

Deportes internacionales de pole y aéreos Federación

Campeonatos de Deportes Aéreos

Código de Puntos del aro aéreo 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
INDIVIDUALES - Puntos de bonificación singulares (otorgados por vez).....	5
DOBLES - Puntos de bonificación singulares (otorgados por tiempo).....	7
INDIVIDUALES - Puntos de bonificación global (otorgados una vez).....	8
Puntos extra adicionales (solo individuales):	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.....	11
INDIVIDUALES/DOBLES - Bonificaciones artísticas	11
INDIVIDUALES/DOBLES - Bonificaciones de coreografía	12
INDIVIDUALES/DOBLES - Deducciones singulares (deducidas por tiempo):	12
INDIVIDUALES/DOBLES - Deducciones totales (deducidas una vez)	12
OBLIGATORIO	13
Desglose por categorías	14
Requisitos de puntos obligatorios	14
Deducciones obligatorias	15
DEFINICIONES DE REQUISITOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS	16
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES.....	18
SANCIONES PARA JUEZ PRINCIPAL	19
SENCILLOS OBLIGATORIOS	21
Elementos de flexibilidad	21
Elementos de Fuerza	47
Elementos basados en el equilibrio.....	59
DOBLES OBLIGATORIOS.....	64
Elementos paralelos sincronizados.....	64
Elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio.....	65
Elementos de Socios Basados en Balance	69
Elementos de compañeros voladores – ambos compañeros deben tener contacto con el aro	82
Elementos de Compañeros Voladores: solo un compañero tiene contacto con el aro	88
FORMULARIO DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA.....	95
FORMULARIO DE BONIFICACIÓN TÉCNICA	99
GLOSARIO:.....	103
CAMPEONATOS NACIONALES / REGIONALES – REGLAS Y REGLAMENTOS DE ARO AÉREO	110
DEFINICIONES	110
ELEGIBILIDAD.....	110
1. División	110
2. Categorías	111
3. Edad.....	111
4. Proceso de selección de atletas	112
PROCESO DE SOLICITUD	113
5. Solicitud inicial	113

6. Elección musical	113
7. Hojas de puntuación	114
PROCESO DE REGISTRO	114
8. Registro de atletas	114
COMPETICIÓN	115
9. Tiempo de representación	115
10. Traje	115
11. Peluquería y maquillaje	117
12. Empuñaduras	117
13. Escenario	117
14. Aro aéreo	117
15. Rodaje	118
Evaluación	118
16. Jueces y sistema de juzgado	118
17. Penalizaciones	119
18. Resultados	119
19. Condecoraciones	120
20. Entrenadores	120
21. Descalificación	120
REGULACIONES MÉDICAS Y ANTIDOPAJE	121
22. Sanciones antidopaje	121
23. Reasignación de sexo en el deporte	121
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES	122
24. Derechos y responsabilidades de los deportistas	122
25. Derechos y responsabilidades del organizador	122
QUEJAS Y APELACIONES	123
26. Sistema de puntuación	123
<u>SISTEMA DE PUNTUACIÓN IPSF (EN DISPUTA)</u>	<u>125</u>
<u>POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DE LAS COMPETICIONES IPSF</u>	<u>126</u>
<u>ANEXO 1</u>	<u>127</u>
<u>ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS</u>	<u>127</u>
<u>ELEMENTOS/MOVIMIENTOS LIMITADOS</u>	<u>133</u>
<u>ADENDA 2</u>	<u>137</u>
<u>REGLAS DE LA COMPETICIÓN MUNDIAL DE DEPORTES DE ARO AÉREO</u>	<u>137</u>
ELEGIBILIDAD	137
1. División - Élite	137
2. Categorías	137
4. Proceso de selección de atletas	137
PROCESO DE SOLICITUD	138
5. Solicitud inicial	138
6. Elección musical	138
PROCESO DE REGISTRO	138
8. Registro de atletas	138
COMPETICIÓN	139
10. Disfraz	139
19. Premios	139

Introducción

El sistema de puntuación 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 puntuación obligatoria + bonificación técnica + deducción técnica + presentación artística y coreográfica. En caso de empate, el atleta con la puntuación más alta en deducciones técnicas será el ganador. Es importante que el atleta incorpore todas las secciones en su rutina para obtener la mayor cantidad de puntos. El sistema de puntuación no solo fomenta y promueve una rutina equilibrada, sino también un atleta bien entrenado y completo. La puntuación mínima global que puede otorgar un atleta es cero. Todos los atletas deben usar un aro aéreo avalado por la IPSF con dos puntos de acierto. En cuanto al diámetro, altura y otras características del aro aéreo, consulte normas y normas del aparato. 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+
- Masters 40+ Mujeres
- Hombres Masters 40+
- Masters 50+ (Mixto)
- Dobles Juvenil (Mixto)
- Dobles Senior (Mixto)

Las categorías ofrecidas en competencias 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 por el nivel de dificultad a lo largo de la rutina.

Deducción técnica

- Se deducen puntos singulares cada vez que se señala una infracción durante la rutina.
- Los puntos totales se descuentan una vez por infracciones durante la rutina.

Presentación artística y coreográfica

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

Obligatorio

- Se requieren nueve u once elementos obligatorios dependiendo de la división y categoría del atleta. Por favor, consulte la sección obligatoria para el desglose exacto y los detalles de cada categoría/división.

Penalizaciones para el Juez Principal

- Se imponen sanciones por cualquier infracción o incumplimiento de normas y regulaciones.
- Se pueden imponer sanciones antes, durante y 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 pueden 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 es para juzgar el nivel de dificultad de las combinaciones, movimientos dinámicos y transiciones dentro y fuera de trucos de aro, así como los trucos de dobles sincronizados/entrelazados/equilibrio y de pares de aro. 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 aro se incluirán o no en su rutina. Una repetición de un bono individual específico (definido como repetición de un movimiento específico) se otorgará un máximo de dos veces, es decir, los atletas que realicen el mismo JO varias veces solo serán otorgados por las dos primeras bonificaciones. No se juzgará cualquier repetición adicional. Un formulario de ejemplo se encuentra 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 14,0.

ATRAPADAS ACROBÁTICAS: ATRAPADAS ACROBÁTICAS CON CAMBIO DE CUERPO Y ATRAPADAS ACROBÁTICAS SIN CAMBIO DE CUERPO

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

Las atrapadas acrobáticas con cambio de cuerpo se definen como la liberación de todo contacto con el aro (de modