lateral del pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están completamente extendida por encima de la cabeza y sujetando el pie de la pierna exterior - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas y en posición de anillo, con el pie trasero por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F60	División Invertida		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: longitud completa de ambas piernas, parte interna del brazo, parte trasera del hombro del brazo interior, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazo exterior en la posición fija que elijas. Sin contacto con la mano con el poste. El brazo interior se envuelve alrededor del poste y la pierna - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida alineadas con el poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180° con 20° Tolerancia
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	- Criterios
F61	Oversplit en la Pole		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pies, glúteos, pierna trasera, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de pierna: posición dividida con la pierna delantera doblada, pierna trasera completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 190°
F62	Pegasus Split mirando hacia arriba		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: antebrazo inferior, mano inferior, cuello, hombros, curva del codo superior, bíceps/tríceps superior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo que sujeta la parte superior de la pierna está en un agarre de codo, el antebrazo sujeta el palo en agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una división

				diagonal - Posición corporal: las caderas giran hacia arriba - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F63	Extensión inversa de mariposa		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, hombro, pie y el tobillo interior, espinilla, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta el poste, y el brazo exterior sujeta la pierna exterior - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F64	Split grip de pierna a través de frontal split 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: la parte superior del cuerpo (torso y cabeza) está a 90° respecto al polo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F65	Superman V		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, un brazo - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están extendidos, la misma mano sostiene la misma pierna a la altura de la espinilla (entre el tobillo y la rodilla), ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna trasera está completamente extendida, la otra pierna está doblada - Posición del cuerpo: debe formarse una forma de V vertical

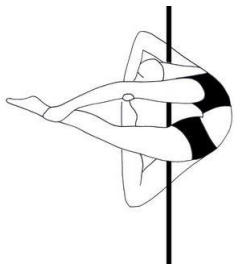
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F66	División de agarre en el axila		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del interior del brazo, tobillos al poste (no el arco del pie), pantorrillas (opcional) - Posición del brazo: sin contacto con la barra con la mano. Ambos brazos deben estar extendidos. - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo (torso y cabeza) debe estar en un ángulo de 90° respecto al polo, con el pecho mirando hacia hacia arriba
F67	Pájaro del Paraíso Vertical 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo exterior, muslo de la pierna delantera, lateral del torso, espalda, nuca, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas al mismo nivel que la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición diagonal de división - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F68	División de Mono de Latón		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del brazo interior, codo exterior - Posición/agarre del brazo: la mano exterior no tiene contacto con el poste y sujeta la pierna opuesta - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de división y paralelas al poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: 180°
F69	Cobra		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, rodilla y espinilla de la pierna, muslo de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos en agarre básico ancho. La mano superior sujeta el poste por encima de la misma pierna a la altura de la espinilla. La mano inferior agarra el poste por debajo de la pierna inferior a la altura del muslo. - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: en posición de arco de la espalda

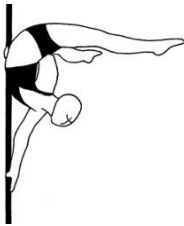
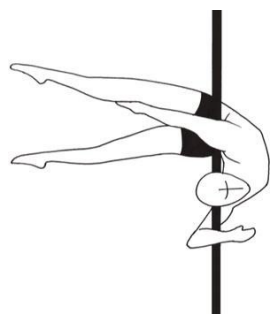
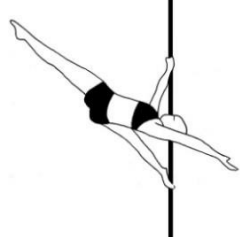
F70	Cocoon 3		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza en posición de anillo y sujetando la pierna trasera - Posición de pierna: posición dividida con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla, pierna trasera completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F71	Ballesta 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, parte trasera de los hombros (sin contacto en el cuello), brazos (sin contacto con la mano) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los tobillos hacia el poste (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F72	Colmillo de Cola de Dragón		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo (opcional), torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: posición de colmillos con ambas piernas dobladas hacia atrás, los dedos de los pies tocan el hombro o la coronilla de la cabeza - Posición del cuerpo: invertida
F73	Agarre de codo División frontal 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte superior de la espalda, parte superior del brazo (excluyendo la mano), mano inferior (opcional), pierna trasera y parte delantera del pie - Posición/agarre del brazo: la parte superior del brazo está en agarre de codo con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta, el otro brazo está en la posición fija que prefiere - Posición de la pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición frontal dividida, pierna trasera y pie en contacto con el poste - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

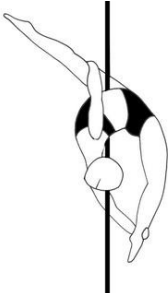
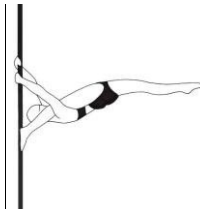
F74	Agarre de codo partido con la cadera 2		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del muslo, costado del torso, espalda, curva del codo y bíceps del antebrazo, parte trasera del mismo lado del hombro (opcional) - Empuñadura: agarre de codo con antebrazo - Posición del brazo: el brazo superior puede estar doblado y la mano sujeta la misma pierna lateral. El antebrazo está en agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, las piernas están paralelas al suelo - Posición corporal: invertido, caderas hacia arriba, pecho girado alejándose del poste - Ángulo de separación: 180°
F75	Iguana Agarre de codo Split sin manos		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera del hombro, brazo, codo del interior del brazo, cuello (opcional), espalda, glúteos, muslo de la pierna trasera - Posición del brazo: un brazo sujeta el poste detrás del cuerpo en el codo. El otro brazo está completamente extendido y sujeta la pierna trasera a la altura de la espinilla (entre rodilla y tobillo) - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal dividida - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

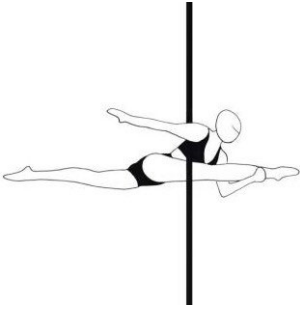
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F76	División vertical invertida		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, ambas manos sujetan el poste - Agarre: empuñadura dividida - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el arco del pie de la pierna trasera y la planta de la pierna delantera están en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está horizontal, la parte superior del cuerpo está en un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F77	Ametralladora		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un lado del torso, un muslo - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, una mano sujeta el poste y la otra mano sostiene la pierna opuesta extendida hacia delante en el tobillo o la pantorrilla - Agarre: de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, en línea recta - Posición del cuerpo: en un ángulo de 90° respecto al polo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F78	Llave de codo partido ruso		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo interior y planta de un pie - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados y una mano sujeta la mano/muñeca opuesta, solo el brazo superior tiene contacto con el poste, el otro brazo está envuelto alrededor de la pierna inferior - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal dividida, en línea recta - Posición del cuerpo: invertido, diagonal hacia abajo, caderas alejadas del poste - Ángulo de separación: 180°
F79	Capezio retorcido en posición vertical		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo delantero, costado del torso, parte trasera del hombro, brazo superior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está alrededor del poste y sujeta el pie/tobillo de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior sostiene la pierna delantera - Posición de la pierna: las piernas están en un oversplit, la pierna delantera está completamente extendida y en contacto con el poste. La pierna trasera y el pie deben estirarse

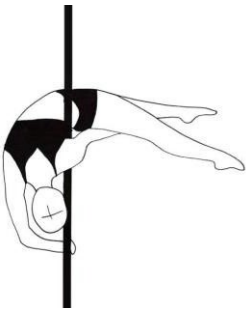
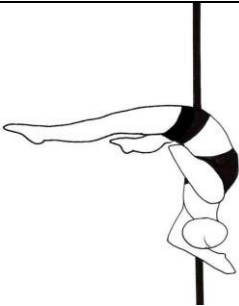
				sobre la cabeza en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 190°
--	--	--	--	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F80	Vertical Jade		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo exterior, axila del brazo interior, glúteos, pierna exterior, pie de la pierna exterior - Posición del brazo: el brazo exterior rodea la pierna interior y sujeta el poste en el tobillo del pie opuesto, el brazo interior rodea el poste y la pierna, con el brazo en contacto con el poste - Agarre: brazo interior: agarre por debajo del brazo exterior: agarre básico o en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal dividida, el pie de la pierna exterior debe sujetar el poste desde atrás. La pata delantera es la pierna interior, la pierna trasera es la pierna exterior. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F81	División trasera		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, longitud completa de ambas piernas - Posición del brazo: ambas manos sujetan el poste detrás de las piernas - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F82	División trasera por encima de la cabeza sujeta el poste		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y las manos sujetan el poste por encima de la cabeza a la altura del tobillo o la pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas en posición de división - Posición del cuerpo: erguido con arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F83	Calla Lilly		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: Ambos muslos, un hombro, cuello, un brazo superior - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la misma pierna lateral extendida. La otra mano sostiene el codo del brazo extendido por encima de la cabeza y está en contacto con el poste - Posición de la pierna: Una pierna está extendida y el pie más alto que las caderas, la otra pierna está en la posición preferida - Posición corporal: erguida y con un arco de espalda

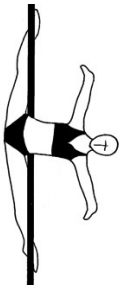
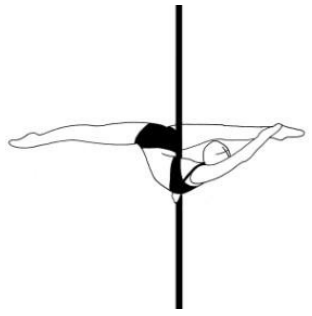
F84	Cola de Dragón Curva Trasera 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso (opcional), antebrazo (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas, con los pies al mismo nivel que las caderas - Posición del cuerpo: invertida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F85	Eagle 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna delantera, lateral del torso, parte trasera del hombro, brazo (opcional), pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están completamente extendidos y las manos sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: la pierna delantera está envuelta alrededor del poste, la pierna trasera y el pie deben estar estirados sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F86	Agarre de codo Flexión horizontal hacia atrás		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, parte superior de la espalda, parte trasera de la cabeza. - Posición del brazo: el brazo superior está en agarre por debajo del brazo, la mano sujeta la pierna superior; el brazo inferior está envuelto alrededor del poste en el codo. No hay manos en contacto con el poste. - Agarre: agarre por debajo del brazo (brazo superior) y agarre con el codo (brazo inferior) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el cuerpo está enrollado alrededor del poste con una posición de arco trasero.
F87	Flying K		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, pie interior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta el poste y la otra es la posición fija que elige sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: diagonal hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

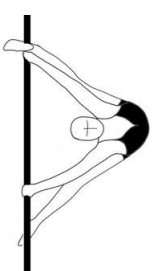
F88	División de medios en la pole		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte superior de la pierna, pelvis, muslo de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están extendidos y sostienen el poste por encima de la cabeza - Posición de la pierna: la pierna trasera extendida, la pierna inferior doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F89	Capezio Invertido Retorcido		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, hombro, brazo interior, brazo exterior (opcional) - Posición/agarre del brazo: El brazo interior sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior está completamente extendido y sujeta la pierna delantera. El brazo exterior en contacto con el poste (opcional) - Posición de pierna: las piernas están en un oversplit, la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el poste en la parte interna del muslo, sujeta por el brazo opuesto. La pierna trasera y el pie deben estirarse sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición del cuerpo: invertida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F90	Rainbow Marchenko Curva Trasera Tijera		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, mano del interior del brazo, costado del torso y muslos, glúteos (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/espinilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en el mismo lado que el cuerpo - Posición del cuerpo: invertido, flexión de espaldas, pecho mirando hacia abajo
F91	División rusa		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición/agarre de brazos: agarre básico o en copa, los brazos están completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. - Ángulo de separación: mínimo 190°

F792	Palillos de agarre bajo la axila		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila/tríceps, muslo de la parte interna de la pierna, costado del torso - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. La mano del brazo exterior sujeta el tobillo/pantorrilla de la pierna interna. No hay contacto con la barra - Posición de la pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición de separación, con la pierna delantera a 90° respecto al poste. Las piernas están en el mismo lado del poste que el cuerpo. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: 180°
F93	División vertical		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, antebrazo del antebrazo, exterior de la pierna inferior de la pantorrilla, parte superior del pie de la pierna inferior (no el arco del pie), pata superior (opcional) - Posición del brazo: El brazo superior está completamente extendido, el antebrazo inferior rodea la pierna inferior en la rodilla y sujeta el poste - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F94	División Vertical a Media		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de ambos codos, parte trasera del cuello, hombros, bíceps/tríceps (opcional) - Posición del brazo: la mano superior sujeta el pie opuesto, el brazo superior está envuelto desde la parte delantera del poste hasta atrás, la mano inferior se mantiene opuesta, el tobillo inferior y el antebrazo están envueltos desde la parte trasera del poste hasta el frente. - Agarre: brazo superior en agarre de codo - Posición de la pierna: las piernas están en posición de media división. La pierna superior está doblada y la inferior completamente extendida. - Posición corporal: Torcida, el torso mirando hacia abajo. - Ángulo de separación: mínimo de 180°
Código go nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios

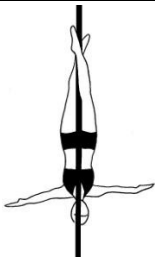
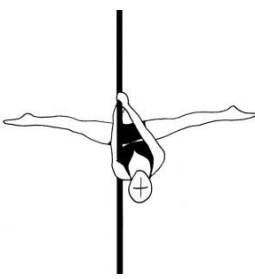
F95	Bui Bend		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, brazo opuesto, cintura, axila, lateral del torso, hombro (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior sostiene la misma pierna. El brazo exterior está doblado y sujeta el poste en o por encima de la cabeza. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas. Los pies deben estar a un nivel entre las caderas y los hombros. - Posición del cuerpo: invertido, con un arco de espalda
F96	Ballesta 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, parte trasera de los hombros (sin contacto en el cuello) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los tobillos hacia el poste (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
F97	Cola de Dragón Espalda 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano exterior, antebrazo del brazo interior, parte interna del hombro, torso, cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está doblado y el antebrazo en contacto con el poste, el brazo exterior sujeta el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, cerradas, y los pies al mismo nivel que las caderas - Posición del cuerpo: invertida
F98	Codo División 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pecho, un brazo, un pie (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior sostiene la pierna a nivel de tobillo/espina, por encima de la cabeza. El antebrazo está completamente extendido y sostiene el palo. - Agarre: agarre envolvente (parte superior del brazo) - Posición de las piernas: las piernas están en posición frontal abierta y extendidas - Posición del cuerpo: erguido, mirando hacia el poste - Ángulo de separación: mínimo 180°

F99	Agarre de codo Flexión lateral Superman		1.0 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, parte interna del brazo, antebrazo del brazo exterior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en agarre de codo, el brazo exterior extendido y la mano se sostiene extendida en la pierna opuesta en la espinilla/tobillo. Ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: una pierna está extendida con el pie más alto que la cabeza, la otra pierna doblada - Posición corporal: erguida
-----	---	---	--

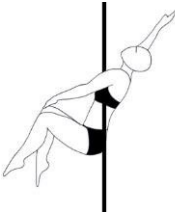
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F100	Ballesta lumbar		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: arco de ambos pies, zona lumbar/glúteos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en una posición fija sin contacto con la barra - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
F101	Rainbow Marchenko Lápiz Doblado hacia atrás		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del brazo interior, lateral del torso, muslos, glúteos (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/espinilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas y a 90° respecto al poste - Posición corporal: invertida, pecho mirando hacia abajo
F102	División de Rainbow Marchenko		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del brazo interior, lateral del torso, parte trasera de un muslo, glúteos (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/espinilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, a 90° respecto al poste - Posición corporal: invertida, pecho mirando hacia abajo - Ángulo de separación: 180°
F103	Superman Crescent		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, una pantorrilla, pelvis - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza, las manos sujetan la parte superior del pie - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del

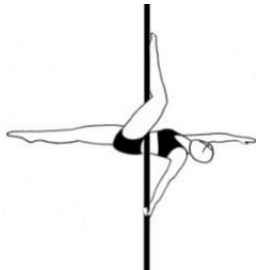
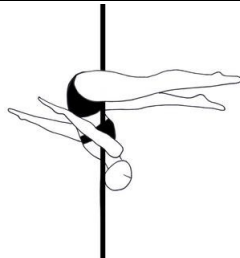
				cuerpo en el arco de la espalda
F104	División vertical de Marchenko		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del pie y espinilla de la pierna interna, zona lumbar, glúteos (opcional), codo del brazo interior - Posición del brazo: el brazo exterior está completamente extendido sujetando la pierna exterior. - Agarre: brazo interior con agarre de codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. - Posición del cuerpo: enrollado alrededor del poste. - Ángulo de separación: mínimo 180°
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología • Valor	Criterios
F105	División vertical sin manos		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, parte interna del pie de la pierna interna, caderas/glúteos, pie y espinilla de la pierna exterior - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición que prefieras sin contacto con el poste ni con el cuerpo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. - Posición corporal: los hombros deben estar al mismo nivel que las caderas. - Ángulo de separación: mínimo 180°
F106	Pose X Curva Hacia atrás		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, tobillo y parte superior del pie (opcional) de la pierna superior, planta de la parte inferior del pie - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición del cuerpo: arco de la espalda, el torso está paralelo al Suelo

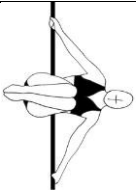
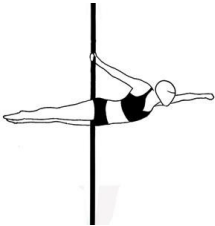
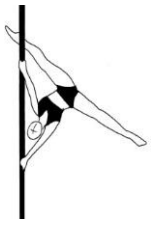
ELEMENTOS DE FUERZA

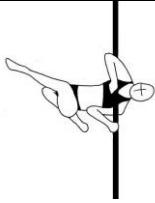
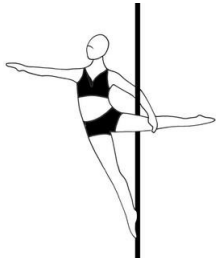
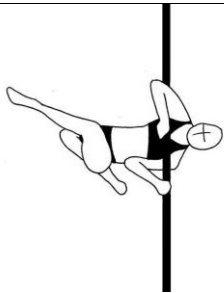
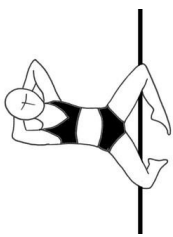
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S1	Invertido básico sin manos		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: longitud completa de ambas piernas, torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: posición fija de elección, las manos no tienen contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas sujetan el poste - Posición del cuerpo: invertida
S2	Presidente		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca y/o antebrazo del brazo interior (opcional) - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: posición de la silla - Posición corporal: erguida
S3	Asiento con agarre en el codo		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo del brazo interior, parte trasera de la rodilla del interior de la pierna, parte posterior de los muslos, glúteos - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en el agarre del codo, el brazo exterior en la posición fija que elijas - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada, la pierna exterior completamente extendida, ambas piernas están en el mismo lado del poste
S4	Estrangulamiento invertido		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo, torso, un muslo (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos, sujetando el poste - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S5	Gancho exterior de rodilla		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, parte superior de un muslo, curva de la rodilla de la pierna opuesta/exterior - Posición/agarre del brazo: Brazo interior extendido, empujando hacia atrás del poste, brazo exterior en posición fija de tu elección - Posición de la pierna: la pierna delantera está alrededor del poste, la pierna trasera está completamente extendida hacia atrás - Posición del cuerpo: invertido y en ángulo

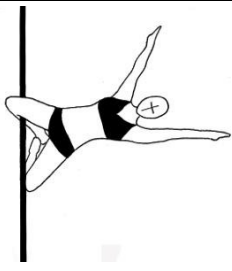
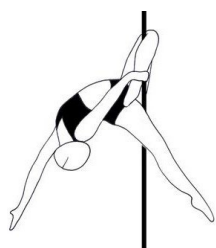
				opuesto al poste
S6	Lápiz de abrazo con palo		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos codos, torso - Posición del brazo: brazos envueltos alrededor del poste, con el poste en el hueco del codo - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología • Valor	Criterios
S7	Stargazer		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla/pantorrilla de la pierna superior, parte superior del pie, espinilla y rodilla de la pierna inferior, muslos (opcional) - Posición/agarre del brazo: una mano sujeta la pierna opuesta (que está doblada alrededor del poste) en cualquier punto, el otro brazo está en una posición fija de elección. Sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste y cruzada delante de la otra - Posición corporal: la espalda está arqueada
S8	Recogido de soporte de espalda 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, costado del torso, manos - Posición/agarre del brazo: soporte de la espalda - Posición de pierna: rodillas sobre el pecho - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida
S9	Mono de latón básico		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo del brazo exterior (opcional), axila del brazo interior, costado del torso, parte interna de la pierna, rodilla y parte posterior del muslo - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de la pierna: posición de colmillos, pierna interior enganchada en el poste - Posición del cuerpo: invertida

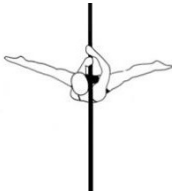
S10	Empuñadura dividida en forma de mariposa		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, (torso opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de la pierna: una pierna está enganchada en el poste, la otra en la posición preferida sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: invertida
S11	Teddy cerrado		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila y bíceps, lateral del torso, glúteos (opcional) - Agarre de brazo/posición: un brazo está completamente extendido y sujeta la pierna, el otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: las piernas están cerradas y en una posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
S12	Cupido		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pierna interior, pie de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada al poste en la rodilla, la pierna exterior está completamente extendida con la planta del pie en contacto con el poste - Posición del cuerpo: erguida y extendida alejada del poste
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S13	Agarre de codo colgado		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, curva del codo, brazo superior (opcional) - Agarre: agarre de codo - Posición del brazo: el brazo interior está en el codo con agarre alrededor de las piernas. Ninguna mano tiene contacto con el poste. - Posición de la pierna: ambas piernas están en una posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
S14	Mono de latón extendido		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, mano exterior (opcional). Curva de rodilla, pantorrilla, espalda y lateral del muslo de la pierna interior - Posición/agarre de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada en el poste, la pierna exterior se extiende en una posición fija de elección

				- Posición del cuerpo: invertido, los hombros empujados hacia atrás del poste
S15	Línea plana con colgado interior de pierna		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, lateral del torso, parte interna de la pierna (sin contacto con el pie) - Posición/agarre del brazo: Brazo interior extendido, empujando hacia atrás del poste, brazo exterior en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada al poste, la pierna exterior completamente extendida y a 90° del poste - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está a 90° del poste
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cadera interna, muslo interno, torso, axila interna - Agarre de brazo/posición: brazos en posición fija de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertida
S17	Liberación de rodilla cruzada en layback		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, pantorrilla de una pierna, glúteos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste. - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra está doblada alrededor del poste y cruzada delante de la otra pierna. - Posición corporal: invertida
S18	Colgado exterior de rodilla		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna exterior, lateral del torso, parte trasera del brazo interior -del hombro, brazo/axila (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazos en la posición fija que prefieras, sin contacto con la mano con el poste. - Posición de la pierna: la pierna exterior está doblada y enrollada alrededor del poste, la pierna interior completamente extendida y a 90° respecto al poste. - Posición del cuerpo: invertida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología.	Criterios

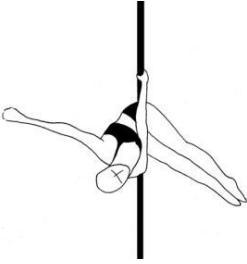
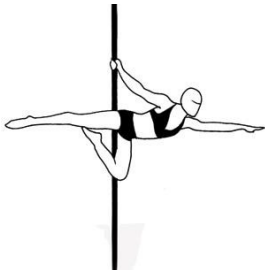
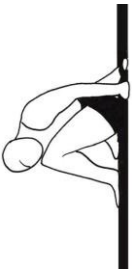
			Valor	
S19	Agarre de antebrazo en forma de lápiz		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un antebrazo - Posición del brazo: un brazo en agarre de antebrazo, el otro brazo completamente extendido y en contacto con el poste por encima de la otra mano. - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz, paralelas al poste. - Posición corporal: erguida
S20	Agarre Split a Caballón de Pértiga		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda (alineada con las caderas o más arriba) - Posición corporal: erguida
S21	Diamante de empuñadura dividida		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida
S22	Tuck de cuna de agarre dividido 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
S23	Superman básico		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos, una mano - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, solo una mano sostiene el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: las piernas están a 90° del poste, las caderas mirando hacia abajo
S24	Extensión de mariposas		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Empuñadura: agarre/posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida

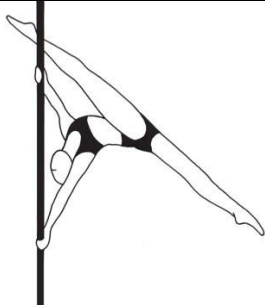
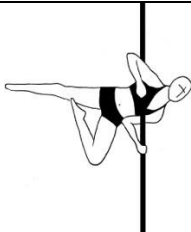
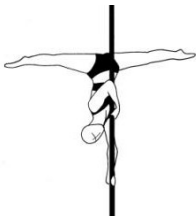
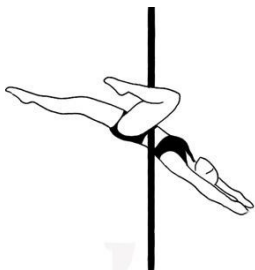
S25	Diamante con agarre de codo		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un codo y una mano - Posición del brazo: el codo superior sujeta el poste, el antebrazo está completamente extendido y en contacto con el poste - Agarre: agarre de codo - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida
S26	Lado de la empuñadura de la bandera		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos y la parte delantera del pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están horizontales, una está doblada hacia adelante y otra hacia atrás
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S27	Extensión Cupido		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, pierna interior, pie de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en contacto con el poste y sujeta la pierna interior, el brazo exterior está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, la parte trasera de la pierna interior está en contacto con el poste y la pierna exterior está en contacto con el poste con la planta del pie - Posición corporal: erguida
S28	Empuñadura de bandera Actitud lateral		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos y la parte delantera del pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están en posición de actitud - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo en un ángulo de 90° respecto al polo, con una tolerancia no superior a 20°
S29	Genio		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodillas, pantorrillas, muslos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas alrededor del poste - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en posición horizontal

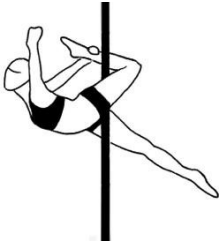
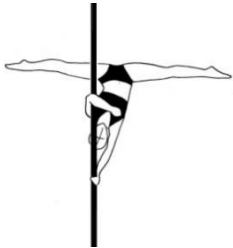
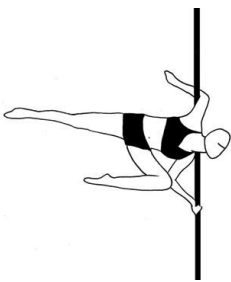
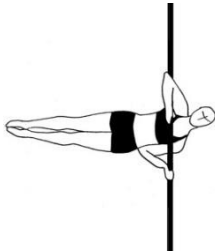
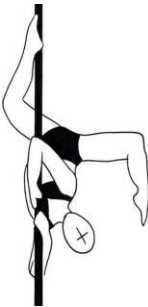
S30	Agarre de rodilla		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas rodillas - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas, la rodilla superior se sujeta alrededor del poste, la rodilla inferior empuja contra el poste, los pies pueden tocarse - Posición del cuerpo: extendido alejado del poste
S31	Liberación de tobillo cruzado en layback		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos, glúteos - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas con los tobillos cruzados - Posición corporal: invertida, recostada
S32	Rainbow		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, ambos muslos, una pantorrilla (opcional), glúteos, pelvis - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta, el otro brazo está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste, la otra completamente extendida, el pie está más bajo que el nivel de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S33	Remi Descanso		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla superior y del pie superior de las piernas inferiores - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos - Posición de la pierna: las piernas están cruzadas alrededor del poste: una pierna agarra el poste en el pliegue de la rodilla y mientras el pie de la otra pierna está en contacto con el poste - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia el lado opuesto al Polo
S34	Lápiz de montaje en el hombro		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional), pecho (opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: lápiz - Posición del cuerpo: invertida

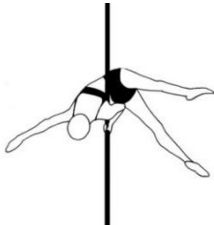
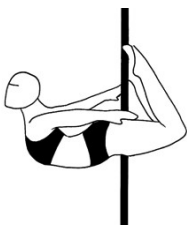
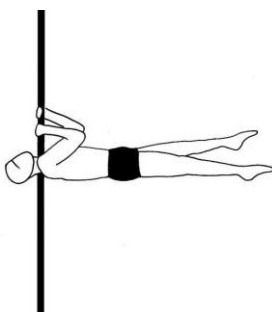
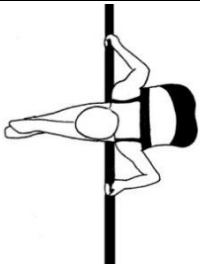
S35	Montura de hombro a caballo		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: a horcajadas - Posición corporal: las caderas están al mismo nivel que la cabeza
S36	Colgado de sujeto en la axila		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila, costado del torso, glúteos (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de la pierna: una pierna extendida en línea recta con caderas, rodillas y pies alineados, la otra pierna en la posición preferida, sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
S37	División de apoyo de espalda		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda/lateral (sin contacto con la cadera), mano exterior y brazo interior - Posición del brazo: el brazo interior está alrededor del poste y la mano sujeta la pantorrilla de la pierna interior - Agarre: agarre de soporte trasero - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida, con el brazo interno sujetando la pantorrilla de la pierna interior - Posición corporal: erguida
S38	Recogido de soporte para la espalda		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, costado del torso, manos - Posición/agarre del brazo: soporte de la espalda - Posición de pierna: rodillas sobre el pecho - Posición del cuerpo: la espalda está a 90° del poste
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios

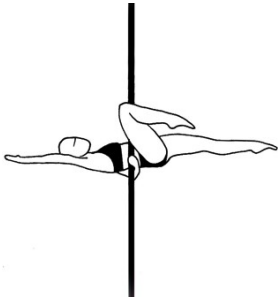
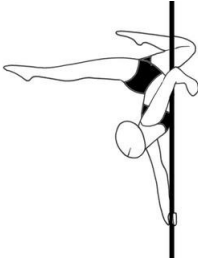
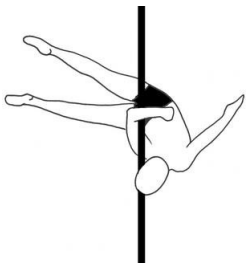
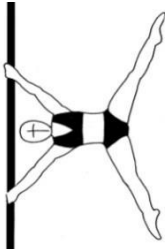
S39	Gira una mano en mariposa		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, una pierna, torso - opcionales (pero sin contacto de cadera) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos; una mano sujeta el pie opuesto y la otra mano sujeta el poste - Posición de pierna: ambas piernas están dobladas en posición de ciervo, una enganchada alrededor del poste en la parte trasera de la rodilla, la otra extendida hacia atrás, sujeta por la mano opuesta - Posición del cuerpo: invertida
S40	Colgada prolongada		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: pecho y caderas mirando hacia otro lado desde el polo
S41	Lápiz de Voltereta		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: invertida
S42	Caballera de manos		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S43	Hip Hold Straddle		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del interior del brazo, torso, muslos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo exterior está en una posición fija y el interior está en el agarre bajo la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición del cuerpo: invertida

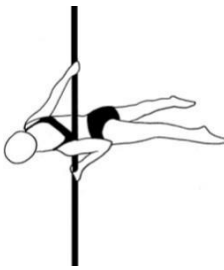
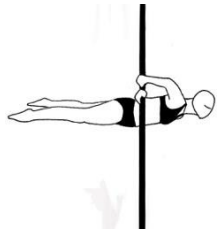
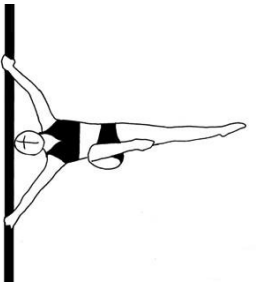
S44	Lucio Anzuelo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y un brazo, hombro (opcional), muslos, caderas, torso - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta el palo, el brazo exterior está en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica - Posición del cuerpo: enrollado alrededor del poste
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S45	Apoyo en Rusia		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, pliegue de la rodilla y parte trasera de un muslo, tobillo/pantorrilla/espinilla de la otra pierna, glúteos - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos y sujetan el poste por encima de la cabeza - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: una pierna agarra el palo en el hueco de la rodilla y a lo largo de la parte trasera del muslo, la otra pierna cruzada sobre la primera pierna - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia el lado opuesto al Polo
S46	Superman Un Lado		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, parte interna de la rodilla, ambos muslos superiores, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: una mano sujeta el poste; el otro brazo está completamente extendido. - Posición de la pierna: la pierna interior está en pasado, la pierna exterior está completamente extendida y a 90° del poste, ambas piernas están en el mismo lado del poste. - Posición corporal: las caderas miran hacia abajo
S47	Pensador		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos y pies, glúteos (opcional) - Posición del brazo: los brazos pueden doblarse y sujetar el poste detrás del cuerpo. - Agarre: empuñadura en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y los muslos en contacto con el torso. - Posición corporal: la cabeza está más baja que las caderas

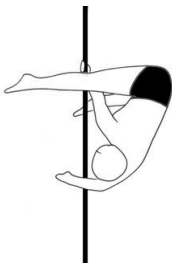
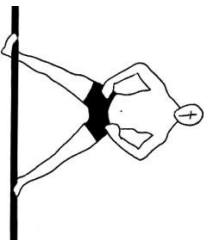
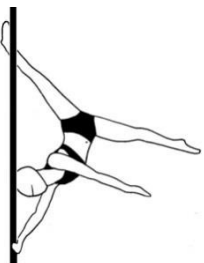
S48	Extensión inversa de mariposa		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: la mano superior está en el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: invertida. El talón de la pierna opuesta a la mano superior está sobre el poste, creando una torsión en las caderas
S49	Lado de la empuñadura de bandera pasado		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida, la parte inferior de la pierna está doblada con el pie en contacto con la rodilla o el muslo. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo y la pierna están horizontales
S50	Lápiz invertido con agarre de antebrazo		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interior, mano exterior, bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: invertida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S51	Agarre de antebrazo Inverted Straddle		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interior, mano exterior, bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S52	Hiphold Half Split		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cintura interior, cadera, pierna interior, sin contacto con el pie ni el tobillo - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste ni con el cuerpo. - Posición de la pierna: la pierna exterior está completamente extendida, la pierna interior está doblada, la posición se mantiene mediante la presión de la pierna interior contra el poste y no se engancha en la rodilla. - Posición del cuerpo: inclinado, cabeza hacia abajo hacia el suelo. Todo el cuerpo debe estar en línea recta.

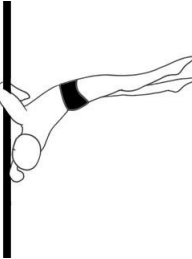
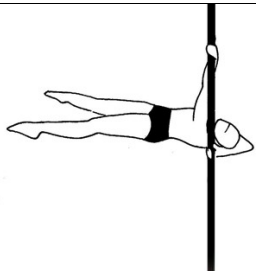
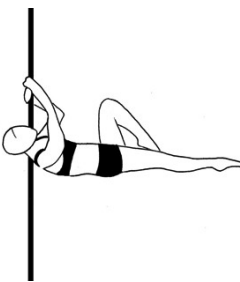
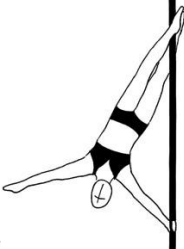
S53	Superpassé		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de una pierna, muslo interno y pantorrilla de la otra pierna - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido con la mano sujetando la pierna opuesta (que está envuelta alrededor del poste), el otro brazo está en la posición fija que prefieras - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra está doblada alrededor del poste - Posición corporal: los hombros están al mismo nivel que las caderas
S54	Agarre de codo a horcajadas		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y un codo - Posición/agarre del brazo: un brazo está completamente extendido y sujeta el poste por encima de la cabeza, el otro brazo está en agarre con el codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S55	Paso de codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo superior, mano inferior, nuca, hombro inferior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el antebrazo está doblado y la mano sujeta el poste - Agarre: agarre de codo (en la parte superior del brazo) - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida, la parte inferior está pasada - Posición del cuerpo: el torso está a 90° del poste
S56	Lápiz de empuñadura de bandera		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S57	Agarre de antebrazo Butterfly		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, antebrazos, bíceps del brazo superior (opcional), pecho (opcional), un tobillo - Posición/agarre del brazo: los brazos están doblados y en el agarre del antebrazo - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas, el tobillo de la pierna opuesta al brazo superior está en contacto con el poste, la otra pierna está en la posición fija de elección

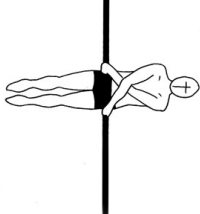
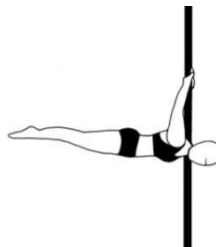
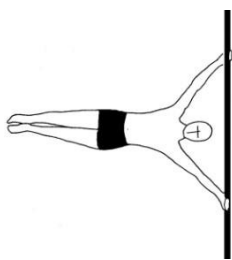
				- Posición corporal: el torso está mirando hacia el poste, las caderas - alejado del poste
S58	Janeiro		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un brazo, espalda - Posición del brazo: la mano exterior no tiene contacto con el poste y está en posición fija - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición corporal: la espalda al poste y la cadera puesta El codo
S59	Superman sin manos		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: dentro de los muslos, al menos un pie - Posición/agarre del brazo: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste. - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y sujetan el poste en la parte interna de los muslos y al menos un pie, las piernas no están cruzadas. Los pies están en contacto entre sí. - Posición corporal: la parte superior del cuerpo está en posición arqueada por la espalda, los hombros a un nivel no inferior a las caderas.
S60	Tabla de apoyo en el hombro		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos en la posición final (plancha montada en el hombro con las piernas en posición de montado) - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de pierna: la posición final es que ambas piernas estén completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo en la posición final
S61	De la Palma a la Punta		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte trasera de ambas piernas - Posición del brazo: los brazos no tienen contacto con las piernas - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de pica cerrada o cruzadas - Posición corporal: el cuerpo y las piernas están delante del Polo a un ángulo de 90° respecto al polo

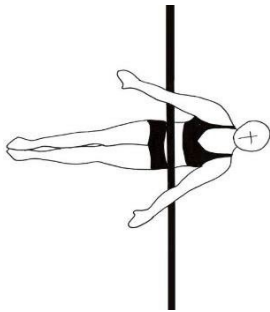
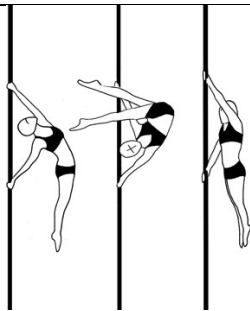
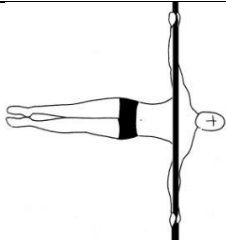
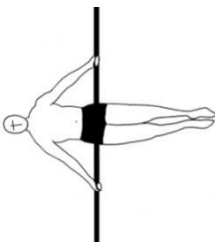
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S62	Apoyo de la tabla de espalda para el muslo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pantorrilla y muslo de la parte interna de la pierna, lateral de la cintura, una mano - Posición del brazo: el brazo exterior está en el agarre de apoyo de la espalda, el brazo interior en la posición fija que prefiere sin contacto con el poste - Agarre: soporte de la espalda - Posición de la pierna: la pierna exterior está completamente extendida, la pierna interior está doblada y tiene contacto con el poste - Posición corporal: cuerpo, brazo interior y pierna exterior están en línea recta y a 90° del polo
S63	Agarre de codo medio partido 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del antebrazo, antebrazo del antebrazo (opcional), curva del codo del brazo superior, torso - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el antebrazo está completamente extendido - Posición de la pierna: media división donde la pierna extendida está horizontal - Posición del cuerpo: invertida
S64	Iguana Codo Hold Janeiro		0.7	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: un brazo (pero sin contacto con la mano), parte trasera del hombro, glúteos, muslo (opcional), cara (opcional) - Posición del brazo / agarre: el brazo interior está en posición de agarre de codo, el brazo exterior en la posición preferida sin contacto con el poste. - Posición de pierna: completamente extendida. - Posición del cuerpo: invertido, inclinado hacia un lado.
S65	Iron X		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre de elixencia, excluyendo el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, las caderas están alineadas de forma natural con la posición del cuerpo, las piernas son parejas - Posición corporal: torso completo (de la cabeza a las caderas) está a 90° ángulo hacia el poste y orientado en la misma dirección

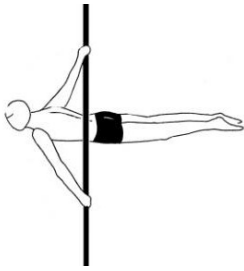
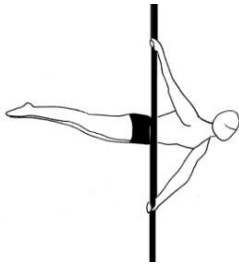
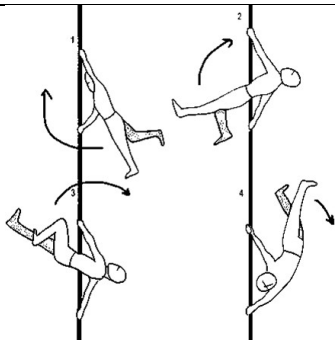
S66	Plancha de Janeiro		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo, costado del torso - Posición del brazo: El brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior en la posición fija con la mano en contacto con el poste por encima del cuerpo - Agarre: empuñadura de bandera (brazo interior) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está mirando hacia abajo y está en un ángulo de 90° hacia el polo
S67	Tabla de agarre trasero a horcha		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, costado del torso - Posición del brazo: brazos doblados, manos sujetando el poste detrás de la espalda - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S68	Sujeta de codo/cuello a horca		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de los codos y parte trasera del cuello, hombros (opcional), bíceps/tríceps (opcional) - Posición del brazo: ambos codos están alrededor del poste (envolviendo desde detrás del poste) a ambos lados de la cabeza - Agarre: agarre de codo (ambos brazos) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, las caderas están alineadas de forma natural con la posición del cuerpo, las piernas son parejas - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
S69	Pierna inferior de la Bandera de Hierro pasada		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida, la parte inferior está doblada - Posición del cuerpo: parte superior completa del cuerpo (cabeza a caderas) y parte superior de la pierna en un ángulo de 90° respecto al poste en línea recta y mirando en la misma dirección, con una tolerancia de no más de 20°

S70	Equilibrio de antebrazo en paralelo		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo superior, antebrazo del antebrazo - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre torcido, el antebrazo presiona contra el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S71	Titanic		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una pierna, muslo de la otra pierna, un hombro/lateral del cuello (opcional), glúteos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos hacia atrás y no tienen contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en el arco de la espalda
S72	Postura X		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies, tobillo de la pierna superior (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el torso está a 90° respecto al polo
S73	Twist Extendido de la Mariposa con una mano		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pie opuesto, espinilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido y sujeta el poste por encima de la cabeza, el otro brazo está en la posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, un pie tiene contacto con el poste y la pierna opuesta está extendida alejándose del poste - Posición del cuerpo: invertida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S74	Ballesta con dos manos en la pértiga		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al poste

S75	Cupgrip X		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: el brazo inferior está completamente extendido; el brazo superior puede estar extendido o doblado. - Agarre: Mano superior en el agarre de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de montado, las caderas están naturalmente alineadas con la posición del cuerpo y las piernas están igualadas. - Posición del cuerpo: torso completo (cabeza a caderas) está en un ángulo de 90° respecto al poste y mirando en la misma dirección dirección.
S76	Plancha de Equilibrio del Antebrazo		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo del brazo superior, antebrazo del antebrazo - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el antebrazo presiona el antebrazo contra el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, a 90° respecto al poste, piernas abiertas - Posición del cuerpo: invertida
S77	Un hombro Lateral Plank Piernas abiertas		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, mano del brazo exterior, hombro, cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior está doblado con la mano que sostiene el poste detrás de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo
S78	Sujeto pasado de tabla en el hombro		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra está en paso a 90° respecto al poste - Posición del cuerpo: el cuerpo y la pierna extendida están a 90° respecto al poste - Posición inicial: desde un montaje aéreo en el hombro, peso muerto o más abajo hasta la tabla
S79	Marino de apoyo		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, una espinilla y una pantorrilla, una mano, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazo interior completamente extendido y en contacto con el poste, brazo exterior en una posición fija que elija, sin contacto con el poste - Posición de la pierna: completamente extendida y cerrada

				- Posición del cuerpo: invertida y extendida
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S80	Tabla de Manos Cruzadas		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: caderas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: empuñadura cruzada - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo
S81	Iguana Horizontal		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos en la posición final - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición/agarre del brazo: el antebrazo puede doblarse, el brazo superior está completamente extendido, sujetando el palo detrás de la espalda en posición iguana - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo - Posición inicial: desde una posición aérea, peso muerto o más abajo hasta un ángulo horizontal de 90° respecto al polo
S82	Lápiz de Hierro		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: el brazo inferior está completamente extendido; el brazo superior puede estar extendido o doblado. - Empuñadura: mano superior en empuñadura de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) está a 90° respecto al poste y mirando hacia el mismo Dirección

S83	Tabla sin manos		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: torso y ambos antebrazos/codos - Posición/agarre del brazo: sin contacto con la mano, ambos brazos están completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) está recto y a 90° respecto al polo, con tolerancia de no más de 20°
S84	Reloj basado en postes		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 rotaciones - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre preferido - Posición de piernas: partiendo de posición erguida, piernas y caderas realizan una rotación circular (patada en abanico/flair) pasando por una posición invertida con las caderas por encima de la cabeza, terminando en posición de pica (jack knife) sobre la cabeza durante dos veces sin pausa - Posición del cuerpo: erguido/invertido
S85	Bandera de agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S86	Pierna con agarre dividido a través de la plancha		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y la parte inferior de los glúteos tienen contacto con el poste - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición corporal: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) es recto y a 90° del poste

S87	Plancha Inversa con agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del torso inferior - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está abajo y el exterior está arriba - Agarre: agarre dividido (reversa) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está orientado hacia abajo, a 90° respecto al polo
S88	Plancha lateral de agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del torso inferior - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está arriba y el exterior abajo - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, caderas y piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° respecto al poste
S89	Paso aéreo a 720°		1.0	- Mantén la posición: camina un mínimo de 2 rotaciones - Puntos de contacto: ambas manos, cintura (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de pierna: comienza en una posición erguida que prefieras, extendida alejada del poste. Realiza una rotación completa de 360° de todo el cuerpo (piernas, caderas y torso) por encima de la cabeza, para volver a la posición inicial y repite. - Posición del cuerpo: erguido pasando de paso a invertido.

PESO MUERTO

PESO MUERTO (DL)

Un peso muerto se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deben tocar el suelo antes de entrar en el peso muerto. El cuerpo debe extenderse alejándose del poste aéreo antes de pasar al peso muerto.

El tubo aéreo NO debe usarse para asistir al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso ni un movimiento de balanceo o patada. El peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida.

a - El valor en puntos más bajo es para un peso muerto (desde el suelo) con las piernas dobladas

b - El segundo valor en puntos es para un peso muerto (desde el suelo) con ambas piernas extendidas

c - El tercer valor en puntos es para un peso muerto (desde el suelo) con ambas piernas completamente extendidas y cerradas

PESO MUERTO AÉREO (ADL)

Un peso muerto aéreo se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo debe estar en contacto con el suelo. Antes de pasar al peso muerto aéreo, el cuerpo debe estar fijo y suspendido alejado del poste aéreo y las piernas extendidas en línea recta con caderas, rodillas y pies alineados. Las piernas deben estar cerradas y los pies colocados directamente debajo de las caderas. El tubo aéreo NO debe usarse para ayudar al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso o un movimiento de balanceo. Un peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. Un peso muerto puede realizarse desde una posición estática o desde un giro.

a - El cuarto valor en puntos es para un peso muerto aéreo con piernas dobladas

b - El quinto valor de puntos es para un peso muerto aéreo con ambas piernas extendidas

c - El valor del sexto punto es para un peso muerto aéreo con ambas piernas completamente extendidas y cerradas

Al indicar el peso muerto específico en la forma obligatoria indicando un peso muerto (DL) frente al peso muerto aéreo (ADL), el número del levantamiento y la letra que representa qué peso muerto se ha elegido (a, b o c), por ejemplo ADL3c, DL8a.

Para los pesos muertos (b): Ten en cuenta que los atletas deben tener las piernas abiertas durante el peso muerto hasta que alcancen una posición invertida, momento en el que podrán cerrar las piernas.

Para (c) peso muerto: Ten en cuenta que los atletas deben tener las piernas cerradas durante el peso muerto hasta alcanzar una posición invertida, momento en el que podrán abrir las piernas.

PESO MUERTO

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
DL1/ ADL1	Deadlift desde Agarre de montaje en el hombro		A - 0,1 b - 0,2 c - 0,3 A - 0,4 b - 0,5 c - 0,7	- Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición/agarre del brazo: agarre de ambas manos preferido
DL2/ ADL2	Peso muerto desde Twist Grip		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,7	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre torcido - La posición inicial es: caderas orientadas hacia afuera del poste.
DL3/ ADL3	Deadlift desde Flag Grip		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,8	- Puntos de contacto: parte interna del brazo, mano exterior, antebrazo, axila, lateral del torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición del cuerpo: el cuerpo está mirando hacia abajo
DL4/ ADL4	Peso muerto desde una voltereta con el antebrazo		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 del brazo: agarre del antebrazo - La posición inicial es: erguida
DL5/ ADL5	Peso muerto de Iguana Grip		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,8	- Puntos de contacto: ambas manos, espalda, parte trasera de la cabeza (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está completamente extendido, el antebrazo puede doblarse y mantener el tubo en posición invertida detrás de la espalda. - Agarre: agarre básico

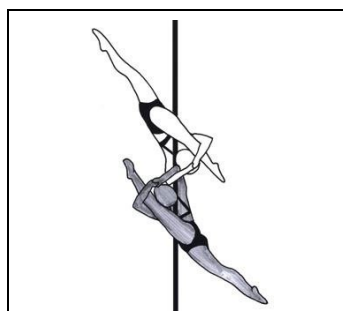
DL6/ ADL6	Peso muerto desde Neck Hold		A - 0,3 b - 0.4 c - 0,5 A - 0,6 b - 0.7 c - 0,9	- Puntos de contacto: cuello, ambos brazos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre torcido
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
DL7/ ADL7	Peso muerto desde el agarre de copa		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 del brazo: la mano superior está en el agarre en copa
DL8/ ADL8	Peso muerto desde el codo		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 del brazo: el brazo superior está en el agarre del codo, el brazo inferior en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste ni con el otro brazo. - Agarre: agarre de codo
ADL9	Invertido básico aéreo		A - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Puntos de contacto: lado del torso, brazos, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre básico <i>* Por favor, ten en cuenta que no hay versión DL.</i>



DOBLES OBLIGATORIOS

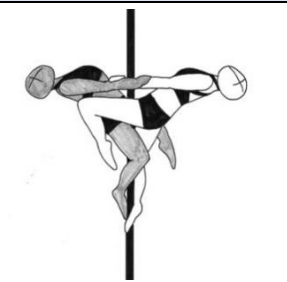
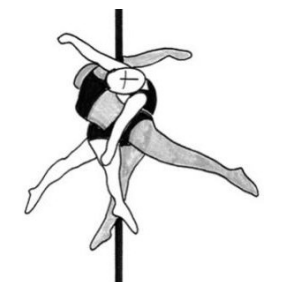
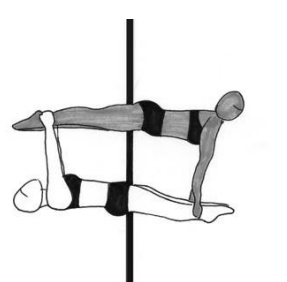
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

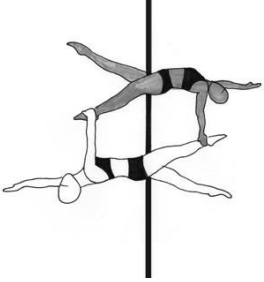
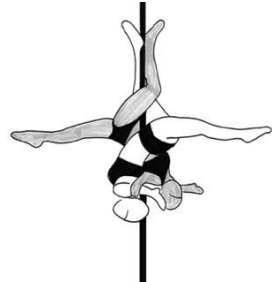
ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS				
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
SYN1	Dirección diferente hacia el polo O Posición horizontal O Vertical al Polo OR Imagen especular		0.1/ 1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Este elemento debe ser un elemento de Flexibilidad o Fuerza elegido entre los elementos obligatorios individuales. El mismo elemento debe usarse para todos excepto para la imagen especular (que aquí se define como imagen especular en un punto). - Las parejas deben ser paralelas entre sí. - En caso de que se realice la versión en imagen espejada de SYN 1, donde dos elementos paralelos consisten en elementos diferentes, se aplicará el Valor Técnico del elemento con el valor más bajo. - Por favor, incluya también el código del elemento en la forma obligatoria (por ejemplo, SYN1/F10 o SYN1/S40, etc.). Por favor, indique solo el nombre o nombres



del elemento individual que se va a realizar.
- Esto puede realizarse tanto en el mismo poste como en dos postes separados.

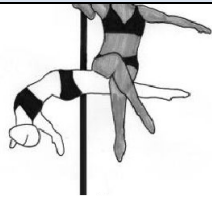
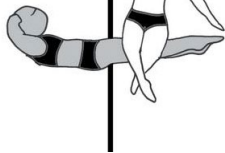
ELEMENTOS ASOCIADOS SINCRONIZADOS Y BASADOS EN EQUILIBRIO

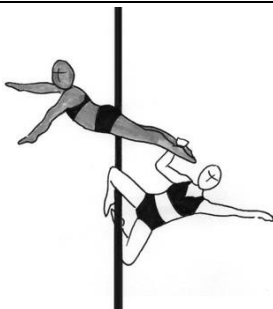
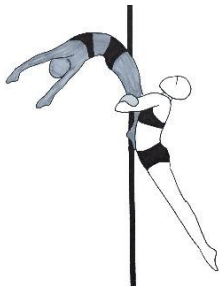
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
SYN2	Equilibrio en posición vertical		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento vertical con parejas frente a frente según el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra
SYN3	Posición aérea erguida		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición aérea sincronizada e interconectada en posición vertical en el poste - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
SYN4	Equilibrio enfrentándose		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento frente a frente basado en el equilibrio no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra

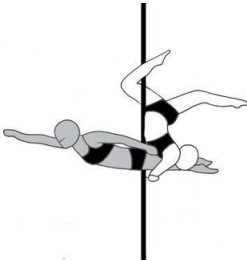
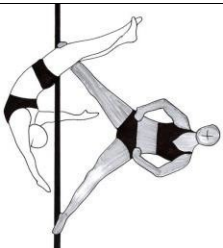
SYN5	Equilibrio en la misma dirección		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento basado en el equilibrio que no puede realizarse sin uno u otro compañero - Los socios miran en la misma dirección - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra
SYN6	Posición Aérea Horizontal 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloquean en una posición aérea horizontal sincronizada e entrelazada en el poste. Ambos torsos están en línea recta y son horizontales con una tolerancia de 20°. - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología . Valor	Criterios
SYN7	Posición aérea invertida		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición aérea invertida sincronizada y entrelazada en el poste - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
SYN8	Equilibrio mirando de espaldas		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento en el que los compañeros están de espaldas según el equilibrio y que no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra

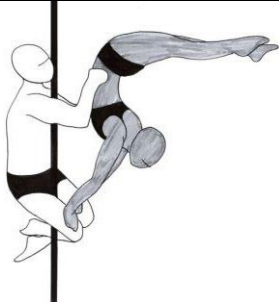
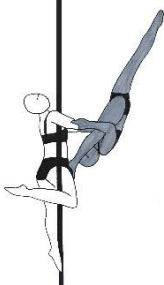
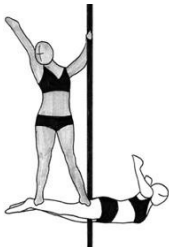
SYN9	Posición Aérea Horizontal 2		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros están bloqueados en una posición horizontal sincronizada y entrelazada en el poste. Al menos un brazo debe estar entrelazado. Ambos torsos están a 90° del poste con una tolerancia de 20° - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
-------------	-----------------------------	---	------------	--

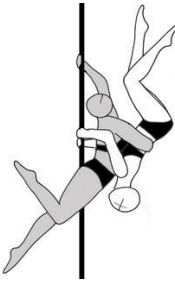
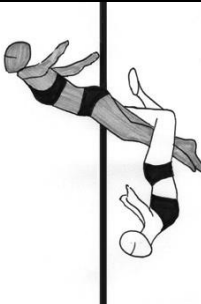
ELEMENTOS DE SOCIOS BASADOS EN BALANCE

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
BLN1	Posición de Layback 1		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición de tumba, sujetando solo con las piernas - El compañero superior está de pie o sentado sobre el compañero inferior, sujetando el poste solo con una mano o codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN2	Equilibrio horizontal		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición horizontal, mirando hacia arriba, sujetando el poste solo con los muslos. - El compañero superior está de pie o sentado sobre el inferior, sujetando el poste solo con una mano y/o brazo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN3	Posición de Lay 2		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja superior está en posición tumbada, sujetando solo con las piernas - El compañero inferior está en una posición fija y erguida de elección, sujetando el poste con una sola mano, y sostiene al compañero superior con la otra mano - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN4	Equilibrio de Descanso		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de recostado (S17/S31) y solo tiene contacto con el poste con las piernas. Los brazos del compañero inferior están extendidos y ambas manos en contacto solo con el pie/pies del compañero superior. - El otro compañero está en una posición erguida de elección, equilibrándose sobre las manos inferiores del compañero, y solo un codo y/o una mano está en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN5	Balance sentado 1		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero inferior está sentado en posición erguida. - La pareja superior está en una posición invertida de elección, equilibrándose sobre la pareja inferior. Solo la espinilla/pantorrilla y los pies pueden estar en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

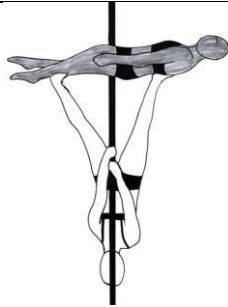
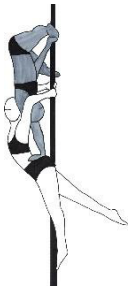
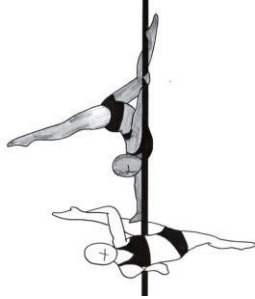
BLN6	Equilibrio 1 en el montaje de hombro		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero superior está en posición vertical, con la espalda arqueada y sin contacto con la mano ni el brazo con el poste. - El compañero inferior realiza una posición de montado sobre el hombro: el compañero inferior sostiene y sostiene al compañero superior a la altura de la rodilla con codos y brazos. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste - No se permite el contacto de manos.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN7	Equilibrio 2 en el montaje de hombro		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de montado en los hombros y sujeta al compañero superior empujándolo hacia arriba por las piernas con sus piernas - Compañero inferior: torso y piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN8	Superman y la posición de rodilla		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de superhombre, sujetado solo con las piernas - El compañero inferior está en posición de agarre de rodillas, apoyando las piernas de la pareja superior con una mano/brazo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN9	Equilibrio de la postura X 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de apoyo está en una posición erguida de elección, con una flexión hacia atrás, y solo con las piernas en contacto con el poste — sin contacto con el suelo. - La pareja apoyada está en posición de X, apoyada sobre la pareja que lo sostiene. La pareja apoyada puede tener contacto con el poste, pero no de una manera que soporte su peso.
BLN10	Equilibrio de abrazo de lápiz		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La parte superior de la pareja está en posición vertical con la espalda arqueada. Solo las piernas tienen contacto con el poste (sin contacto con la cadera). - El compañero inferior realiza una posición de Pole Hug Pencil. Se aplican los criterios de Pole Hug Pencil (véase S6). - El compañero inferior sostiene y sostiene al compañero superior a la altura de las rodillas con

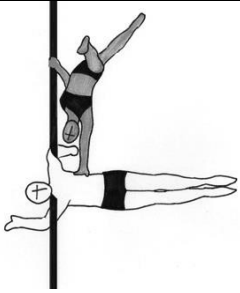
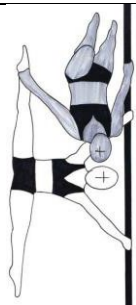
				los codos y los brazos. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN11	Montado en el hombro Balance 3		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición de montado en los hombros y sujeta a la pareja superior empujándola hacia arriba por las caderas con las piernas - Compañero inferior: torso y piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN12	Superman Posición 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre. Las manos no tienen contacto con el poste. - El compañero superior está en posición invertida, tiene contacto con el poste y está equilibrado sobre el piernas inferiores de la pareja. La pareja superior puede no tener ambas piernas en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
BLN13	Equilibrio Titanic 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en una posición titánica donde las piernas están dobladas. Los glúteos y las piernas pueden estar en contacto con el poste, el contacto hombro/cuello es opcional. No hay contacto mano/brazo ni pies con el poste. - El compañero superior está de pie sobre los pies del inferior y sujeta el poste solo con una mano o codo. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN14	Layback – Equilibrio de la postura X 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de recostado sin contacto con la mano con el poste - La pareja inferior realiza una postura en X donde el torso está a 90° respecto al poste con una tolerancia de 20°, y el pie superior queda entre las piernas de la pareja superior - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste

BLN15	Equilibrio de parada de manos 1		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La pareja de apoyo está en una posición erguida de elección. - El compañero apoyado está en una posición fija de pinado de mano sin contacto con el poste, equilibrándose sobre el compañero de apoyo. - Solo el compañero de apoyo tiene contacto con el poste.
BLN16	Balance dividido ruso		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de apoyo está en una llave de bajo el brazo - El compañero apoyado está en posición de división rusa, con un ángulo mínimo de división de 180° (el cuerpo no tiene que ser paralelo); la separación rusa debe realizarse contra el cuerpo del compañero de apoyo. - Solo el socio de apoyo tiene contacto con el Pole.
BLN17	Superman Posición 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas, las caderas y piernas a 90° del poste - El compañero superior está de pie sobre el inferior sujetando el poste solo con una mano o el codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
BLN18	Superman Posición 3		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas, las caderas y piernas a 90° del poste - El compañero superior está sentado sobre el inferior, sujetando el poste con una sola mano o codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN19	Soporte de Superman		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de superhombre, con una mano en contacto con el poste y sujeta el torso del compañero apoyado - El compañero apoyado está en una posición invertida de elección, sujetando el poste solo con las manos - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN20	Titanic Balance 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior realiza una posición titánica, donde las piernas y los glúteos pueden estar en contacto con el poste. No hay contacto entre mano/brazo y pies con el poste. - El compañero inferior sostiene las piernas/pies del compañero receptor y debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos tener los pies elevados por encima de la cabeza - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN21	Equilibrio de Arco Lateral 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de recostado sin contacto con la mano con el poste - El compañero inferior debe estar invertido y tener solo una mano en contacto con el poste - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste y entre ellos
BLN22	Superman Posición 4		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de superhombre, sujetando con las piernas y una mano (opcional) - La pareja inferior está en posición invertida, sujetando a la pareja superior solo con las piernas y sin contacto con la barra - Solo el compañero superior tiene contacto con el poste

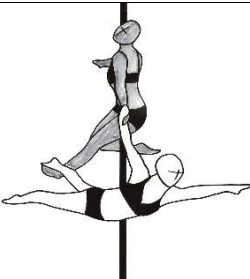
BLN23	Equilibrio del pecho		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero apoyado es una posición de pecho de pie, equilibrado sobre el pecho del compañero que lo sostiene, y solo tiene contacto con el poste con las manos. - Apoyo a la pareja en posición erguida sin contacto con la mano ni el pie con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
ELEMENTOS DE APOYO A EQUILIBRIO				
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN24	Equilibrio sentado 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero superior está en posición erguida y sentado, no se permite el contacto con las manos. - El compañero inferior está en posición invertida, reflejando al compañero superior (excepto los brazos). - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN25	Soporte de la Rodilla		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de agarre de rodilla (se aplican requisitos mínimos) - El compañero superior está de pie sobre el inferior y sujeta el poste solo con el brazo (agarre elegido) - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste - Se aplican los criterios de la sujeción de rodilla (véase S30)
BLN26	Balance permanente 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - El compañero inferior realiza una posición erguida de elección sin contacto con el suelo. - El otro compañero está en posición de parada de manos invertida, equilibrándose sobre la parte inferior del compañero con una mano y/o brazo y un pie en contacto con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN27	Balance Permanente 2		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - El compañero inferior realiza una posición erguida de elección sin contacto con el suelo. - El otro compañero está en posición de parada invertida, equilibrándose solo sobre la parte baja con una mano y/o brazo en contacto con el poste.

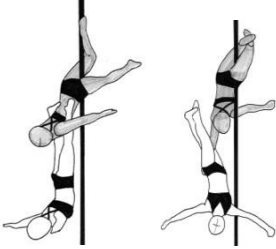
				- Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN28	Equilibrio de la Iguana		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo realiza una posición fija invertida de elección con la posición del brazo de la iguana. - El compañero apoyado debe estar en una posición fija de elección, equilibrándose sobre los pies inferiores del compañero sin contacto con la mano o el brazo con el poste. Deben estar a 90° respecto al poste - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN29	Titanic Balance 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición titánica con contacto con la mano, donde una pierna, glúteos, un pie y manos pueden estar en contacto con el poste. - El otro compañero está en posición de parada invertida, equilibrándose sobre la parte inferior y solo una mano/brazo está en contacto con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
BLN30	Posición X de Hierro 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza un Iron X (ver requisitos mínimos), la parte superior del cuerpo está a 90° respecto al poste con una tolerancia de 20°, con solo contacto de la mano con el poste. - El compañero superior está en posición fija y erguida de la preferencia, con contacto mano/brazo con el poste, y sujetando la pierna/pie de los compañeros inferiores. - Se aplican los criterios de Hierro X (véase S65)
BLN31	Equilibrio de Mantenimiento Dividido		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en una posición dividida de elección. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - Ángulo de separación: mínimo 180°

BLN32	Fuerza Mantener el equilibrio		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza, donde la parte superior del cuerpo está a 90° respecto al poste con una tolerancia de 20°. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN33	Posición 2 de Iron X		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza un Iron X (véase requisitos mínimos), la parte superior del cuerpo está a 90° del poste con una tolerancia de 20°, con solo contacto de la mano con el poste. - El compañero superior está en una posición fija invertida de elección, con una mano/brazo en contacto con el poste. - Se aplican los criterios de Hierro X (véase S65)

ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL POSTE

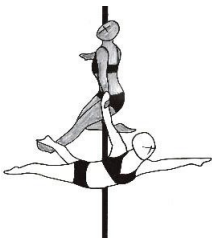
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY1	Posición sentada 1		0.1	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste y se permite el contacto con los pies. - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY2	Cupido Ahorcado		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en posición de cupido, se puede sujetar el pie o el tobillo - El compañero de vuelo está en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY3	Posición sentada 2		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste, no se permite el contacto con los pies. - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY4	Posición sentada 3		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Solo un compañero tiene contacto con el poste - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección. - Solo el compañero de captura tiene contacto con el poste.
FLY5	Colgado interior de rodilla 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una suspensión de rodilla interna invertida - El compañero de vuelo sostiene la pierna exterior del compañero de captura y debe estar en una posición fija y erguida de elección o al menos tener los pies elevados por encima de la cabeza - Solo un compañero tiene contacto con el poste

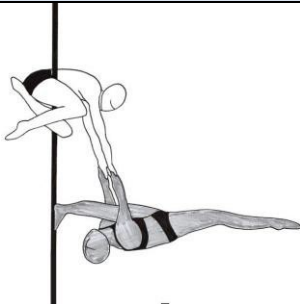
FLY6	Posición sentada 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY7	Posición sentada 5		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de recepción está sentado. - Una mano o un codo tiene contacto con el poste. - El compañero de vuelo debe estar en una posición horizontal fija de elección. - Solo un compañero tiene contacto con el poste.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY8	Colgante de muslos/rodillas exteriores 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en posición de agarre de muslo invertido / rodilla exterior - El compañero de vuelo puede estar en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY9	Colgado interior de rodilla 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una suspensión de rodilla interna invertida - El compañero volador tiene la pierna exterior del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección. - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY10	Solo de la mano		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de captura es sujetarlo con las manos y la axila interior, sin contacto de pierna con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY11	Iguana Split Hang		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida invertida de elección con agarre de iguana. - El compañero volador sostiene la pierna del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste

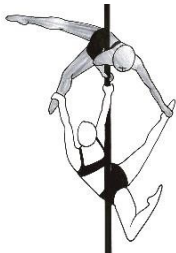
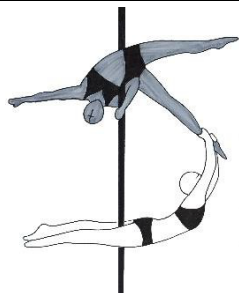
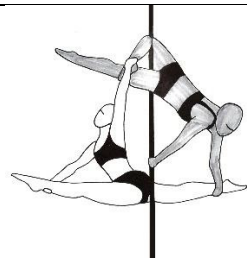
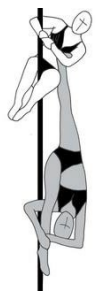
FLY12	Colgante de muslos/rodillas exteriores 2		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos tener los pies elevados por encima de la cabeza - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY13	Split Hang 1		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - El compañero de vuelo sostiene la pierna del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos debe tener los pies elevados por encima de la cabeza - Solo un compañero tiene contacto con el poste

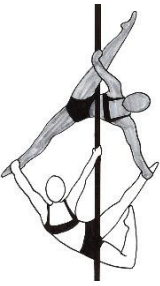
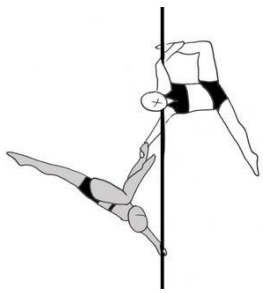
**ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: AMBOS COMPAÑEROS DEBEN
TENER CONTACTO CON EL POSTE**

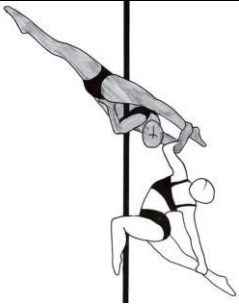
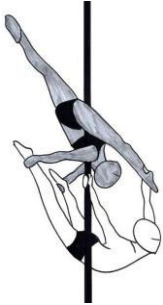
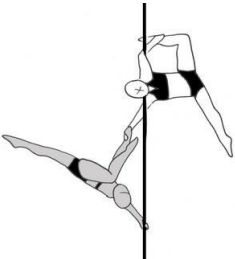
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY14	Agarre del codo sentado		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición sentada con el codo - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Se aplican los criterios para el asiento con agarre de codo (véase S3) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY15	Posición sentada 6		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY16	Posición sentada 7		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY17	Agarre invertido del muslo		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición de agarre exterior de rodilla con muslo invertido - El compañero de vuelo está en posición de tumba con una pierna extendida y la otra pierna en pasado - El compañero de vuelo no debe tener las piernas cruzadas - Ambos miembros de la pareja no tienen contacto con la barra ni con la barra
FLY18	Posición de Layback 3		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de descanso - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

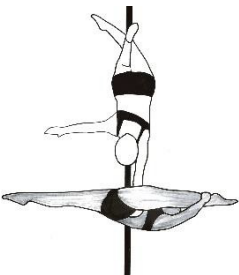
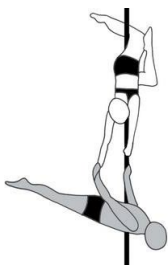
FLY19	Posición sentada 8		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición horizontal fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY20	Superman Hang 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de superhombre, se permite el agarre de codo. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida invertida de elección, solo con las manos en contacto con el poste. Las manos deben estar más bajas que la cabeza. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY21	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en una posición Allegra half split 1 (véase F9). - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 160° - El compañero inferior debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY22	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de presa de cadera invertida y en posición de straddle - El compañero de vuelo debe estar en una posición invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos
FLY23	Posición de colgante exterior de la rodilla		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición de rodilla exterior invertida - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos

FLY24	Posición sentada 9		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste - El compañero de recepción está sentado - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y vertical dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY25	Colgante de muslos/externo de rodilla 3		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Compañero de receptor en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY26	Posición vertical		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Atrapar al compañero sentado sin contacto con la mano con el poste. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY27	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en una posición Allegra half split 2 (véase F22). - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 180° - El compañero inferior debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY28	Iguana - Superman Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición dividida de elección con la posición del brazo de la iguana. - El compañero volador realiza un superman sin contacto con la mano con el poste, sujetando la pierna inferior del compañero que atrapa. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

FLY29	Janeiro Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de Janeiro, sujetando la pierna del compañero volador - El compañero volador se aferra a la pierna inferior del compañero en una posición fija de elección, con solo una mano en contacto con el poste - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY30	Janeiro Superman Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura realiza un Janeiro. - El compañero volador realiza un superman sin contacto con la mano con el poste, sujetando la pierna inferior del compañero que atrapa. - Se aplican los criterios de Janeiro (véase S58) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY31	Colgante de muslos/rodilla exterior 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Atrapando al compañero en posición de colgante del muslo invertido / rodilla exterior sujetando la pierna del compañero volador - El compañero de vuelo debe estar en posición vertical de elección, sin contacto con la mano con el poste - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología . Valor	Criterios
FLY32	Posición sentada 10		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado, con una mano o codo en contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY33	Superman Hang 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de superhombre, se permite el agarre de codo. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida invertida de elección y solo con una mano en contacto con el poste. La mano debe estar más baja que la cabeza. - Ambos miembros deben tener contacto

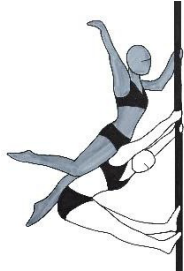
				con el poste.
FLY34	Allegra Split Hang		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en una posición Allegra split 2 (véase F10). - Ángulo mínimo de división para la división Allegra: 180° - El compañero inferior debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY35	Colgada de codo 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior ejecuta la posición de fuerza de agarre del codo que elija - El compañero inferior ejecuta una posición de fuerza invertida de elección - Ambos se equilibran cogiéndose de la mano
FLY36	Hang invertido de Janeiro		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de Janeiro, sujetando un brazo/mano del compañero de vuelo - El compañero de vuelo se aferra a la posición de brazo/mano y pierna inferior del compañero en una posición fija invertida que elija, con solo contacto brazo/espalda (opcional) con el poste. No se permite contacto con la pierna. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
Códi go nº	Nombre	Elemento	Tecn ología · Valor	Criterios

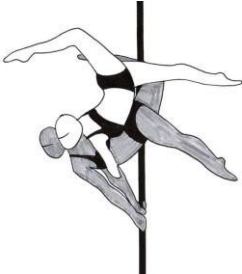
FLY37	Split Hang 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - El compañero de vuelo sostiene el brazo o la pierna del compañero de captura en una posición fija de elección, sin contacto con la mano con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY38	Split Hang 3		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - El compañero de vuelo está en una posición fija de elección, mirando hacia abajo, con la mano y/o el torso en contacto con el poste. - El compañero de vuelo sostiene el pie o la pierna del compañero que atrapa. - Ambos compañeros tienen contacto con el poste"
FLY39	Split Hang 4		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y vertical dividida de su elección - Ángulo de separación: mínimo 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY40	Suspensión de muslos/rodillas exteriores 5		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Compañero de receptor en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de las fisuras: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY41	Colgada de codo 3		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos se equilibran cogiéndose de la mano - El compañero superior ejecuta la posición de split con agarre de codo que elija - El compañero inferior ejecuta una posición dividida invertida de elección - Ángulo de división: mínimo de 160° para ambos compañeros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

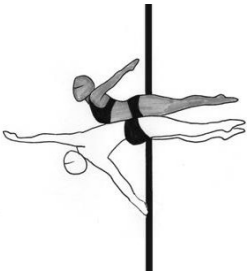
FLY42	Solo manos sujetando a Split		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero que atrapa es sujetar con las manos y la parte interna de la axila. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija de elección, equilibrándose sobre los pies de los compañeros de captura. - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY43	Posición de Superman V		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en la posición de Superman V - Se aplican los criterios de Superman V (véase F69) - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY44	Colgante de muslos/rodillas exteriores 6		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en una posición de colgado invertido del muslo/rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de división de elección, con contacto al menos con una mano y/o brazo del compañero receptor - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos
FLY45	Colgante de muslos/rodilla exterior 8		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de agarre exterior invertido - El compañero de vuelo está en una posición fija de elección, donde todo el cuerpo (excluyendo los brazos) está a 90° respecto al poste con una tolerancia de 20° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY46	Colgado interior de rodilla 3		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una suspensión de rodilla interna invertida - El compañero de vuelo debe estar en la posición fija de su elección, con solo un pie en contacto con el poste y mirando hacia el otro lado (véase el glosario) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

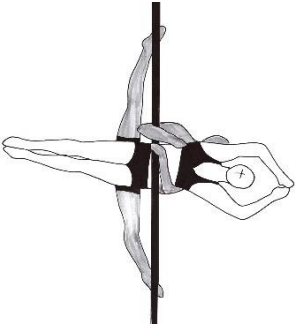
FLY47	Colgada interior de rodilla 4		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja superior está en una posición de semi-apertura Allegra donde se puede doblar la pierna interior. - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 180° - El compañero inferior tiene una mano en el polo y un punto de contacto (opcional). La longitud completa del cuerpo debe ser de 90° respecto al polo con una tolerancia de 20°. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
--------------	-------------------------------	---	------------	---

ELEMENTOS APOYADOS POR SOCIOS

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
PSE1	Invert Hold básico 1		0.1	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición básica de inversión sin contacto con la barra - El compañero apoyado está en una posición erguida de elección, sin contacto con la mano ni la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
PSE2	Invert Hold básico 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición básica de inversión sin contacto con la barra - El compañero apoyado está en una posición invertida de elección, sin contacto con la mano o la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
PSE3	Soporte Colgante Vertical 1		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - Uno de los compañeros se sujeta al poste en posición erguida con las suelas en el poste y las piernas extendidas - El compañero apoyado solo tiene contacto con el poste con una mano y está colocado sobre el compañero de apoyo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

PSE4	Apoyo con asientos		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros están erguidos - El compañero de apoyo está sentado o de pie en el poste y apoya al otro compañero - La pareja apoyada está tumbada sobre el brazo o la pierna de la pareja que la sostiene. La pareja apoyada puede tener contacto con el poste, pero no de una manera que soporte su peso.
PSE5	Soporte Extenso de Latón 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero interpreta un mono de latón extendido. - El otro compañero está en una posición fija de elección, tiene contacto con el poste y se coloca sobre el compañero de apoyo. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - Se aplican los criterios de mono de latón extendido (véase S14)
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
PSE6	Soporte Vertical		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero apoyado está en posición invertida, sin contacto de la pierna con el poste - El compañero de apoyo está en una posición erguida de elección, con los brazos envueltos alrededor de la parte superior del cuerpo del compañero apoyado - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
PSE7	Apoyo a las bailarinas		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja de apoyo está en posición de bailarina - La pareja apoyada debe estar en una posición fija de elección en el apoyo pierna trasera/glúteos/torso de la pareja sin mano o el contacto de la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

PSE8	Soporte horizontal		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos se agarran al poste tumbados uno frente al otro, con el torso y las piernas en contacto uno con el otro. - El compañero que sostiene tiene contacto con la mano con el poste, el compañero sostenido no tiene contacto con la mano con el poste.
PSE9	Soporte colgante vertical 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Uno de los compañeros se sujeta al poste en posición vertical. - La pareja apoyada no tiene contacto con el poste y está situada sobre la pareja de apoyo - Solo un compañero tiene contacto con el poste
PSE10	Soporte Extenso de Latón Monkey 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero realiza un mono de latón extendido. - El otro compañero está en una posición fija de elección, sin contacto con el poste y se coloca sobre el compañero de apoyo - Solo un compañero tiene contacto con el poste - Se aplican los criterios de mono de latón extendido (véase S14)

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
PSE11	Apoyarse en dos manos 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Uno de los compañeros se sujeta al poste con las manos solo en posición vertical - El compañero apoyado está de cara al poste y está en contacto con el poste sin sujetarse con piernas ni brazos, y solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
PSE12	Apoyando a dos manos 2		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Uno de los compañeros se sujeta al poste con las manos solo en posición vertical - El compañero apoyado tiene la espalda contra el poste sin contacto con el brazo ni la mano y solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
PSE13	Soporte de straddle		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Uno de los compañeros sostiene el poste en posición de cuerda montada con el codo superior, la mano inferior, el antebrazo y las plantas de los pies. La parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste con una tolerancia de 20°. - El compañero apoyado está mirando hacia el poste, las piernas y el cuerpo deben estar en un ángulo de 90° respecto al poste con tolerancia de 20° y completamente extendidos. - El compañero apoyado solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene, sin contacto con el brazo ni la mano. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

Formulario de puntuación obligatoria

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario de puntuación obligatoria: se deduce -1 por un formulario mal completado. Tenga en cuenta: el formulario debe escribirse en Microsoft Word, usando letra negra. Solo se permite presentar el formulario oficial obligatorio de la IPSF. Se deducirá -1 por el uso del formulario incorrecto.

Nombrar el formulario:

Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last nombre

Atleta(s):

Inserte el nombre completo del atleta (nombre y apellido), o los nombres de ambos atletas (nombre y apellido) en el caso de dobles. Por favor, indique nombre primero y apellido después.

País/Región:

Inserta el país y la región de origen del atleta. En competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales y abiertas, el atleta también debe indicar su región/provincia/condado. Los atletas abiertos solo deben indicar su país y no deben incluir su región.

Por favor, consulte el siguiente enlace para la lista de regiones de su país: <http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

División:

Inserta la división en la que competirá el atleta entre las siguientes opciones: Amateur, Professional o Elite. Por favor, consulta las Reglas y Reglamentos para el desglose completo de la división.

Categoría:

Inserta la categoría en la que competirá el atleta entre las siguientes opciones: Novato mixto, Junior mixto, Juvenil dobles (mixto), Senior Masculino 18+, Senior Femenino 18+, Senior Masculino 30+, Senior Mujeres 30+, Maestro 40+ Mixto, Senior Dobles (Mixto).

Fecha:

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

Federación:

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

Elemento nº:

Esto se refiere a los elementos obligatorios que el atleta o atleta(s) deben realizar en su rutina. Elemento nº 1 = primer elemento obligatorio realizado en la rutina.
Elemento nº 2 = segundo elemento obligatorio realizado en la rutina, etc.

Código de elemento nº:

Es importante listar los códigos de elementos indicados en el Código de Puntos, en el orden correcto de secuencia tal como se ejecutarán en la rutina.

Dobles: Código No. SYN1 debe escribirse junto con el Código No. del elemento obligatorio de los singles elegidos, por ejemplo, SYN1/F45. Los jueces siempre buscarán el elemento por el código del elemento. Esto también se aplica si se escribe el nombre del elemento incorrecto.

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

Nombre del elemento:

Es importante rellenar el Nombre del Elemento tal como aparece en el Código de Puntos. Esto debe corresponder exactamente al número de Código del Código de Puntos. Si el nombre del elemento no corresponde correctamente al número del elemento escrito en el formulario, el número indicado será el elemento que será juzgado, y el atleta recibirá una penalización por no completar correctamente el formulario.

Valor técnico:

El atleta debe completar el valor técnico del elemento obligatorio según lo especificado en el Código de Puntos. Es importante que el atleta complete el valor técnico correcto correspondiente al elemento que ha elegido.

*Dobles: El valor técnico del número de código SYN1, debe tomarse del elemento obligatorio de sencillos elegido, por ejemplo, SYN1/F57

= Valor técnico de +0,7

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

Firma del entrenador: Si el atleta tiene un entrenador reconocido por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de un atleta Novato o Junior, se requiere la firma de un padre o tutores legales si el atleta no tiene un entrenador reconocido por la IPSF.

Por favor, consulta el registro de entrenadores para confirmar si tu entrenador está registrado como entrenador reconocido por la IPSF: <http://www.polesports.org/courses/register/>

EJEMPLO DE CÓMO RELLENAR LA HOJA DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA DE INDIVIDUALES



FORMA OBLIGATORIA DE POLE AÉREA

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como en rutina. Por favor, utilice letra negra.

Deportista: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Australia Occidental		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Junior Mixto		Nombre del juez:	
Element No	Código de elemento nº	Nombre del elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo para juez)
1	F47	Yogini 2	0.6		
2	F49	De la división trasera a la posición del anillo de la pole	0.7		
3	S75	Cupgrip X	0.9		
4	F51	División de Mono de Latón	0.7		
5	S73	Twist Extendido de la Mariposa con una mano	0.9		
6	S74	Ballesta con dos manos en la pértiga	0.9		
7	F50	Pájaro del Paraíso Invertido 2	0.7		
8	S77	Un hombro Lateral Plank Piernas abiertas	0.9		
9	ADL4b	Peso muerto desde una voltereta con el antebrazo	0.6		
Formulario obligatorio no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma del atleta: Nombre y apellido			Firma del entrenador: Entrenador IPSF o Padre/Tutor Legal (para atletas menores de 18 años)		

EJEMPLO DE CÓMO RELLENAR LA HOJA DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA DE DOBLES



FORMA OBLIGATORIA DE POLE AÉREA

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como en rutina. Por favor, utilice letra negra.

Atleta 1: Nombre y apellido Atleta 2: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Australia Occidental		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Dobles juveniles (mixtos)		Nombre del juez:	
Element No	Código de elemento nº	Nombre del elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo para juez)
1	SYN1/F47	Yogini 2	0.6		
2	SYN1/S75	Cupgrip X	0.9		
3	SYN9	Posición Aérea Horizontal 2	1.0		
4	BLN23	Equilibrio del pecho	1.0		
5	BLN30	Posición X de Hierro 1	0.8		
6	FLY13	Split Hang 1	0.9		
7	FLY46	Colgado interior de rodilla 3	0.9		
8	FLY45	Colgante de muslos/rodilla exterior 8	0.8		
9	PSE13	Soporte de straddle	1.0		
Formulario obligatorio no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma del atleta: Nombre y apellido Nombre y apellido			Firma del entrenador: Entrenador IPSF o Padre/Tutor Legal (para atletas menores de 18 años)		

Formulario de Bonificación Técnica

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario técnico de bonus: se realiza una deducción de -1 por un formulario mal completado. Tenga en cuenta: el formulario debe escribirse en Microsoft Word, usando letra negra. Solo se permite presentar el formulario oficial de bonificación técnica de la IPSF. Se realizará una deducción de -1 por el uso del formulario incorrecto.

Nombrar el formulario:

Country_Discipline_Division_Category_Technical Nombre de Form_First name_Last de bonificación

Atleta(s):

Inserte el nombre completo del atleta (nombre y apellido), o los nombres de ambos atletas (nombre y apellido) en el caso de dobles. Por favor, indique nombre primero y apellido después.

País/Región:

Inserta el país y la región de origen del atleta. En competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales y abiertas, el atleta también debe indicar su región/provincia/condado. Los atletas abiertos solo deben indicar su país y no deben incluir su región.

Por favor, consulte el siguiente enlace para la lista de regiones de su país: <http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

División:

Inserta la división en la que competirá el atleta entre las siguientes opciones: Amateur, Professional o Elite. Por favor, consulta las Reglas y Reglamentos para el desglose completo de la división.

Categoría:

Inserta la categoría en la que competirá el atleta entre las siguientes opciones: Mixto Novato, Mixto Junior, Dobles Juveniles (Mixto), Hombres Senior 18+, Mujeres Senior 18+, Hombres Senior 18+, Mujeres Senior 18+, Mixto Maestro 40+, Dobles Senior (Mixto).

Fecha:

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

Federación:

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

Orden:

Esto se refiere a los bonos técnicos que el atleta elige realizar en su rutina. Orden nº 1 = primer bono técnico realizado en la rutina.
Orden nº 2 = segundo bono técnico realizado en la rutina, etc.

Código extra:

El/los atleta o atleta(s) deben rellenar el Código de Bonificación que se correlacione con los bonos que desean realizar, según lo especificado en el Código de Puntos. Es importante listar los Bonos en el orden correcto de secuencia, ya que se ejecutarán en su rutina. Si un atleta decide combinar dos o más bonos técnicos, debe escribirlos en la misma casilla. Las combinaciones de 2 o 3 bonificaciones técnicas pueden escribirse en la misma fila; las secuencias largas de bonificaciones técnicas pueden escribirse en varias filas. El bono técnico realizado primero en la combinación debe indicarse primero. (Ver los ejemplos de formularios de puntuación).

* Los bonos y sus códigos se encuentran en la sección de bonificaciones técnicas bajo bonus singulares.

Valor técnico:

El/los atleta o atleta(s) deben rellenar el valor técnico del bono técnico según lo especificado en el Código de Puntos. Es importante que el atleta rellene el valor técnico correcto correspondiente al bono técnico que ha elegido. Si un atleta decide combinar dos o más bonos técnicos, debe escribir los valores técnicos en la misma casilla. El bono técnico realizado primero en la combinación debe indicarse primero.

* Los bonos y sus valores técnicos se encuentran en la sección de bonificaciones técnicas, bajo bonus singulares.

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

Firma del entrenador: Si el atleta tiene un entrenador reconocido por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de un Novato o Se requiere la firma de un deportista junior, de un padre o tutores legales si el deportista no cuenta con un entrenador reconocido por la IPSF.

Por favor, consulte el registro de entrenadores para confirmar si su entrenador está registrado como entrenador reconocido por la IPSF: <http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

EJEMPLO DE CÓMO RELLENAR LA HOJA TÉCNICA DE PUNTUACIÓN DE INDIVIDUALES



FORMA TÉCNICA DE BONIFICACIÓN INDIVIDUAL EN POLE AÉREA

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como en la rutina. Añada líneas extra si es necesario. Por favor, utilice letra negra.

Deportista: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Australia Occidental		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Mujeres Senior		Juez:	
Orden	Código de bonificación	Bonus TV	Partitura (solo juez)	Notas (solo juez)	
1	CA + CA (DC)	0.3 + 0.3 + 0.5			
2	SP/SP	1.0			
3	JO + ACB (DC)	0.2 + 0.5 + 0.5			
4	CF	0.5			
5	FCF	0.6			
6	ACW	0.5			
7	D + RG + D	0.2 + 0.4 + 0.2			
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Total de bonificación singular (máximo +12)			+		
Puntos de bonificación totales (solo para los jueces)					
0 = simple, 0,5 = moderado, 1,0 = difícil, 1,5 = muy difícil, 2,0 = extremadamente difícil					
		Puntuación (solo para jurados)	Notas (solo para juez)		
Elementos de flexibilidad		Máximo +2			
Elementos de fuerza		Máximo +2			
Giros		Máximo +2			
Transiciones de polos		Máximo +2			
Movimientos/combinaciones dinámicas		Máximo +2			
Ascensos		Máximo +2			
Total total de bonificación (máximo +12)			+		
Uso del poste aéreo en péndulo Movimiento		+1	+		
Formulario rellenado incorrectamente		Máximo. -1	-		
TOTAL		Max 25			
Firma del atleta: Nombre y apellido			Firma del entrenador: Entrenador IPSF o Padre/Tutor Legal (solo para atletas menores de 18 años)		

EJEMPLO DE CÓMO RELLENAR LA HOJA TÉCNICA DE PUNTUACIÓN DE BONIFICACIÓN DE DOBLES



FORMA DE BONIFICACIÓN TÉCNICA DE DOBLES EN POLE AÉREO

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como en la rutina. Añada líneas extra si es necesario. Por favor, utilice letra negra.

Atleta 1: Nombre y apellido Atleta 2: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Australia Occidental		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Dobles Junior		Juez:	
Orden	Código de bonificación	Bonus TV	Partitura (solo juez)	Notas (solo juez)	
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.3 + 0.3 + 0.5			
2	SP/SYN + SP/SYN	0.5 + 0.5			
3	JO/SYN + ACB/SYN	0.2 + 0.5			
4	CF/SYN	0.5			
5	DCF/SYN	0.7			
6	ACW/SYN	0.5			
7	D/SYN + RG/SYN + D/SYN	0.2 + 0.4 + 0.2			
8	PCT	0.4			
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Total único de bonificación (máximo +10)			+		
Puntos de bonificación totales (solo para los jueces)					
0 = simple, 0,5 = moderado, 1,0 = difícil, 1,5 = muy difícil, 2,0 = extremadamente difícil					
			Puntuación (solo para jurados)	Notas (solo para juez)	
Elementos de flexibilidad		Máximo +2			
Elementos de fuerza		Máximo +2			
Elementos sincronizados		Máximo +2			
Elementos de equilibrio		Máximo +2			
Elementos de Compañeros Voladores		Máximo +2			
Transiciones de polos aéreos		Máximo +2			
Ascensos		Máximo +2			
Total total de bonificación (máximo +12)			+		
Ambos atrapan y vuelan por igual en la rutina		+1	+		
Péndulo		+1			
Formulario rellenado incorrectamente		Máximo. -1	-		
TOTAL		Max 25			

Firma del atleta:

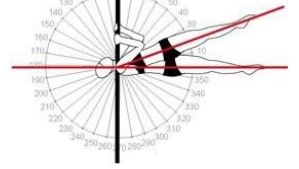
**Nombre y apellido Nombre y
apellido**

**Firma del entrenador: Entrenador IPSF o Padre/Tutor Legal
(solo para atletas menores de 18 años)**

Glosario:

Tolerancia de 20° (grados)

La tolerancia de 20° solo es aplicable cuando se indique en los requisitos mínimos. Los elementos seguirán siendo válidos si el ángulo/grado ejecutado del cuerpo no varía más de un máximo de 20° respecto al ángulo/grado requerido. Por ejemplo, si un elemento con un requisito de un ángulo corporal de 90° respecto al poste aéreo se ejecuta en un ángulo de 70°, lo que seguirá siendo válido siempre que se hayan cumplido todos los demás requisitos mínimos. Ten en cuenta que, a medida que el poste aéreo oscila, los ángulos suelen estar más en relación con el aparato que con el suelo.



Peso muerto aéreo (AVD)

Un peso muerto aéreo se define por la posición inicial del cuerpo. No debe haber partes del cuerpo en contacto con el suelo. Antes de pasar al peso muerto aéreo, el cuerpo debe estar fijo y suspendido alejado del poste aéreo y las piernas extendidas en línea recta con caderas, rodillas y pies alineados. Las piernas deben estar cerradas y los pies colocados directamente debajo de las caderas. El tubo aéreo NO debe usarse para asistir al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso o un movimiento de balanceo. Un peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. Un peso muerto puede realizarse desde una posición estática o desde un giro.

Posición aérea

La posición aérea se refiere a la posición en la que el atleta solo tiene contacto con el poste aéreo y no con el suelo.

En ángulo

El cuerpo está inclinado/rotado alejándose del poste, pero no está completamente orientado hacia el otro lado (es decir, girado 180°).

Elementos de compañeros basados en el equilibrio (Dobles BLN 1 - 23)

Los elementos de pareja basados en el equilibrio se refieren a aquellos en los que ambos compañeros están equilibrando activamente la posición del otro. Ambos deben estar en el mismo polo en contacto entre sí.

Equilibrar elementos de compañeros de apoyo (Dobles BLN 24 – 33)

Los elementos de compañero de apoyo de equilibrio se refieren a aquellos en los que uno de los compañeros equilibra su posición usando al otro como apoyo. Ambos deben estar en el mismo poste en contacto entre sí.

Comienzo de la música

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

Cambio de posición (Cambio de posición corporal)

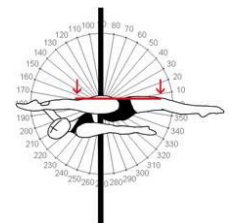
Cambiar de posición se refiere a cambiar toda la posición del cuerpo en el poste, por ejemplo, de posición vertical a invertida, cambiar de lado del poste aéreo, cambiar de dirección frente al poste aéreo, cambiar de dirección vertical y horizontalmente. También se requiere un cambio en los puntos de contacto.

Categorías

Estas son las categorías de edad definidas en las Normas y Reglamentos.

Componentes

Un componente de la rutina incluye cualquier parte de esa rutina, incluyendo pero no limitándose a elementos obligatorios, elementos adicionales, movimientos como transición, bonus y secuencias de baile.



Ángulo correcto en splits

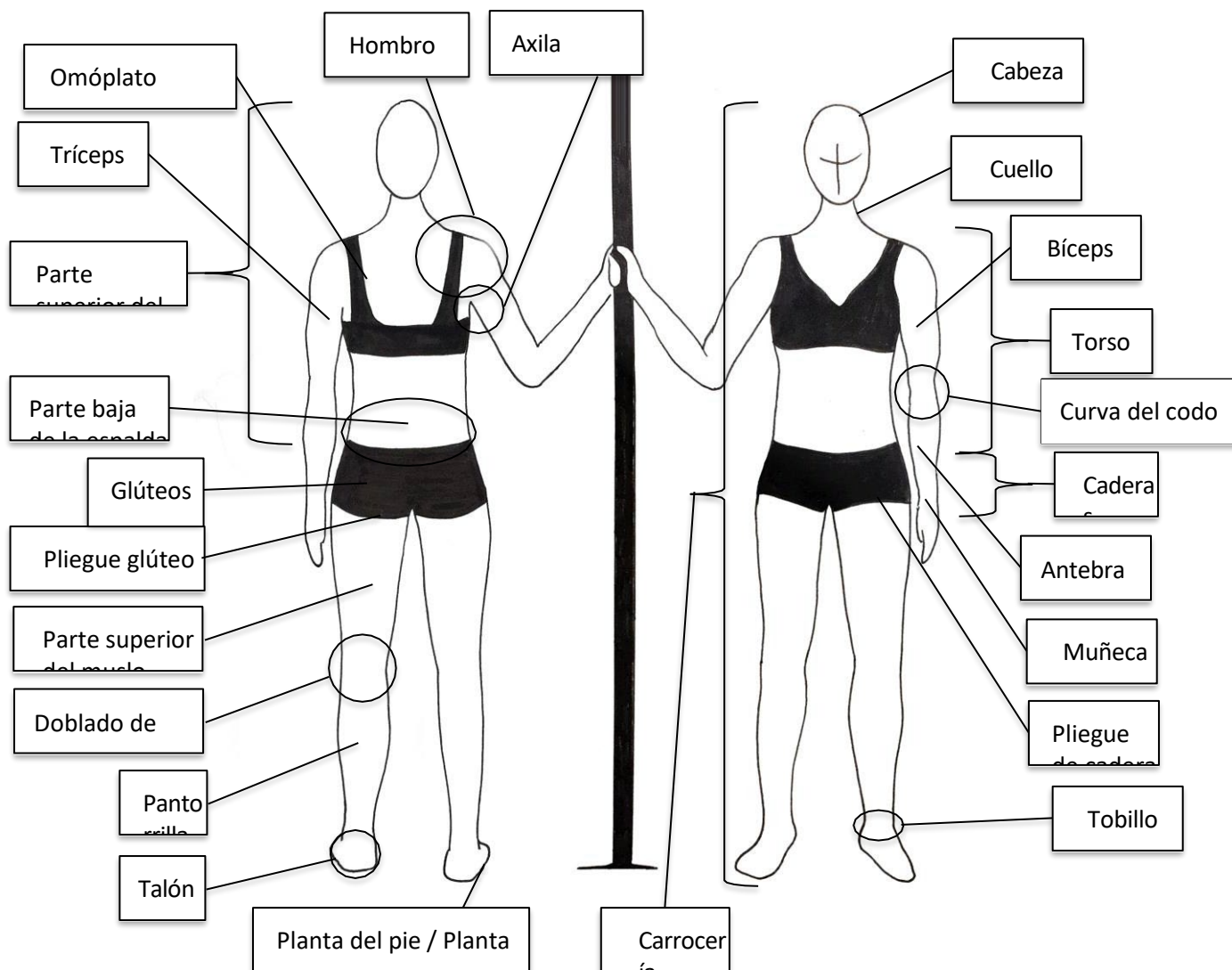
El ángulo/grado de una abertura se mide por las líneas formadas por la parte interna de los muslos alineadas con las caderas hasta las rodillas.

Peso muerto (DL)

Un peso muerto se define por la posición inicial del cuerpo. Los pies deben tocar el suelo antes de entrar en el peso muerto. El cuerpo debe extenderse alejándose del poste aéreo antes de pasar al peso muerto. El peso muerto NO debe usarse para asistir al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso ni un movimiento de balanceo o patadas. El peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida.

Descripción del cuerpo

A continuación, por favor, encontrará dibujos y definiciones que indican las regiones del cuerpo a las que se refiere en los requisitos mínimos. Tenga en cuenta que lo siguiente sirve únicamente como guía de referencia y no pretende ser 100% anatómicamente correcto.



Mano: de la punta de los dedos a la muñeca Antebrazo: de la muñeca al codo Brazo superior: del codo al hombro Brazo: de la muñeca al hombro	Pie: de los dedos hasta el tobillo Parte inferior de la pierna: desde el tobillo hasta la rodilla Espinilla: de tobillo a rodilla, parte delantera de la pierna inferior Pantorrilla: de tobillo a rodilla, parte trasera de la pierna inferior Pierna/muslo superior: de rodilla a hueso de cadera Pierna: de tobillo a hueso de cadera
Cuerpo: de pies a cabeza Torso: de cabeza a caderas, incluyendo la cabeza Torso: de hombros a caderas	

	Brazo completamente extendido		Pierna completamente extendida
	Brazo microdoblado (brazo extendido)		Pierna microdoblada (pierna extendida)
	Brazo doblado		Pata doblada

Cuando el criterio mínimo de un elemento indica Extendido (en lugar de Totalmente Extendido), y el atleta realiza el elemento con brazos/piernas Totalmente Extendidos, el elemento seguirá siendo otorgado. Sin embargo, si el elemento indica Totalmente Extendido y no se realiza con brazos/piernas Totalmente Extendidos (es decir, solo con brazos/piernas Extendidos o con brazos/piernas doblados), el elemento no se otorgará.

*Por favor, ten en cuenta: la hiperextensión no es una flexión de la articulación. La flexión es lo que crea la flexión en la articulación

que cierra el ángulo de la articulación. Como la hiperextensión no hace eso, la hiperextensión se considerará completamente extendida.

Transición directa

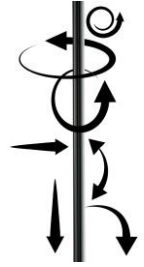
Una transición directa es aquella en la que el atleta se mueve de un elemento a otro con un tiempo mínimo entre los movimientos, así como un contacto mínimo con el poste. El atleta no debe sostener ningún elemento adicional durante la transición, y esta debe ser continua, sin pausas ni interrupciones. El movimiento debe ser continuo.

División

Estas son las divisiones bajo las cuales los atletas pueden competir en los Campeonatos Nacionales de Deportes Aéreos avalados por la IPSF. Estas dependen del nivel de habilidad y la experiencia.

Movimiento dinámico

Un movimiento dinámico (aéreo con poste o en suelo) es un movimiento rápido que tiene fuerza y en el que el cuerpo controla poderosamente el impulso: el atleta no puede detenerse a mitad de camino. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta en el que al menos una parte del cuerpo se libera del poste aéreo. Una vez que el atleta puede detenerse, el movimiento termina.



Posición de espaldas

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

Posición fija

Una posición fija es cuando un elemento se sostiene sin moverse, tambalearse o deslizarse de ninguna parte del cuerpo (por ejemplo, rotaciones de muñeca mientras está en un elemento). El elemento debe estar completamente fijo, sin ningún movimiento del cuerpo, para ser juzgado.

Trabajo en el suelo

El trabajo en suelo se define como todo movimiento realizado en el suelo sin contacto con el poste aéreo. El trabajo en suelo está pensado únicamente para la presentación y expresión de la música y para la recuperación tras las actuaciones. El tiempo en el suelo puede dedicarse únicamente a elementos de danza y elementos básicos de gimnasia y no debe ser una actuación de gimnasia.

Elementos de compañeros voladores (Dobles FLY 1 – 47)

Esto incluye los levantamientos en pareja cuando uno de los compañeros sostiene al otro, que está tocando o no tocando el poste. Para mostrar el Nivel de Dificultad (LOD) más alto ante los jueces, los atletas deben realizar levantamientos que consistan en elementos difíciles de fuerza o flexibilidad.

Longitud completa del cuerpo

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

Posición horizontal

La posición horizontal solo es aplicable cuando se indique en los requisitos mínimos. Los elementos serán válidos si el ángulo/grado ejecutado del cuerpo no varía más de un máximo de 20° (grados) respecto a la posición paralela.

Mantener una posición durante dos segundos

Un elemento obligatorio se contará desde que el atleta esté en la posición requerida. La posición final debe fijarse durante dos segundos. La transición dentro y fuera del elemento obligatorio no se contará para mantener una posición. Ten en cuenta: esto está pensado para un juicio justo, que permite a los atletas mostrar la forma, la ejecución corporal y la fuerza correctas en los elementos obligatorios, pero sin desanimar el flujo del movimiento.

Posición de interconexión (Dobles)

La posición entrelazada se refiere a la posición en la que la misma extremidad (al menos un brazo o una pierna) de los compañeros está enganchada alrededor del poste y entre sí. Los compañeros deben estar en contacto con el poste aéreo y entre ellos.

Posición invertida

La posición invertida se refiere a la posición en la que las caderas están más altas que los hombros y los hombros están más arriba o al nivel de la cabeza.

Descanso

El recostado es cuando solo los muslos internos sujetan el poste aéreo con la espalda hacia el poste aéreo. El pecho debe estar en una posición más baja que las piernas y caderas. No debe haber contacto con la mano con el poste aéreo.

Tutor Legal

Un tutor legal es una persona que ha sido designada por un tribunal o que de otro modo tiene la autoridad legal (y el deber correspondiente) de velar por los intereses personales y patrimoniales de otra persona.

LOC

LOC se refiere al **Nivel de Creatividad** de una rutina. Un atleta demuestra creatividad produciendo o utilizando material original y ideas innovadoras para crear su rutina. Cuanto mayor es el nivel de creatividad, más puntos se otorgan por este elemento.

(0 = Malo, 0,5 = Leve, 1 = Bueno, 1,5 = Muy bueno y 2 = Extremo)

Esto se refiere a la medida o la cantidad en que se encuentra el criterio concreto a lo largo de la rutina de un atleta.

- 0 = Pobre, se refiere a una cantidad casi inexistente
- 0,5 = Leve, se refiere a una pequeña cantidad, menos de la mitad de la rutina
- 1.0 = Bueno, se refiere a una cantidad considerable, aproximadamente la mitad de la rutina
- 1.5 = Muy bueno, se refiere a una buena cantidad, más de la mitad de la rutina
- 2.0 = Se refiere a casi toda la rutina

LOD

LOD se refiere al **Nivel of Dificultad** de un elemento. Cuanto mayor es el nivel de dificultad, más puntos se otorgan a este elemento.

LOD bajo Bonificaciones Globales (Bonificación Técnica)

(0 = Simple, 0,5= Moderado, 1,0 = Difícil, 1,5= Muy difícil y 2,0 = Extremadamente difícil):

Esto se refiere al nivel general de un tipo particular de elemento a lo largo de la rutina de un atleta.

- 0 = Simple, se refiere a elementos con un valor técnico de 0,1 - 0,2
- 0,5 = Moderado, se refiere a elementos con un valor técnico de 0,3 - 0,4
- 1.0 = Difícil, se refiere a elementos con valor técnico de 0,5 - 0,6
- 1.5 = Muy difícil, se refiere a elementos con un valor técnico de 0.7 - 0.8
- 2.0 = Extremadamente difícil, se refiere a elementos con un valor técnico de 0.9 - 1.0

Mayoría

Esto se refiere al porcentaje principal de un determinado aspecto en la rutina de un atleta, por ejemplo, un 70% o más.

Imagen especular

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

Ejemplo de diferentes posiciones en imagen espinada:



Imagen especular en un avión



Imagen especular sobre un punto

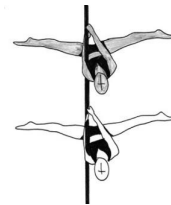


Imagen epelada en paralelo

Momento en un giro

El momento se refiere a la velocidad adquirida al realizar un giro. Un buen momento en un giro significa que la rotación es a alta velocidad, lo que aleja el cuerpo del polo. La falta de momento en un giro significa que la rotación es a baja velocidad, dejando el cuerpo cerca del polo. El momento para dobles se refiere a que hay una rotación constante sin que el giro se desacelere un mínimo de 720° para considerarse momento en un giro.

Posición paralela del cuerpo

La posición paralela del cuerpo se refiere a la línea imaginaria que atraviesa el centro de todo el cuerpo. Esta línea debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste aéreo o al suelo, dependiendo de los requisitos individuales del elemento.

Elementos apoyados en pareja (Dobles PSE 1 – 13)

Los elementos apoyados por pareja se refieren a aquellos en los que uno de los compañeros sostiene completamente al otro soportando su peso. El compañero apoyado se coloca encima del compañero de apoyo o se mantiene presionado contra el poste. El compañero apoyado no puede estar en una posición activa de equilibrio ni agarrar el poste para apoyarse, salvo que se especifique lo contrario.

Movimiento del péndulo

Usar el poste aéreo en un movimiento de péndulo se refiere a balancear el poste en un movimiento de ida y vuelta a lo largo de un arco. La parte más baja del poste aéreo debe ir desde un punto más alto (primer ápice), pasar por un punto más bajo (cuando el poste está completamente vertical) y terminar en otro punto más alto del otro lado (segundo ápice), y luego volver al primer vértice siguiendo exactamente la misma trayectoria. Los movimientos en los que la parte más baja del poste aéreo se desvía de este arco, por ejemplo si crea una trayectoria triangular, no se considerarán movimientos de péndulo para el punto adicional de bonificación técnica. El atleta debe estar en el poste aéreo en una posición fija sin contacto con el suelo durante este movimiento.

Mala presentación del elemento

Esto se refiere a elementos ejecutados con una mala posición o un ángulo deficiente para los jueces que no puede verse completamente. También se refiere a elementos presentados que muestran una parte desfavorable del cuerpo.

Girar

La posición final del giro en el poste aéreo debe fijarse para una rotación completa de 720°. La transición dentro y fuera del giro no contará para la rotación mínima requerida. Los giros pueden realizarse en sentido horario o antihorario y en posición vertical, invertida u horizontal. También es importante señalar que para las combinaciones de giros en la sección técnica de bonificación, cada giro debe completarse correctamente para recibir un bonus.

Sincronización / sincronicidad (Dobles)

La sincronización / sincronía se refiere a la sincronización de la actuación global. Esto incluye estar dentro y fuera del poste aéreo, alrededor del poste aéreo y el área del escenario, así como el nivel de trabajo conjunto de los compañeros durante toda la actuación. Para mostrar el LOD más alto ante los jueces, los atletas deben estar sincronizados en el tiempo, la ejecución y el rango de movimiento.

Los atletas deben moverse juntos; esto puede ser en movimientos idénticos, pero también en movimientos separados. Los atletas deben estar siempre atentos unos a otros y moverse con esta conciencia a lo largo de su rutina.

Elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio (SYN 2 – 9)

Los elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio se refieren a que ambos compañeros se conectan mediante contacto mediante engancho/unión para formar una posición sincronizada en el poste aéreo. Los atletas deben realizar imagen especular en los elementos. Véase definición bajo sincronización.

Elementos paralelos sincronizados (Dobles SYN 1)

Este elemento debe elegirse entre los elementos de flexibilidad, resistencia o equilibrio en la sección de singles. Un elemento paralelo sincronizado se refiere a que ambos compañeros actúan en la misma dirección, en dirección opuesta o como imagen espejo en el poste aéreo. Ambas opciones deben realizarse en el mismo ángulo respecto al poste aéreo. Véase definición en sincronización.

Lanzamiento en el poste aéreo (dobles)

Al menos un compañero debe comenzar en el suelo. No se permite contacto aéreo con el poste antes del lanzamiento. El receptor debe lanzar el flyer sobre el poste con fuerza. Debe haber un momento en el que el compañero que vola no esté en contacto con el suelo, el compañero o el poste aéreo antes de aterrizar en el poste aéreo. Un lanzamiento debe tener impulso tanto del compañero que lanza como del compañero que está siendo lanzado; no debe ser un salto asistido por compañero.

Transición

Una transición es un movimiento que enlaza elementos, trabajo en suelo, trabajo escénico, invertidos y elevaciones. Una transición directa es aquella que incorpora la menor cantidad de movimiento y tiempo posible de un elemento a otro. Requiere una transición suave sin movimientos innecesarios.

Posición erguida

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

Uso del poste aéreo en órbita

Usar el poste aéreo en órbita se refiere a crear un movimiento circular con la longitud del poste inclinada hacia el otro lado respecto al eje vertical. Una órbita se define como el punto más bajo del poste aéreo que completa una rotación circular de 720° (2x360°círculos). El atleta debe estar en el poste aéreo sin contacto con el suelo durante todo este movimiento.

Uso del poste aéreo en giro con impulso

Usar el poste aéreo al girar se refiere a hacer que el poste gire sobre sí mismo a lo largo de su eje vertical. Ten en cuenta que el poste aéreo puede estar orbitando o en movimiento péndular, simultáneamente al giro, pero no es un requisito.

El momento se refiere a la velocidad adquirida al realizar un giro. Un buen momento en un giro significa que la rotación es a alta velocidad e intencionada. La falta de momento en un giro significa que la rotación está a baja velocidad. El momento se refiere a que hay una rotación constante sin que el giro se ralentice un mínimo de 720° para considerarse momento en un giro (véase definición de giro).

Para más detalles o aclaraciones sobre cualquier punto de este documento, por favor contacte [con](mailto:aerialsports@polesports.org) aerialsports@polesports.org.

Campeonatos Nacionales / Regionales

Normas y
reglamentos para
deportes de pole
aéreo



www.polesports.org



DERECHOS DE AUTOR© IPSF diciembre 2023

Este es un documento de trabajo abierto y sujeto a cambios a discreción de la IPSF.

Campeonatos Nacionales / Regionales – Normas y Reglamentos de Pole Aéreo

Definiciones

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

La categoría se refiere a los grupos de edad y el género en cada división.

La competición se refiere a todas las competiciones avaladas por la IPSF.

La disciplina se refiere a la competición específica en la que compite el atleta. Por ejemplo, los Deportes de Pole Aéreo, Pole Sports, Pole Artístico, Ultra Pole, Aro Aéreo Artístico y Deportes de Aro Aéreo son cada uno una disciplina separada.

La división se refiere a los niveles de dificultad dentro de la competición.

Documento se refiere a todo este documento.

IPSF se refiere a la Federación Internacional de Deportes de Pole y Aéreo.

Organizador se refiere al organizador de una competición avalada por la IPSF.

La rutina se refiere al programa del atleta desde el principio hasta el final e incluye giros, transiciones, invertidos, agarres, posturas, trucos, levantamientos, acrobacias, gimnasia, deslizamientos, escaladas, atrapadas, escuadrones y trabajo en el suelo.

WASC se refiere al Campeonato Mundial de Deportes Aéreos.

WPAC se refiere al Campeonato Mundial de Pole y Vuelo Aéreo, que abarca todas las disciplinas.

Elegibilidad

1. DIVISIÓN

- Amateur
- Profesional
- Elite

1.1 Amateur

Los atletas con experiencia básica y que solo puedan elegir elementos con los valores técnicos más bajos pueden solicitar participar en la división Amateur. Ningún solicitante puede entrar en la división Amateur si posee:

- Ha competido en una división profesional o élite en años anteriores de cualquier competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole Sports y/o
- Ha quedado dos veces entre los tres primeros puestos en una división amateur de una competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole en los últimos años y/o
- Es o ha sido instructor / profesor / formador en deportes aéreos / danza aérea / acrobacias aéreas y/o
- Ha recibido compensación económica por actuaciones en pole aéreo o promociones.

1.2 Profesional

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

- Estudiantes de clases intermedias/avanzadas y/o
- ¿Eres, o has sido? instructores / profesores / formadores y/o
- Atletas que hayan competido en una división profesional de una competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole en años anteriores y/o
- Atletas que hayan quedado dos veces entre los tres primeros puestos de una división amateur en años anteriores de una competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole y/o
- Atletas que han recibido compensación económica por actuaciones en pole aéreo o promociones.

No se permite la entrada en la división profesional a ningún solicitante que tenga:

- Competido en la división Elite en años anteriores de una competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole Sports y/o
- Obtuvo dos puestos entre los tres primeros puestos de una división profesional en anteriores competiciones nacionales IPSF de Deportes Aéreos de Pole

*Por favor, ten en cuenta: Los atletas profesionales que queden entre los tres primeros pueden competir en la misma división por segundo año.

1.3

Elite

La división Elite está destinada a atletas de élite que pueden elegir elementos con el mayor valor técnico y que se esfuerzan por competir con otros atletas de alto nivel y formar parte de su equipo nacional para representar a su país. Los atletas élite suelen ser:

- Estudiantes de clases avanzadas y/o
- Instructores / profesores / formadores, tanto pasados como presentes y/o
- Atletas que hayan competido en una división Elite en alguna competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Pole Sports y/o
- Atletas que han quedado dos veces entre los tres primeros puestos en una división profesional en los últimos años de una competición nacional IPSF de Deportes Aéreos de Poste Aéreo.

Todas las competiciones abiertas ofrecerán la división Elite en todas las categorías. Las categorías profesionales y amateur pueden estar disponibles para los atletas que compitan en competiciones abiertas a discreción del organizador de la competición.

Ten en cuenta que un instructor se define como alguien que ha enseñado el aparato específico de cualquier manera, incluyendo la enseñanza presencial (independientemente del nivel), clases online, talleres de cualquier tipo (incluyendo rutinas grupales de cualquier tipo) o mediante DVDs tutoriales o instrucción en vídeo. Esto es independientemente de si recibe o no una compensación; es el acto de instruir lo que califica a alguien como instructor. Si un instructor entra en la categoría amateur, será descalificado y vetado de competir durante al menos un año.

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Elite debe abrirse a nivel nacional para la clasificación WASC.

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| • Novato Mixto* | • Hombres Senior 30+ |
| • Mixta Junior | • Master 40+ Mixto |
| • Mujeres Senior 18+ | • Dobles juveniles (mixtos)** |
| • Hombres Senior 18+ | • Dobles Senior (Mixtos) *** |
| • Mujeres Senior 30+ | |

** Categoría Novato: Atletas de 10 a 14 años pueden competir a nivel Amateur o Élite como Novatos. Un atleta de 9 años puede competir a nivel Novato Élite en competiciones regionales y nacionales solo si cumple 10 años el primer día del WASC.*

*** Dobles juveniles es una categoría mixta para atletas de 10 a 17 años, es decir, un atleta junior y un novato. Estos atletas cumplen los requisitos del Dobles Novato.*

Los dobles senior son para atletas de 18+ años en el primer día del WASC.

3. EDAD

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

- Novato - Edades de 10 a 14 años el primer día del WASC
- Junior - Edades 15-17 en el primer día del WASC
- Senior 18+ - Edades 18-29+ en el primer día del WASC
- Senior 30+ - Edades 30-39 el primer día del WASC.
- Master 40+ - Edad 40+ en el primer día del WASC
- Dobles – Reglas para Novatos, Junior y Senior. Para grupos de edades mixtas, se aplica la edad mínima para atletas de élite.

**Ejemplo: Un atleta junior tendrá 17 años para las competiciones regionales y nacionales en su país, pero cumplirá 18 años el primer día del WASC; este atleta debe competir en la categoría Senior masculino/femenino tanto en las competiciones regionales como nacionales (independientemente de si desea o no competir en el WASC). Un atleta junior*

que compita como Elite puede competir a nivel profesional cuando cumpla 18 años, si así lo desea, durante 1 año.

***Por favor, ten en cuenta: los atletas que compitan en la categoría de edad incorrecta serán descalificados.*

4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS

- 4.1. Todos los solicitantes de competiciones nacionales deben tener la ciudadanía o residencia del país en el que compiten, excepto cuando compiten en Campeonatos Abiertos.
- 4.2. Los plazos deben cumplirse estrictamente. Si un atleta llega tarde a presentar su solicitud para competir, no se le permitirá competir. A todos los atletas se les darán deducciones por formas tardías y música tardía.
- 4.3. La participación de los atletas se realiza mediante la clasificación, por ejemplo, en las eliminatorias regionales. El proceso de selección puede ser especificado por el organizador de la competición nacional.
- 4.4. Los atletas deben pertenecer a la categoría de edad correcta.
- 4.5. La posición del atleta en el orden de carrera se determinará mediante un sorteo aleatorio. Esto será registrado por el organizador de la competición. En el caso de un atleta que compita en varias categorías (por ejemplo, dobles Senior femenino/masculino y Senior 18+ Femenino), el organizador de la competición se reserva el derecho de colocar al atleta (es decir, no aleatorizando su posición en el orden de carrera) para tener esto en cuenta.
- 4.6. Los atletas(es) solo pueden reiniciar su rendimiento en los siguientes casos:
 - Un fallo técnico en la música.
 - Un fallo de salud y seguridad, por ejemplo, un problema con equipos inseguros como la caída de un poste aéreo o líquido de limpieza en el suelo. Esto no incluye postes aéreos resbaladizos, ya que esto es subjetivo para cada atleta.
 - A discreción del juez principal.

**Por favor, ten en cuenta: Si un atleta decide continuar su actuación independientemente de la falla técnica (por ejemplo, la música), no podrá reiniciar su actuación.*

- 4.7. Los ganadores son los atletas con las puntuaciones más altas en sus categorías competitivas. Si dos atletas tienen la misma puntuación final, el atleta con la mayor puntuación técnica será declarado ganador. Si dos atletas tienen la misma puntuación total en deducción técnica, el atleta con la puntuación más alta en bonificación técnica será declarado ganador.
- 4.8. El título de Campeón Nacional de Deportes de Poste Aéreo 20XX o Campeón de Deportes Abiertos de Postes Aéreos 20XX (si procede) en todas las categorías será un título vitalicio, salvo que se haya impuesto una sanción al atleta.
- 4.9. Los atletas que hayan quedado 1º en la categoría Élite en una competición nacional avalada por la IPSF se clasificarán automáticamente para la WASC. El atleta que quede en segundo lugar en la categoría Élite se clasificará si cumple el requisito de puntuación mínima determinado por la IPSF cada año. Los atletas que queden en 3º y 4º lugar podrán ser aceptados en la WASC como atletas suplentes. La IPSF se reserva el derecho de implementar criterios adicionales de clasificación, que se anunciarán antes de la WASC. Los requisitos mínimos de puntos pueden ser ajustados por la IPSF en cualquier momento y a su discreción. Si este es el caso, los atletas serán informados oportunamente por el organizador de la competición.
- 4.10. Los atletas de países que no tienen una competición nacional pueden competir en una competición abierta para clasificarse para el WASC. Los dos atletas con las puntuaciones más altas para su país se clasificarán para el WASC. Esto se determinará tras la última competición abierta de la temporada de competición.

Proceso de solicitud

5. SOLICITUD INICIAL

El incumplimiento de lo siguiente puede resultar en la descalificación de la competición. (Véase también Penalizaciones para Jueces Principales en el Código de Puntos.)

- 5.1. Todos los atletas que se califiquen deben:
 - Descarga un formulario de solicitud desde la web de los organizadores, completa, firma y devuelve el formulario a la dirección de correo electrónico de los organizadores antes de la fecha límite. Si no está disponible en la web, por favor contacta con el organizador para solicitar un formulario de solicitud. Esto también se aplica a los atletas que participan en una competición abierta.
 - Paga la tasa de solicitud, que no es reembolsable. Las tasas de solicitud y los detalles de pago se pueden

encontrar en el formulario de solicitud.

- Envía su música en formato mp3 a la dirección de correo electrónico proporcionada en el paquete de solicitud, antes de la fecha límite especificada (véase Penalizaciones para los Jueces Principales en el Código de Puntos).

- Presentar su formulario obligatorio antes de la fecha límite establecida por el organizador. (Véase las Penalizaciones de los Jueces Principales en el Código de Puntos). Los atletas pueden cambiar sus formularios obligatorios entre las preliminares y las finales. Los nuevos formularios deben presentarse en un plazo de una hora tras la conclusión de las preliminares o en un plazo indicado por el organizador de la competición.
**Tenga en cuenta: En caso de cambios de formulario entre preliminares y finales, no se aceptarán formularios manuscritos salvo que el organizador lo especifique. Se pueden escribir firmas.*
 - Proporciona información sobre su género legal. Debe presentarse una copia de su certificado de nacimiento previa solicitud.
 - Si los atletas desean que el Juez Principal revise sus formularios para comprobar su exactitud, se cobrará un coste adicional. La fecha para la presentación de los formularios para revisión será siempre dos (2) semanas antes de la presentación final de los formularios para la competición. Por favor, utilice los canales oficiales comunicados.
- 5.2. Todas las solicitudes deben completarse en el idioma nacional del país anfitrión (o en el idioma determinado por el organizador del concurso). Todas las solicitudes para concursos abiertos deben completarse en inglés.
 - 5.3. Todas las atletas deben estar en forma, sanas y, en el caso de las atletas femeninas, no estar embarazadas conscientemente. A petición, se puede requerir que un atleta presente documentación de un médico como confirmación de un buen nivel de salud y forma física. Toda la información será tratada de forma confidencial.
 - 5.4. Todos los atletas que deseen usar guantes de agarre deben presentar una carta de su médico redactada durante el año de competición confirmando que el atleta sufre hiperhidrosis (manos sudorosas) o similar.
 - 5.5. Todos los atletas deben revelar si han sido previamente descalificados de alguna competición IPSF.
 - 5.6. Los atletas solo pueden competir en una competición nacional si tienen ciudadanía y/o residencia en ese país. En el caso de la doble ciudadanía, los atletas solo pueden representar a un país en el WASC. Los atletas que deseen cambiar su país de representación deben permitir que pase un año competitivo antes del cambio. Los atletas solo pueden competir en una competición nacional en un año de competición.
 - 5.7. Los solicitantes menores de 18 años solo podrán solicitar la participación en el concurso mediante permiso escrito firmado por uno o varios padres o tutores legales. La documentación debe ser presentada a petición.
 - 5.8. Las solicitudes no se procesarán completamente si no cumplen todos los requisitos anteriores dentro de los plazos establecidos.

6. ELECCIÓN MUSICAL

- 6.1. Los atletas tienen una elección personal de música; esto puede ser una mezcla de diferentes tipos de música y artistas.
- 6.2. La música debe ser solo instrumental. No se permiten letras/palabras en ningún idioma o dialecto, y no se permite connotación religiosa. Las voces solo pueden permitirse si se usan como acompañamiento instrumental y no se cantan palabras.
- 6.3. La misma música puede usarse tanto para las preliminares como para las finales.
- 6.4. La música debe entregarse dentro de los plazos especificados, o se aplicará una penalización. Si no se ha recibido la música 48 horas antes del inicio de la competición, el atleta será descalificado.
- 6.5. La música debe enviarse al organizador de la competición en formato MP3, o el formato especificado por el organizador antes de la fecha límite establecida, y debe nombrarse usando el nombre y la categoría del atleta.
- 6.6. Una copia en formato CD o USB debe estar claramente etiquetada con el nombre y la categoría del atleta, y entregada en el momento de la inscripción. No hacerlo puede resultar en que el atleta no compita.

7. HOJAS DE PUNTUACIÓN

- 7.1. Los atletas deben cumplir las siguientes normas:
 - Los atletas deben completar los formularios obligatorios y los formularios de bonificación técnica dentro de los plazos establecidos.
 - Los formularios deben completarse en letra negra y mecanografiados; no se aceptarán copias manuscritas salvo que el organizador del concurso indique lo contrario.
 - Los atletas deben firmar cada formulario; los entrenadores también pueden añadir su firma.
 - Se aplicará una penalización de -1 por cada día que cualquiera de las formas se retrase, hasta un máximo de -5 puntos; tras lo cual el atleta será descalificado.
 - Los formularios deben completarse con tinta negra y deben escribirse en los documentos de Microsoft Word tal y

como se proporciona –

cualquier otro formato recibirá deducción. Las firmas se añaden electrónicamente (y pueden escribirse).

- Los formularios deben entregarse al organizador del concurso antes de los plazos establecidos.

Proceso de registro

8. REGISTRO DE ATLETAS

En caso de que un atleta no se presente a la inscripción sin una razón legítima, será expulsado de todas las competencias avaladas por la IPSF en todo el mundo durante un año. Los nombres de los atletas sancionados se publicarán en www.polesports.org. Los atletas solo podrán cancelar la participación, sin ser sancionados, un mínimo de 21 días laborables antes de la competición. Se hacen excepciones por motivos médicos y emergencias, en cuyo caso se debe proporcionar documentación médica y prueba de billete de viaje al Organizador para su confirmación con un mínimo de un día antes de la competición. Los atletas que no se presenten el día de la inscripción debido a una emergencia tendrán un máximo de siete días tras finalizar la competición para presentar la documentación necesaria. No se harán excepciones. Véase también: *Política de No Presentación de la IPSF (adjunto abajo)*.

- 8.1. Todos los atletas deben llegar e inscribirse a la hora designada por el Organizador, salvo que se obtenga permiso previo por escrito.
- 8.2. En el caso de que el país de origen de un atleta utilice tanto pasaporte como carné de identidad, ambos documentos deben presentarse.
- 8.3. Todos los atletas deben aportar prueba de ciudadanía, residencia o visado de trabajo del país en el que compiten (o representan en el caso de un Campeonato Abierto). La prueba debe estar en la forma aceptada por el país, por ejemplo, green card, pasaporte, DNI, papeles de residencia, etc.
- 8.4. Todos los atletas deben firmar una confirmación de lo siguiente en el momento de la inscripción:
 - Se leyeron y aceptaron las Normas y Reglamentos.
 - Se leyó, aceptó el Código de Ética de la IPSF y el deportista acepta comportarse de manera acorde a un deportista profesional.
 - Todos los gastos incurridos por el atleta son responsabilidad del atleta y no del Organizador.
 - Renuncia a todos los derechos de imagen y acuerdo de que las imágenes puedan ser utilizadas para la promoción de deportes de pole en todo el mundo por la IPSF y/o las Federaciones Nacionales pertenecientes a la IPSF. Los atletas no recibirán ninguna compensación por las fotos y vídeos tomados durante el evento.
 - Ser entrevistado, filmado y/o fotografiado por los medios aprobados por el Organizador.
 - Participar en pruebas antidopaje conforme al Código WADA.
 - Participar en los Campeonatos Nacionales o Abiertos bajo su propia responsabilidad. Cualquier lesión o accidente que pueda ocurrir es responsabilidad del atleta y no del Organizador ni de la IPSF.
 - Respetar y seguir los horarios de ensayo y representación.
 - Llevar su chándal de club o regional en todo momento, excepto durante su actuación.
 - Estar presente en la ceremonia de medallas salvo que haya ocurrido una emergencia médica que impida asistir.
 - Si un participante no asiste a la ceremonia de medallas sin una excusa legítima (pruebas antidopaje, emergencia médica o fallecimiento de un familiar directo) y queda entre los tres primeros, será descalificado y su medalla se otorgará al siguiente atleta.
 - Si un participante tiene una excusa legítima para no asistir a la ceremonia de medallas (pruebas antidopaje, emergencia médica o fallecimiento de un familiar directo), un compañero de equipo o un entrenador reconocido por IPSF puede sustituirle en la ceremonia y se espera que cumpla con las normas y reglamentos del chándal.
- 8.5. Los atletas que se encuentren causando interrupciones en la competición pueden incurrir en sanciones o ser descalificados conforme a las Normas y Reglamentos publicados de la IPSF.
- 8.6. Los atletas que no lleguen el día de la inscripción recibirán una deducción de -1 por parte del Juez Principal.
- 8.7. Tenga en cuenta que todos los recintos de competición de la IPSF son espacios para no fumadores: no se permitirá fumar en un radio de 100 m alrededor del recinto.

Competición

Estas reglas se aplican a todas las competiciones IPSF.

9. TIEMPO DE REPRESENTACIÓN

Los atletas deben cumplir las siguientes normas:

- 9.1. En las categorías Senior/Master/Junior, las rutinas deben durar un mínimo de tres minutos y cincuenta segundos (3,50) y un máximo de cuatro (4) minutos.
- 9.2. En la categoría Novato, las rutinas deben durar un mínimo de tres minutos y veinte segundos (3,20) y un máximo de tres minutos y treinta segundos (3,30).
- 9.3. La primera nota de la música indica el inicio.
- 9.4. La última nota de música indica el final. La última nota no debe exceder el tiempo asignado en la categoría dada.
- 9.5. El incumplimiento o el incumplimiento del tiempo mínimo o el exceso será penalizado con una deducción de -3/-5, dependiendo de la gravedad.

10. TRAJE

Los trajes deben ser apropiados para deportes deportivos competitivos. Deben cubrir completamente la pelvis y la zona glútea para todos los atletas y la zona del pecho para las atletas femeninas. Los deportistas serán penalizados con deducción si no cumplen con los siguientes requisitos de vestuario:

- 10.1. El disfraz debe ser de carácter deportivo.
- 10.2. El disfraz debe ser ceñido a la piel para que la alineación corporal se pueda ver y juzgar correctamente.
- 10.3. Se permite un leotardo de dos piezas o un maillot recortado para todos los atletas; un solo de una pieza para hombres.
- 10.4. La parte superior debe cubrir completamente la zona del pecho para las mujeres y no mostrar escote adicional o innecesario. No debe ser menos que un top corto con un tamaño de tirante (definido como la parte del traje que une la parte delantera del traje a la espalda, normalmente sobre el hombro) de no menos de diez (10) milímetros de ancho. También se permiten tops tipo halter. Se permite un escote de no menos de ochenta (80) milímetros desde la parte más baja de la clavícula. Ten en cuenta que no se permiten tops con cordones (similares a los estilos de corsé).
- 10.5. Los hombres deberían llevar chaleco, crop top, leotardo recortado o ir con el pecho descubierto.
- 10.6. El corte de la parte inferior no debe ser superior al pliegue de la cadera delantera (donde se encuentran el muslo y la cadera) y debe cubrir completamente los huesos pélvicos. Deben cubrir completamente la zona glútea. No debe haber recortes, es decir, secciones de tela faltantes en la parte inferior.
- 10.7. Los pantalones cortos no deben ser menos que pantalones deportivos, leotardos o bragas deportivas que sean la vestimenta adecuada para deportes competitivos. Los pantalones cortos deben cubrir toda la pliegue glútea a lo largo de todo el cuerpo (es decir, el pliegue formado donde se encuentran la zona glútea y el muslo).



Cobertura mínima para la parte inferior macho

Cobertura mínima para la parte inferior femenina

- 10.8. Todas las medidas anteriores son los requisitos mínimos que debe cubrir el traje. En los deportes aéreos se permiten pantalones largos, leggings, mangas y catsuits completos, siempre que sean ajustados.
- 10.9. Se permite una falda para las mujeres si no cae por debajo de 3 cm por debajo de la zona pélvica para no disuadir al deportista de agarrarse con la pierna sobre el poste. La falda debe quedarse sobre la cadera y no puede sobresalir hacia fuera. No se permiten tutús de ballet ni faldas tipo tutú con red.

- 10.10. Está prohibida la ropa que se utilice para un agarre extra en el cuerpo, manos o pies a menos que se proporcione documentación médica.

- 10.11. Todas las decoraciones deben estar fijadas en el traje (no desmontables) y no se permiten accesorios ni accesorios adicionales. No se permiten accesorios que pongan en peligro la seguridad y/o distraigan del rendimiento del atleta. Esto incluye piercings, adornos sueltos, pendientes, pulseras, collares y cualquier otra joyería. No se permiten accesorios para el cuello ni pulseras. Cualquier pieza de tela unida al traje no puede caer a menos de 3 cm por debajo de la zona pélvica.
- 10.12. No se puede usar vendaje médico excepto en cintas médicas de color piel. Cualquier soporte articular debe estar preaprobado, con documentación médica.
- 10.13. Zapatillas: el atleta puede actuar descalzo o con protectores de suela gimnástica/de danza del color de la piel. No se permiten tacones, zapatillas de ballet y/o calzado similar a zapatillas.
- 10.14. Los disfraces no deben incluir:
- Ropa interior.
 - Están prohibidas prendas que den la ilusión de ropa interior.
 - La tela nude o color piel no puede ser del mismo color que el tono real de piel de los deportistas.
 - La desnudez implícita está prohibida (esto incluye tejidos de malla nude).
 - Se permiten las telas de encaje y malla siempre que no impliquen desnudez ni den la ilusión de ropa interior.
 - Bañador o bikinis.
 - Ropa transparente que no cubra el pecho, la pelvis y la zona glútea.
 - Cuero, látex, PVC o goma.
 - Se permiten joyas y piercings de cualquier tipo; pequeños pendientes de tachuela y un pequeño tapón para los oídos.
 - Cualquier cosa que interfiera con el rendimiento o pueda considerarse un problema de salud y seguridad.
 - Pintura facial en toda la cara.
 - Pintura corporal o óleo en cualquier parte del cuerpo. (El maquillaje y los adornos solo pueden llevarse en la cara.)
 - Accesorios como sombreros, bastones y cualquier cosa que no se considere vinculada al disfraz.
 - Las capuchas no pueden colocarse en los disfraces.
- 10.15. Requisitos adicionales:
- Los disfraces para todos pueden incluir lentejuelas y diamantes; los borlas, los adornos en forma de borlas o los flecos deben mantenerse al mínimo, no deben medir más de 3 cm y solo pueden cubrir material.
 - Las decoraciones para la categoría Juvenil (Novato y Junior) deben ser adecuadas a la edad y al vestuario.
- 10.16. Está expresamente prohibido actuar con algo que no sea ropa deportiva. No se deben quitar intencionadamente los disfraces, ni ninguna parte de ellos. El incumplimiento de estas normas puede resultar en la descalificación.
- 10.17. Los disfraces deben estar libres de logotipos de patrocinadores ni de letras/texto.
- 10.18. Todos los atletas y sus entrenadores registrados en la IPSF deben llevar chándal según los requisitos establecidos a continuación:
- 10.19. Los chándales nacionales para su uso durante el WASC deben seguir las normas establecidas en el Apéndice de Chándal, publicado como un documento independiente. Por favor, consulte este documento para conocer todas las normas y regulaciones de chándal.

11. PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE

**Por favor, tenga en cuenta: El incumplimiento de las siguientes restricciones resultará en una deducción.*

- 11.1. El cabello a la altura de los hombros o más largo debe recogerse hacia atrás y desde la cara, y subir, alejándose (y desapareciendo) del cuello, de modo que los jueces puedan ver claramente los rasgos faciales, la expresión facial y la alineación del cuello. No debe haber distracción por la necesidad de quitar el pelo de la cara o del cuello. En el caso del pelo corto, los atletas deben asegurarse de que los rasgos faciales y la alineación del cuello sean claramente visibles para los jueces. El flequillo corto que termina por encima de la ceja y no toque la ceja está permitido para todos los deportistas.
- 11.2. El maquillaje para la categoría Juvenil solo debe usarse para resaltar rasgos naturales y, por tanto, debe aplicarse de forma ligera. La única excepción a esta regla es si la rutina está orientada al tema.
- 11.3. Se puede usar maquillaje para adultos que refleje su rendimiento. Esto puede incluir, pero no se limita a, pestañas, adornos y pedrerías. Se permite la pintura facial en no más de la mitad de la cara. También está prohibido llevar

maskarilla, pintura facial en toda la cara o cualquier tipo de pintura corporal.

11.4. Las pelucas están prohibidas.

12. GRIPS

- 12.1 Se puede usar cualquier producto de agarre excepto la lista de prohibidos disponible en la web de la IPSF. Por favor, ten en cuenta que NO se deben aplicar productos en el poste. Las ayudas de agarre solo pueden aplicarse al cuerpo del atleta. Por favor, consulta la página web de la IPSF para la lista completa y actualizada.
- 12.2 Los guantes de agarre solo pueden usarse con documentación médica (como se indica anteriormente en la sección 10: Disfraces).

13. ESCENARIO

- 13.1 La etapa tiene un mínimo de tres (3) metros de altura libre delante, lateral y detrás del poste aéreo. Si la competición es un campeonato combinado de pole sports y deportes aéreos, los postes no pueden permanecer en el escenario durante la competición aérea.
- 13.2 Esterilla de seguridad: Debajo del poste aéreo se cubrirá un área de 2 metros por 2 metros con una colchoneta gimnástica. La colchoneta tiene aproximadamente 4 centímetros de grosor y protege al atleta en caso de caída, pero es lo suficientemente dura como para no molestar el trabajo en el suelo.

14. Polos

- 14.1. Los postes aéreos de competición son postes de 45 mm recubiertos con caucho o silicona de neopreno, hechos de no más de dos piezas y tienen tres (3) metros de altura útil.
- 14.2. El poste aéreo se colgará de un punto de aparejo con una correa de 40 cm de longitud hasta un punto de aparejo. Por favor, consulte las últimas normas de aparatos IPSF para obtener la información más actualizada sobre aparejo.
- 14.3. Limpieza del poste de antena:
- El poste aéreo se limpiará antes de que cada atleta compita. El poste aéreo se limpiará completamente; primero con un quitagrasas y luego con una toalla o paño seco.
 - Los atletas pueden revisar el poste aéreo antes de competir y pueden solicitar una segunda limpieza.
 - Los atletas pueden limpiar el tubo aéreo ellos mismos si lo prefieren, pero deben utilizar los productos de limpieza proporcionados por el organizador.
 - A los atletas se les prohíbe limpiar el poste aéreo con sus propios productos de limpieza. La única excepción a esta norma es cuando el atleta sufre alergias graves y necesita un producto especializado de limpieza, en cuyo caso debe proporcionarse documentación médica.

15. RODAJE

- 15.1. Todos los atletas confirman que, al participar en los Campeonatos Nacionales o Abiertos, renuncian a todos los derechos de filmación y fotografía y no recibirán ninguna compensación por las fotos y vídeos tomados durante el evento. Todos los atletas deben aceptar que sus imágenes puedan ser utilizadas con fines publicitarios, de entrenamiento, promocionales y comerciales por la IPSF y/o las Federaciones Nacionales pertenecientes a la IPSF.
- 15.2. Todos los atletas aceptan ser entrevistados, filmados y/o fotografiados por medios aprobados por la IPSF.
- 15.3. Todos los atletas deben aceptar filmar o fotografiar en cualquier evento en el que participen antes, durante o después de la competición, relacionado con la competición (como talleres, entrevistas, actuaciones, etc.)
- 15.4. No se permite filmar ni fotografiar en las zonas de cambio salvo con el permiso expreso del organizador.
- 15.5. Toda la fotografía y el metraje siguen siendo propiedad del Organizador.

Evaluación

16. JUECES Y SISTEMA DE JUZGADO

- 16.1. Una vez finalizada la evaluación y procesadas todas las apelaciones y quejas inmediatas, no se realizarán más ajustes en los resultados.
**Ver: sistema de quejas y apelaciones.*
- 16.2. Las puntuaciones de las preliminares y finales no se suman.
- 16.3. Los jueces deben estar separados de los atletas y espectadores en todo momento.
- 16.4. Los jueces y deportistas serán descalificados si se les encuentra discutiendo cualquier asunto juntos en cualquier momento durante la competición.
- 16.5. Los jueces no pueden competir el mismo año en que están evaluando. De manera similar, los jueces no pueden ser entrenadores reconocidos por la IPSF en competiciones del mismo año en que están juzgando. Los organizadores de competiciones o miembros del comité de la federación no pueden competir, juzgar ni ser entrenadores reconocidos por la IPSF en la competición que organizan (salvo que se presenten circunstancias atenuantes por escrito al ejecutivo de la IPSF).

	Atleta	Entrenador	Acompañante	Juez	Juez Principal	Competición Organizador	Federación Presidente
Atleta	X	X	X				
Entrenador	X	X	X				
Acompañante	X	X	X				
Juez				X	X		
Juez Principal				X	X		
Organizador de la competición						X	X
Presidente de la Federación						X	X

El calendario anterior te dará una visión general de lo que es aceptable hacer el cruce (en VERDE), lo que no es aceptable cruzar en absoluto (NEGRO), sujeto a discusión por parte del ejecutivo de la IPSF y las advertencias siguientes (ROJO).

- 16.6 El presidente de la Federación puede competir SI el Ejecutivo de la IPSF es informado a más tardar 3 meses antes de la competición, y se cumplen las siguientes salvedades:
- El presidente de la Federación no debe tener interacción con jueces ni deportistas
 - El presidente de la Federación no debe tener interacción con los formularios, música o vestuario de los atletas ni tener información confidencial relacionada con esto
 - El presidente de la Federación no debe anunciar ni representar visualmente a la federación en tu competición
 - El presidente de la Federación debe competir primero para poder asistir durante el resto del fin de semana
 - El presidente de la Federación debe aportar pruebas de la existencia de un comité organizador que mantenga toda la interacción con jueces y deportistas
 - El presidente de la Federación debe aportar pruebas de que el organizador real de la competición está completamente a cargo de todo lo relacionado con la competición

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

17. PENALIZACIONES

Un atleta puede ser sancionado por el Juez Principal durante la competición por las siguientes infracciones:

**Véase también: Penalizaciones para el juez principal*

- 17.1. Incumplir las normas, reglamentos y código de detonación. Las sanciones dependen de la infracción.
- 17.2. Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud. Las sanciones dependen de la infracción.
- 17.3. Comportamiento antideportivo o antisocial.
- 17.4. No cumplir o superar el mínimo del tiempo rutinario.

- 17.5. Contactar directamente con el público desde el escenario (como gestos, hablar con los espectadores, etc.).
- 17.6. Coreografía, vestuario, peinado y maquillaje inapropiados (como se especifica anteriormente). Las sanciones dependen de la gravedad de la infracción.
- 17.7. Presencia de joyas y accesorios (como se especificó arriba).
- 17.8. No cumplir con los requisitos del chándal o llevar un chándal inapropiado (como se especificó arriba).

- 17.9. Llegar tarde a la inscripción y a los ensayos (o no llegar en absoluto) sin un acuerdo previo.
- 17.10. Llegar tarde entre bastidores antes de competir.
- 17.11. Llegando tarde al escenario cuando se anunció.
- 17.12. Deportistas sorprendidos siendo señalados desde fuera del escenario durante su actuación (esto incluye ser señalados por el público).
- 17.13. Atletas y/o sus entrenadores/representantes que se acerquen a la mesa de los jueces y/o a la sala o obstruyan la vista de los jueces en cualquier momento durante la competición.
- 17.14. Los jueces principales se reservan el derecho de aplicar sanciones en cualquier momento durante la competición, o después si lo consideran necesario. Si esto provoca un cambio en la posición del podio, el organizador modificará y otorgará las medallas correctamente según sea necesario.

Ten en cuenta que las penalizaciones para jueces principales pueden aplicarse en cualquier momento durante la competición, y las descalificaciones pueden aplicarse tras la competición.

18. RESULTADOS

- 18.1. Todos los resultados se recopilan por ordenador.
- 18.2. Los resultados se recopilarán y proporcionarán conforme a la Información Nacional de Puntuación.
- 18.3. Los resultados preliminares se darán a los atletas cuando se anuncien sus puntuaciones.
- 18.4. Los atletas deben esperar sus resultados en el área designada. Solo los entrenadores registrados en la IPSF pueden acompañar a los atletas. Los atletas y entrenadores deben ir vestidos con sus chándales mientras esperan los resultados.
- 18.5. Los deportistas y entrenadores no deben llevar bolsas a la zona de llanto y beso ni al escenario con ellas. El organizador de la competición proporcionará un lugar seguro para las pertenencias de los deportistas.
- 18.6. Todos los resultados se publicarán en la página web de los organizadores en un plazo de veinticuatro (24) horas desde la entrega de las medallas.
- 18.7. Todos los atletas que se clasifiquen para WASC aparecerán en la página web de IPSF en un plazo de veinticuatro (24) horas.

19. CONDECORACIONES

- 19.1. En los Campeonatos Nacionales, cada atleta compite por el título de Campeón Nacional de Deportes de Pole Aéreo 20XX. En los Campeonatos Abiertos, cada atleta compite por el título de Campeón de Deportes de Pole Aéreo Abierto 20XX.
- 19.2. Solo se permiten zapatillas deportivas o descalzos en el escenario durante la ceremonia de medallas.
- 19.3. El ganador de cada categoría de cada división recibirá una medalla de oro.
- 19.4. El segundo y tercer atleta recibirán respectivamente una medalla de plata y una de bronce.
- 19.5. Todos los demás atletas recibirán un certificado de participación.
- 19.6. No se deben entregar dinero en efectivo ni otros regalos salvo mediante patrocinios o patrocinios. Todos los acuerdos de patrocinio ofrecidos en relación con atletas serán anunciados por el Organizador antes de la competición, tan pronto como sea posible tras el acuerdo y antes de que comiencen las finales de la competición.

20. ENTRENADORES

- 20.1. Para ser entrenador registrado en la IPSF, el entrenador debe haber completado al menos un curso de Código de Puntos específico para el aparato y el año en que está entrenando (es decir, si entrena Aro Aéreo, debe completar el Código de Puntos de Aro Aéreo dentro del año de competición), así como una cualificación en Anatomía (que incluye calentamiento y enfriamiento, e incluye un examen incorporado en el curso; puede ser un curso universitario o el curso de Anatomía, Fisiología y Biomecánica del IPSF). También se recomienda encarecidamente un curso de entrenamiento. El entrenador debe entonces presentar estas cualificaciones a la IPSF y deberá pagar una cuota de inscripción. Esta tasa es aplicable por año.
- 20.2. Todos los entrenadores que firmen los formularios obligatorios y técnicos de bonificación de los atletas deben ser entrenadores registrados en la IPSF. Solo el entrenador reconocido por la IPSF que firme los formularios será considerado entrenador del atleta, y por tanto solo este entrenador tendrá los privilegios asociados al título. Los

entrenadores solo pueden firmar formularios en las disciplinas en las que se hayan certificado como entrenadores registrados en la IPSF (es decir, si un entrenador está registrado como entrenador de aro aéreo, no puede firmar los formularios para una competición de vara o barra aérea). Un máximo de 2 entrenadores de la IPSF pueden firmar los formularios.

- 20.3. Todos los entrenadores deben completar su certificación al menos 2 semanas antes de la competición en la que desean representar a su atleta. Los entrenadores deben presentar esta prueba 2 semanas antes de la competición (es decir, si el entrenador realiza un curso que requiera corregir exámenes, se deben respetar los plazos de dicho curso; para todos los cursos IPSF donde se realicen exámenes por vídeo, se deben conceder 2 semanas para calificar el examen por vídeo).
- 20.4. El entrenador debe vestir el chándal a juego de su club/escuela (Nacionales) o país (en competiciones internacionales).
- 20.5. Solo un entrenador registrado en la IPSF puede acompañar al atleta en el sofá de Kiss and Cry, y al igual que el atleta, debe ir vestido solo con chándal y zapatillas deportivas/descalzos. Se permite un máximo de 2 entrenadores de la IPSF unirse al atleta en el beso y llorar.
- 20.6. Los deportistas juveniles (cualquier atleta menor de 18 años) pueden tener un entrenador registrado en la IPSF en el sofá de Kiss and Cry, aunque este entrenador no sea su entrenador registrado para la competición.
- 20.7. Los entrenadores pueden enfrentarse a sanciones si infringen alguna de las normas y regulaciones a favor o en nombre de su atleta.

21. DESCALIFICACIÓN

Un atleta puede ser descalificado antes, durante o después de la competición. La IPSF también se reserva el derecho de revocar el título de un atleta por las siguientes infracciones:

- 21.1. Incumplir las normas y reglamentos o el código de ética. La descalificación depende de la infracción.
- 21.2. Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud. La descalificación depende de la infracción.
- 21.3. Comportamiento antideportivo o desprestigiar a la competencia, al organizador o a la IPSF.
- 21.4. Amenazar la vida o la salud de un atleta, organizador, juez o espectador.
- 21.5. No subir al escenario.
- 21.6. Usar agarres prohibidos.
- 21.7. Coreografía, vestuario, peinado y maquillaje inapropiados (como se especifica arriba). La descalificación depende de la infracción.
- 21.8. Quitarse intencionadamente prendas de ropa durante su actuación.
- 21.9. Utilizar intencionadamente el sistema de montaje o celosía como parte de su rendimiento.
- 21.10. Cualquier persona no autorizada que acompañe al atleta en el escenario durante la rutina.
- 21.11. Contactar directamente con el jurado para discutir la competición, o influir directa o indirectamente en la decisión del jurado antes o durante la competición.
- 21.12. Usando lenguaje vulgar o gestos hacia cualquier funcionario de la IPSF.
- 21.13. Dando positivo en sustancias controladas (véase Reglamento Médico y Antidopaje).
- 21.14. Negarse a someterse a una prueba antidopaje cuando se le solicitó.
- 21.15. Los deportistas pueden enfrentarse a una sanción si hay alguna infracción grave de las normas.
- 21.16. Cualquier representación de violencia conllevará la descalificación. Esto incluye (pero no se limita a) que la violencia se refleje en la música, coreografía o vestuario.

Regulaciones médicas y antidopaje

22. SANCIONES ANTIDOPAJE

Todos los atletas de élite y entrenadores reconocidos por IPSF deben completar la Certificación WADA sobre antidopaje. Se recomienda encarecidamente que los atletas amateurs y profesionales también realicen este entrenamiento. En el caso de los atletas menores de 18 años, deben que un padre o tutores legales realicen este entrenamiento. En caso de resultado positivo o de negativa al control antidopaje, se aplicarán las siguientes sanciones como definitivas:

- 22.1. Un atleta con un resultado positivo fuera de competición es suspendido automáticamente por el resto del campeonato y no se permite sustituirle.
- 22.2. Los puntos otorgados a un equipo con un atleta dopado no son válidos.
- 22.3. Un atleta con un test positivo será suspendido de todas las competiciones avaladas por la IPSF durante un periodo establecido en el Código WADA.

- 22.4. Un resultado positivo para los esteroides anabólicos resultará en suspensión de todas las competiciones avaladas por la IPSF durante un periodo de cuatro años. Un atleta dopado no recibirá medalla ni título.
- 22.5. En todos los casos de dopaje positivo, las recomendaciones de la WADA tendrán precedencia sobre cualquier acción disciplinaria presentada por la IPSF.
- 22.6. A los atletas con sanción antidopaje pueden haber sido previamente arrebatados títulos.

23. REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE

La IPSF ha adoptado las directrices, recomendaciones, normas y reglamentos de la Comisión Médica del COI - Reasignación de Sexo en el Deporte. Por favor, consulte la normativa más reciente del COI al respecto.

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

Derechos y responsabilidades

24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS

- 24.1. Todos los atletas deben leer las normas, reglamentos y cualquier actualización.
- 24.2. Todos los atletas deben comportarse conforme a las normas, reglamentos y Código de Ética de la IPSF.
- 24.3. Todos los atletas deben firmar el Código de Ética de la IPSF y comportarse en consecuencia.
- 24.4. Los atletas menores de 18 años deben contar con un acompañante aprobado (padre, representante legal autorizado o entrenador reconocido por IPSF) con autoridad para firmar.
- 24.5. Todos los atletas deben llevar documentos de identificación para la competición.
- 24.6. Todos los atletas son plenamente responsables de su estado de salud personal y de su capacidad para competir. Para evitar lesiones, ningún deportista debe asumir aspectos en los que no se sienta completamente seguro y seguro.
- 24.7. Todos los atletas participan en los Campeonatos Nacionales o Abiertos bajo su propio riesgo y entienden que cualquier lesión o accidente que pueda ocurrir es su responsabilidad.
- 24.8. Todos los atletas deben asistir a la ceremonia de apertura y a la ceremonia preliminar de resultados (si procede), salvo que haya ocurrido una emergencia médica que impida asistir, o a menos que sean uno de los dos primeros atletas en competir. Todos los finalistas deben asistir a la ceremonia de medallas salvo que haya ocurrido una emergencia médica.
- 24.9. Ten en cuenta que la competición comienza cuando el atleta se registra y termina cuando el jurado y los organizadores de la competición han abandonado el recinto tras el último día de competición.
- 24.10. El uso de alcohol o sustancias prohibidas o controladas antes o durante la competición está estrictamente prohibido.
- 24.11. Todos los atletas deben aceptar participar en pruebas antidopaje conforme al Código WADA. Para una lista de sustancias prohibidas, consulte <https://www.wada-ama.org>. No proporcionar una muestra de prueba cuando se solicite resultará en la descalificación del atleta de la competición, la revocación de cualquier título ganado y la posibilidad de una prohibición de participar en futuras competiciones IPSF.
- 24.12. Todos los gastos incurridos por el atleta son responsabilidad del atleta y no del Organizador. La confirmación de esto requerirá una firma en el momento del registro.
- 24.13. Los atletas que participan en un campeonato internacional abierto deben comprar/obtener el visado correspondiente para entrar en el país donde se celebra la competición. Si el atleta necesita asistencia en este sentido, por favor debe contactar con el organizador de la competición.
- 24.14. Todos los atletas tienen derecho a recibir toda la información pública disponible sobre el sistema de puntuación o sobre la competición en general, que se puede encontrar en la web de la IPSF: www.polesports.org.
- 24.15. En última instancia, es responsabilidad del atleta/intérprete asegurarse de que se cumplan todas las normas y reglamentos. Si se viola una norma pero no se detecta durante el proceso de revisión del Juez Principal, el atleta o intérprete aún puede enfrentarse a una deducción por esta infracción en la competición.
- 24.16. Durante las preliminares y finales:
 - Todos los atletas deben competir con su misma categoría de género, salvo si la categoría es mixta.

- Los atletas deberían estar en backstage dos antes de competir.
- Los atletas deben salir del escenario y esperar a ser anunciados antes de subir.

25. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR

La IPSF y/o el Organizador se reservan el derecho a lo siguiente:

- 25.1. Modificar las normas y reglamentos de la competición o sus anexos en cualquier momento. Cualquier cambio se anunciará inmediatamente el www.polesports.org.
- 25.2. Para remitir al Juez Principal a cualquier atleta que incumpla las normas y reglamentos o el código de ética para la consideración de sanciones o descalificación.
- 25.3. Para remitir al Juez Principal a cualquier juez que incumpla las normas y reglamentos o el código de ética para la consideración de la inhabilitación.
- 25.4. Decidir cualquier decisión que no haya sido ya contemplada en las normas, reglamentos y código de ética antes o durante la competición.
- 25.5. El organizador proporcionará primeros auxilios básicos en caso de incidente o accidente y asistencia médica en caso de una lesión más grave. El representante médico tiene la decisión final sobre si la lesión del atleta debe impedirle participar o continuar con la competición.
- 25.6. La IPSF y el Organizador no pueden ser responsables de la pérdida o daño a los objetos de atletas o oficiales.

El organizador está obligado a:

- 25.7. Publica todos los criterios de la competición tal como se indica anteriormente.
- 25.8. Anuncia todos los cambios relacionados con la competición en la página web de los organizadores.
- 25.9. Proporcionar salas para que los atletas se cambien y calienten, con instalaciones de aseo separadas de las que usan jueces y espectadores.
- 25.10. Proporcionar un espacio separado para que los jóvenes atletas puedan cambiarse o un horario fijo para que los vestuarios sean exclusivamente de uso personal.
- 25.11. Comprueba la instalación del poste de antena y pruébalo.
- 25.12. Da a los atletas la oportunidad de practicar con el poste aéreo antes del inicio de la competición.
- 25.13. Organiza la limpieza del poste aéreo antes de cada actuación.
- 25.14. Proporciona a los jueces toda la información necesaria sobre la competición.
- 25.15. Proporcionar primeros auxilios provisionales en caso de incidente o accidente.
- 25.16. Realizar pruebas antidopaje conforme al Código WADA (www.wada-ama.org).

Quejas y apelaciones

26. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- 26.1. Para quejas sobre puntuaciones, los atletas pueden presentar una apelación respecto a sus puntuaciones en un plazo de 10 minutos desde que se anuncien las puntuaciones personales de los atletas conforme al procedimiento nacional de apelaciones de puntuación de la IPSF. A partir de ese tiempo, las puntuaciones no serán revocadas. Existe un coste involucrado, que será devuelto si la queja o apelación es aceptada.
**Ver: Información Nacional de Puntuación de la IPSF más abajo.*
- 26.2. Cualquier otro asunto debe presentarse por escrito a la organización del concurso en un plazo de 7 días laborables.
- 26.3. Para más información, por favor contacte con el organizador del concurso.
- 26.4. El proceso para impugnar es el siguiente:
 - 26.4.1. El atleta debe recoger su banda de puntuación del locutor tan pronto como se haya anunciado su puntuación.
 - 26.4.2. Indica tu intención de impugnar en un plazo de 10 minutos desde el anuncio de tu puntuación.
 - 26.4.3. El organizador de la competición podrá ver tu vídeo para decidir si quieres seguir adelante con tu concurso. Se te permitirá 5 minutos para ver tu vídeo. Podrás verlo solo o con tu entrenador reconocido por la IPSF y una persona de soporte técnico, si es necesario (personal de soporte técnico relacionado con el equipamiento y no relacionado con atletas o competiciones). Los jóvenes atletas pueden acompañar a su acompañante para ver el vídeo.
 - 26.4.4. Se requerirá un depósito no reembolsable para ver el vídeo. Este precio será determinado por el organizador del concurso en colaboración con la IPSF.

- 26.4.5. Una vez que hayas decidido que quieres participar, deberás pagar la cuota de concurso determinada por el organizador del concurso en conjunto con la IPSF. El organizador del concurso comunicará el proceso para ello.
- 26.4.6. Ten en cuenta que esta tasa será aplicable a la sección de evaluación; es decir, tendrás que pagar por cada sección que desee impugnar. Por ejemplo, si deseas impugnar tanto las Deducciones Obligatorias como las Técnicas, tendrás que pagar por separado cada una de ellas.
- 26.4.7. Una vez recibido el pago, el Juez Principal de la competición gestionará tu concurso. Esto solo ocurrirá una vez que se haya recibido la confirmación del pago. El Juez Principal evaluará el vídeo de forma privada y explicará las decisiones después.
- 26.4.8. Una vez que el Juez Jefe termina, discutirá los resultados con el atleta y el Entrenador Reconocido de la IPSF (/ Padre / Tutor Legal en el caso de atletas menores de 18 años). El atleta dispondrá de un máximo de 10 minutos para esta discusión (o 15 minutos si se necesita un traductor).
- 26.4.9. Si tu concurso o queja es aceptado, el organizador del concurso te devolverá el pago. Si tu puntuación o resultados se mantienen igual o bajan, no te devolverán el dinero.
- 26.4.10. Tu puntuación se actualizará tan pronto como sea posible para el organizador de la competición, pero se hará antes de la ceremonia final de medallas.
- 26.4.11. La decisión del juez impugnante es definitiva y no se iniciará ninguna negociación.
- 26.4.12. Se realizará un cambio de puntuación para las puntuaciones obligatorias, de bonificación técnica y de Artísticas y Coreografías si se detecta algún cambio en el concurso. Para las deducciones técnicas, el cambio de puntuación solo se aplicará SI la puntuación cambia 2,0 puntos o más respecto a la puntuación original.
- 26.4.13. Si el deportista o su entrenador / padre / tutor legal reconocido por la IPSF se vuelve beligerante, discutidor, agresivo o combativo, el juez principal añadirá deducciones adicionales o descalificará al deportista (dependiendo de la gravedad del comportamiento).

Sistema de puntuación IPSF (Contestación)

Esta es información para deportistas y entrenadores sobre el sistema de puntuación utilizado en los Campeonatos Nacionales y explicará cómo se darán las puntuaciones, cuándo se anunciarán los resultados finales y la información adicional que necesitas saber.

Puntuaciones personales

Tus puntuaciones totales se anunciarán en un plazo de diez minutos tras completar tu rutina. Después de competir, debes esperar con tu entrenador/acompañante en chándal para escuchar tus resultados. Se te darán las puntuaciones de cada sección.

Finales

Los resultados de todas las categorías el día de la final se anunciarán al final de la competición, en la ceremonia de entrega de premios. Se espera que los atletas vayan vestidos con sus chándales y estén listos para subir al escenario cuando sean llamados aproximadamente 15 minutos después de que el último atleta haya competido. Cada categoría será invitada al escenario y los ganadores se anunciarán con su puntuación total. Todas las puntuaciones totales también se publicarán en la web de la competición y los atletas clasificados por WASC en el ranking mundial IPSF.

Retroalimentación

No se dará retroalimentación sobre las rutinas individuales; todos los vídeos estarán disponibles en línea lo antes posible después de la competición para que atletas y entrenadores puedan autoevaluar sus resultados.

Orientación sobre tus puntuaciones

Obligatorio – Una puntuación baja indica que los requisitos mínimos de los elementos no se cumplieron, que faltaba un elemento o que los elementos estaban en orden incorrecto. No se otorgarán puntos por ningún elemento que esté en la frontera. Los elementos deben ejecutarse correctamente de acuerdo con todos los requisitos mínimos.

Bonificación Técnica – Una puntuación baja puede indicar la falta de bazas ejecutadas conforme a los requisitos del Código de Puntos, un bajo nivel de dificultad en todas las jugadas elegidas en la rutina, o ambas cosas.

Deducción técnica – Una puntuación baja indica principalmente una mala ejecución de movimientos y líneas, además de requisitos específicos que no se cumplen o que ocurren según lo establecido en el Código de Puntos.

Artística y coreografía – Una puntuación baja indica puntuaciones más bajas en secciones como fluidez, confianza, vestuario, etc.

Tus puntuaciones

Si tienes una queja sobre tu puntuación en una sección específica, tienes derecho a impugnar la puntuación que te han otorgado siempre que la presentes en un plazo de 10 minutos desde la recepción de tus resultados. Solo se permitirán quejas sobre secciones específicas en un plazo de 10 minutos. Por favor, sigue el procedimiento correcto en el documento de Puntuación de Quejas si deseas impugnar tus puntuaciones.

Cuotas – según lo determinado por la Federación Nacional y la IPSF

Hay una tasa por registrar una queja sobre puntuaciones; si alguna puntuación es modificada al alza (es decir, si el concurso tiene éxito), la tasa se devolverá inmediatamente al atleta. La tasa debe pagarse antes de que el Juez Jefe comience a evaluar la(s) sección(es) impugnada(s). La tasa se paga al registrar la queja en efectivo, PayPal o tarjeta de crédito/débito únicamente a la Federación Nacional (para competiciones nacionales o abiertas) o a la IPSF (para competiciones mundiales); el organizador de la competición organizará las facilidades de pago. La tasa se paga por cada sección en disputa.

POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DE LAS COMPETICIONES IPSF

Propósito

Esta política describe el enfoque de la Federación Internacional de Deportes de Pole y Aire (IPSF) hacia los atletas que solicitan participar en competencias tanto nacionales como internacionales y no asisten a los eventos.

Contexto

Esta política se ha introducido debido a la frecuencia con la que los competidores no asisten ni compiten en competencias, sino que han participado sin informar a los organizadores de la competición. Esta política ayudará a eliminar los siguientes problemas:

- Impedir que otros atletas participen en competencias
- Provocando retrasos a los organizadores
- Decepcionando a aficionados y espectadores deportivos
- Alteración de los calendarios de competencias
- Crear dificultades con los patrocinadores

Expectativas para informar a los organizadores de competencias

Los atletas que no pueden asistir a las competencias en las que han participado deben cumplir al menos **una** de las siguientes expectativas, dependiendo del motivo de la ausencia y del tiempo que los atletas deseen cancelar su asistencia antes de la competición:

1. Se espera que los atletas informen a los organizadores nacionales e internacionales de competencias de que no asistirán. El plazo para esto es **de tres semanas** antes de la fecha de la competición. Es responsabilidad del deportista conocer la fecha límite
2. Los atletas que tengan que cancelar su asistencia después de la fecha límite **deben** informar a los organizadores de la competición lo antes posible (es aceptable que alguien lo haga en su nombre). Debe presentarse un certificado médico (con una copia traducida al inglés si el certificado original no está en inglés) al organizador de la competición.
3. Los atletas que no tengan una razón médica para no asistir con poca antelación deberán presentar sus motivos al organizador de la competición para que sean evaluados por el Comité Ejecutivo de la IPSF y así decidir si el motivo es aceptable. Si no lo hay, se aplicarán las sanciones a continuación al deportista.

Procedimientos de notificación IPSF

1. Los atletas disponen de hasta **siete días** después de la fecha de la competición para presentar los documentos correspondientes indicados anteriormente.
2. Si no se presenta un formulario después **de siete días**, la IPSF escribirá al deportista explicando que ahora está registrado como **no presentante**.
3. Si no hay respuesta, la IPSF registrará al deportista como no presentado con las sanciones vigentes (detalladas más abajo).
4. Para presentar una apelación, el deportista debe hacerlo en un **plazo de siete días** desde la recepción de la notificación de que se ha registrado como no presentante. La apelación será evaluada por el Comité Ejecutivo de la IPSF.

Sanciones

Los atletas que no cumplan los criterios de no asistencia a una competición nacional o internacional de la IPSF serán registrados como atletas no presentes y serán expulsados de todas las competencias regionales, nacionales e internacionales durante un año desde la fecha de la competición. Todos los detalles (nombres y competición) se publicarán en las páginas web nacionales e internacionales de la IPSF.

ANEXO 1

ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Estos elementos y movimientos están completamente prohibidos y son adicionales a los movimientos y elementos prohibidos listados en el Código de Puntos. Esta prohibición está sujeta a un acuerdo con la FIG sobre la coexistencia de ambos organismos, y proviene directamente del Código de Puntos de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya listados en este documento). Por favor, tenga en cuenta las sanciones que se aplicarán por infracción. En caso de duda, visite la página web de la IPSF para enlaces a los vídeos de estos elementos (o utilice los enlaces a continuación).

ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS		
CÓDIGO NR.	NOMBRE	ENLACE
A 184	ESTRUCTURA EXPLOSIVA EN FORMA DE FORMA A	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVO A-FRAME DE MEDIA VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVO CUADRO EN FORMA DE A PARA LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVO DE MEDIO GIRO EN EL MARCO EN A PARA LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	FOTOGRAMA EXPLOSIVO EN A-1/2 VUELTA 1/2 VUELTA HACIA EL SOPORTE TRASERO	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVO EN EL MARCO EN FORMA A A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVO EN MARCO EN FORMA A A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVO GIRO DE MEDIA A A A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	GIRO EXPLOSIVO DE MEDIA CÁMARA A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	CORTE DE ESTRÉS	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	CORTE STRADDLE A SOPORTE L	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	CORTE DE STRADDLE A STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	CORTE DE STRADDLE A SOPORTE EN V	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	CORTE DE STRADDLE 1/2 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CORTÓ MEDIO GIRO A WENSON O LEVANTÓ WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	ALTO SOPORTE EN V A DIVISIÓN FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	CORTE INVERSO CON SOPORTE EN V ALTO HACIA LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html

A 227	SOPORTE EN V ALTO MEDIA VUELTA A DIVISIÓN FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	SOPORTE EN V ALTO CORTE INVERSO DE MEDIA VUELTA PARA LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

A 237	SOPORTE EN V ALTO GIRO DE 1/2 PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	V ALTO - SOPORTE 1/HALF TWIST A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	V ALTO - SOPORTE DE MEDIO GIRO A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AÉREO A PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR 1/2 VUELTA, GIRO DE 1/1 VUELTA EN EL AIRE HACIA PU (PIMPA) O HACIA 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 A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	GIRO DE FLAIR 1/2 A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	GIRO DE FLAIR 1/1 A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	EJE FLAIR 1/1 A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR A LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	GIRO DE FLAIR 1/2 A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	GIRO DE FLAIR 1/1 A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICÓPTERO	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICÓPTERO A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICÓPTERO A ELEVADO WENSON A AMBOS LADOS	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICÓPTERO 1/1 TWIST EN VUELO A PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICÓPTERO A PARTIR	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICÓPTERO MEDIO GIRO A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	SOPORTE DE LA ESTRUCTURA DE 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	SOPORTE DE STRADLE 2/1 VUELTA O MÁS	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 SOPORTE DE BRAZO PARA LA BANDA	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html

B 115	SOPORTE DE STRADDLE DE 1 BRAZO Y MEDIA VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	SOPORTE DE CABALLAJE DE 1/1 VUELTA (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	SOPORTE DE UN BRAZO PARA EL STRADDLE DE 1 Y 1/2 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / SOPORTE EN L 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / SOPORTE EN L 2/1 GIRO (MOLDAVIO)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	SOPORTE EN L 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	SOPORTE EN L 2/1 VUELTA O MÁS	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	SOPORTE EN V A CABALLÓN DE UN GIRO	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	APOYO EN V A AMBOS LADOS 2/1 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	SOPORTE EN V 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	SOPORTE EN V 2/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	ALTO SOPORTE EN V 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	LARGADOR DE PASO	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE PARA SUBIR	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE A ELEVADO WENSON DE NUEVO A LA PLANCHE DE CABALLAMIENTO	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE A WENSON LEVANTADO A AMBOS LADOS	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE LEVANTÓ A WENSON A AMBOS LADOS HACIA ATRÁS LARGADOR DE PASO	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	DE PLANCHE A FLEXIONES	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE A WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	GIROS DE AIRE 3/1	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 GIROS DE AIRE Y MEDIO PARA SEPARARSE	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	GIRO DE AIRE 3/1 A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER DE MEDIO GIRO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html

C 156	GAINER 1 1/2 GIRO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 1/2 GIRO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER 1/2 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 1/2 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GIRO GAINER DE 2 1/2	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK SALTO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	SALTO TUCK DE 1/2 VUELTA A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	SALTO A RAYA PARA DIVIDIR	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	SALTO DE 1/2 GIRO A LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	SALTO DE 1/1 DE VUELTA A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	SALTO A RAYA DE 1 1/2 VUELTA PARA SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	SALTO A CABALLÓN PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	SALTO DE 1/2 VUELTA A CABALLÓN PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	SALTO DE 1/1 VUELTA A LA IZQUIERDA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	SALTO A CABALLÓN DE 1 1/2 VUELTA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	SALTO DE STRADDLE MEDIO GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	1/2 VUELTA A CABALLÓN DE SALTO 1/2 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 GIRO SALTO A CABALLÓN 1/1 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 1/2 GIRO A HORCAJADAS SALTO 1/2 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	SALTO FRONTAL DIVIDIDO A FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	SALTO FRONTAL DIVIDIDO DE MEDIA VUELTA A PARTIDO FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	SALTO FRONTAL DIVIDIDO DE 1/1 GIRO A PARTIDO FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html

C 368	SALTO FRONTAL DIVIDIDO DE 1 1/2 GIRO A PARTIDO FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE DE VUELTAS DE 3/1 A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	SALTO FRONTAL DIVIDIDO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	SALTO FRONTAL DIVIDIDO MEDIO GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	1/2 GIRO SALTO FRONTAL SPLIT 1/2 GIRO A PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 GIRO SALTO FRONTAL SPLIT 1/2 GIRO A PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SALTO DIVIDIDO A PARTIDO	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	SALTO DIVIDIDO DE MEDIA VUELTA A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	SALTO DIVIDIDO DE 1/1 GIRO A PARTIDO	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 Y MEDIO GIRO SALTO DIVIDIDO A PARTIDO	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO DE MEDIA VUELTA A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO DE 1/1 TURNO	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO DE 1 1/2 VUELTA A SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SALTO DIVIDIDO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	SALTO DIVIDIDO DE 1/2 VUELTA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	SALTO DIVIDIDO DE 1/1 VUELTA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	SALTO DIVIDIDO DE 1 1/2 VUELTA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	CAMBIAR SALTO DIVIDIDO 1/2 GIRO A SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	CAMBIAR SALTO DIVIDIDO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	TIJERAS SALTO A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html

C 477	TIJERAS SALTAN MEDIO GIRO PARA SEPARARSE	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	Las tijeras saltan 1/1 VUELTA PARA SEPARARSE	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	TIJERAS CAMBIO DE MEDIO GIRO A DIVISIÓN (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	TIJERAS SALTAN 1/1 GIRO INTERRUPTOR A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SALTO DE TIJERA PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	Las tijeras saltan medio giro para empujar hacia arriba	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	TIJERAS SALTAN 1/1 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	LAS TIJERAS PATEAN MEDIO GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	1/2 VUELTA DE TIJERA PATADA 1/2 GIRO PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	1/2 GIRO FUERA DEL EJE SALTO A DIVISIÓN FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 GIRO FUERA DEL EJE SALTO A LA DIVISIÓN FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 1/2 SALTO DE EJE DE GIRO A DIVISIÓN FRONTAL	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	1/2 SALTO DE GIRO FUERA DEL EJE PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 SALTO DE GIRO FUERA DEL EJE PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 1/2 SALTO DE GIRO FUERA DEL EJE PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 SALTO DE GIRO FUERA DEL EJE PARA EMPUJAR HACIA ARRIBA	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	MARIPOSA	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	VUELTAS 3/1	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	GIROS 3/1 A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 VUELTAS A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 VUELTAS CON LA PIERNA HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html

D 200	3/1 VUELTAS CON LA PIERNA EN LA DIVISIÓN HORIZONTAL A VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNOS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	GIROS DE BALANCE DE 3/1 A DIVISIÓN VERTICAL	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 pueden realizarse más de una vez por rutina y son adicionales a los movimientos y elementos prohibidos listados en el Código de Puntos. Esto significa que los atletas pueden realizar cada movimiento no más de una vez por rutina. Esta limitación está sujeta a un acuerdo con la FIG sobre la coexistencia de ambos cuerpos, y proviene directamente del Código de Puntos de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con las estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya listados en este documento). Por favor, tenga en cuenta las sanciones que se aplicarán por infracción.

Además de los elementos siguientes, los siguientes también están limitados a uno de cada tipo de movimiento por rutina únicamente:

- Pivotes (como en gimnasia rítmica, específicamente horizontal, de actitud y de aguja)
- Walkovers (hacia adelante y hacia atrás, incluyendo empezar en el suelo)
- Movimientos de capoeira
- Volteretas de cualquier tipo sin contacto con el aparato
- Rondas

Como regla general, no se permiten elementos o movimientos con un giro superior a 720°.

Tenga en cuenta que los elementos limitados se refieren a elementos sin contacto con el aparato.

Si tienes dudas, por favor visita la página web de la IPSF para enlaces a los vídeos de estos elementos (o utiliza los enlaces a continuación).

Si se realiza más de un elemento limitado de un tipo, este elemento adicional se considera un elemento prohibido y resultará en una deducción de -5 por parte del juez principal.

ELEMENTOS LIMITADOS		
CÓDIGO NR.	NOMBRE	ENLACE
A 265	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO (1 O 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO A WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO 1/2 GIRO HACIA WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO 1/1 GIRO HACIA WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO HACIA WENSON LEVANTADO	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO 1/2 GIRO HACIA WENSON ELEVADO	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO 1/1 GIRO A WENSON ELEVADO	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO HASTA LA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOBLE PIERNA 1/1 CÍRCULO 1/1 GIRO PARA DIVIDIR	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 O 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR PARA SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html

A 317	CURVA 1/1 PARA SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	Distintivo + FLAIR DE AIRE (1 O 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	Distintivo + FLOR DE AIRE (1 O 2) + FLOR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-O-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR EN AMBOS LADOS	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	GIRO DE AIRE DE 1/1	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	GIROS DE AIRE 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	GIRO DE AIRE A LA DIVISIÓN DE MEDIO AIRE	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 GIRO DE AIRE A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 GIRO DE AIRE Y MEDIO A DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 GIROS DE AIRE PARA DIVISIÓN	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	SALTO DE RECOGIDA	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	SALTO TUCK DE 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	SALTO DE PLEGADO EN 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	SALTO COSACO	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	SALTO COSACO DE 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	SALTO COSACO DE 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	SALTO DE PIQUERA	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	SALTO DE PICHE DE 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	SALTO CON PICO EN 2/1 VUELTAS	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	SALTO DE STRADLE	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	SALTO A CABALLÓN DE 1/1 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	SALTO A HORCAJADAS 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	SALTO FRONTAL DIVIDIDO	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html

C 356	SALTO FRONTAL DIVIDIDO DE 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	SALTO FRONTAL DIVIDIDO 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SALTO EN DIVISIÓN.	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	SALTO DIVIDIDO DE 1/1 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	SALTO DIVIDIDO 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	CAMBIO DE SALTO DIVIDIDO	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	TIJERAS SALTAN	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	TIJERAS SALTAN MEDIO GIRO	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	TIJERAS SALTAN 1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	SALTO DE EJE DE 1/2 GIRO FUERA DEL EJE	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	SALTO TUCK TWIST OFF AXIS 1/1	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	SALTO DE EJE CON GIRO Y MEDIO	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	SALTO DE EJE 2/1	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 VUELTA	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 VUELTAS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	GIRO DE 1/1 A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	GIROS 2/1 A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 GIRO A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	GIROS 2/1 A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 GIRO CON LA PIERNA HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	VUELTAS 2/1 CON LA PIERNA HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 VUELTA CON LA PIERNA EN LA DIVISIÓN HORIZONTAL A VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-CON-PIERNA-EN-HORIZONTAL-A-VERTICAL-SPLIT_a740.html

D 198	VUELTAS 2/1 CON LA PIERNA EN LA DIVISIÓN HORIZONTAL A VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-CON-PIERNA-EN-HORIZONTAL-A-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 VUELTA CON LA PIERNA EN HORIZONTAL A VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-CON-PIERNA-EN-HORIZONTAL-A-VERTICAL-LIBRE-SPLIT_a742.html
D 209	VUELTAS DE 2/1 CON LA PIERNA EN LA DIVISIÓN HORIZONTAL A VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-CON-PIERNA-EN-HORIZONTAL-A-VERTICAL-LIBRE-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 GIRO	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1 VUELTAS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1-TURNS_a729.html
D 235	GIRO DE EQUILIBRIO DE 1/1 A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	GIROS DE BALANCE 2/1 A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 GIRO A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE DE GIROS 2/1 A SPLIT VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILUSIÓN	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	DE LA ILUSIÓN A LA DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	DE LA ILUSIÓN A LA DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOBLE ILUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DE DOBLE ILUSIÓN A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOBLE ILUSIÓN A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	ILUSION LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	DE ILUSIÓN LIBRE A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	DE ILUSIÓN LIBRE A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	DOBLE ILUSIÓN GRATUITA	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	DOBLE ILUSIÓN GRATUITA A DIVISIÓN VERTICAL	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	DOBLE ILUSIÓN LIBRE A DIVISIÓN VERTICAL LIBRE	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

ADENDA 2

REGLAS DE LA COMPETICIÓN MUNDIAL DE DEPORTES AÉREOS CON POLE

Las reglas siguientes sirven como un añadido a las Reglas Nacionales y se aplican a la competición de la WASC. Estas reglas deben leerse junto con las Normas Nacionales. Cuando hay una contradicción entre estas reglas y las Nacionales, estas reglas tienen prioridad para la WASC.

Ten en cuenta que toda la comunicación con el organizador del concurso se llevará a cabo a través de ipsfathletes@polesports.org.

CONVENCIÓN DE NOMBRES PARA FORMAS

Tenga en cuenta que se han creado nuevos formularios para el Campeonato Mundial de Pole y Aire. Estos incluyen formularios obligatorios, formularios técnicos de bonificación y hojas de Temática Artística, que se entregarán a los atletas y competidores cuando se clasifiquen.

Tenga en cuenta que la convención de nombres para los formularios presentados para el Campeonato Mundial de Pole y Vuelo es diferente a la convención de nombres utilizada en los nacionales:

Formularios obligatorios: Primeros name_Last name_Compulsory

form_Country_Discipline_Category formularios de bonificación técnica: Primer name_Last

name_Technical Bono form_Country_Discipline_Category

Elegibilidad

1. DIVISIÓN - ÉLITE

- Solo los atletas de élite que se clasifican en competiciones avaladas por la IPSF son elegibles para calificar para el WASC.
- Los atletas que hayan quedado 1º en la categoría Elite en una competición nacional avalada por la IPSF se clasificarán automáticamente para la WASC. El atleta que quede en segundo lugar en la categoría Elite se clasificará si cumple con la puntuación mínima requerida por la IPSF cada año. La IPSF se reserva el derecho de implementar criterios adicionales de clasificación, que se anunciarán antes de la WASC.
- Los atletas Reserva Élite pueden solicitar el WASC en caso de que un atleta cualificado no pueda asistir o competir.

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Elite se incluirá en el WASC según lo determine y a discreción de la IPSF. Solo dos atletas podrán representar a cada una

País en todas las categorías.

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| • Mixto novato | • Hombres Senior 30+ |
| • Mixta Junior | • Master 40+ Mixto |
| • Mujeres Senior 18+ | • Dobles juveniles |
| • Hombres Senior 18+ | • Dobles Senior (Mixtos) |
| • Mujeres Senior 30+ | |

4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS

- 4.1 Todos los solicitantes de WASC deben tener la ciudadanía o residencia del país que representan.
- 4.3 La participación de los atletas se realiza mediante la clasificación en un Campeonato Nacional o Abierto.
- 4.8 El título de Campeón Mundial de Deportes de Poste Aéreo 20XX en todas las categorías será un título vitalicio, salvo que se haya impuesto una sanción al atleta.
- 4.9 Solo se permite que dos atletas por categoría representen a cada país.
- 4.10 El segundo o tercer subcampeón (tercer y cuarto atleta) puede ser aceptado en la WASC como atletas suplentes. (Los atletas reservas deben solicitar la WASC bajo las mismas condiciones).

Proceso de solicitud

5. SOLICITUD INICIAL

- 5.1. Todos los atletas que se califiquen deben:
 - Rellena el formulario de solicitud online. El enlace se proporcionará en el paquete de solicitud enviado a cada atleta que se califique
- 5.2 Todas las solicitudes deben completarse en inglés.
- 5.6 Los atletas deben representar al país en el que se clasificaron en su competición nacional, o al país declarado en una competición abierta. En caso de doble ciudadanía, los atletas solo pueden representar a un país en el WAPC. Los atletas que deseen cambiar su país de representación deben permitir que pase un año competitivo antes del cambio.
- 5.9. Si un atleta en pareja de dobles resulta lesionado antes del WASC y, por tanto, no puede competir (tras haber presentado una carta médica), no se permitirá el reemplazo del compañero de dobles. La pareja de dobles deberá retirarse si uno de los dos no puede competir.

6. ELECCIÓN MUSICAL

- 6.5. La música debe enviarse en formato MP3 antes de la fecha límite indicada en el Pack de Bienvenida para ipsfathletes@polesports.org.
- 6.7. Si el atleta desea que le devuelvan el CD o USB, debe indicarlo durante el ensayo y, por favor, recogerlo en recepción dentro de la hora anterior a la categoría final del último día de competición.

Proceso de registro

8. REGISTRO DE ATLETAS

- 8.2. Todos los atletas deben llevar su pasaporte con una (1) fotocopia para presentar en el registro. Si están en el país de Origen del atleta Se utilizan tanto pasaporte como carné de identidad, ambos deben llevarse consigo.
- 8.4. Todos los atletas deben firmar una confirmación de lo siguiente en el momento de la inscripción:
 - Todos los gastos incurridos por el deportista son responsabilidad del atleta y no de la IPSF.
 - Ser entrevistado, filmado y/o fotografiado por los medios aprobados por la IPSF.
 - Participar en el Campeonato Mundial de Deportes Aéreos bajo su propio riesgo. Cualquier lesión o accidente que pueda ocurrir es responsabilidad del atleta y no del Organizador ni de la IPSF.
 - Llevar su chándal nacional en todo momento excepto durante sus actuaciones.
- 8.6. Todos los atletas deben aportar pruebas de seguro personal de accidente o cobertura médica, si procede, que les cubra durante toda la competición. Esto debe comenzar el día de los ensayos del WASC y ser válido durante toda la competición. Por favor, proporcione esto en inglés o proporcione una traducción con el original.

Competición

10. DISFRAZ

10.17. Todos los atletas deben llevar chándal según los requisitos:

- Los chándales nacionales para su uso durante el WASC deben seguir las normas establecidas en el Apéndice de Chándal, publicado como un documento independiente. Por favor, consulte este documento para conocer todas las normas y regulaciones de chándal.

19. CONDECORACIONES

19.1 En el WASC, cada atleta compite por el título de Campeón Mundial de Deportes de Pole Aéreo 20XX.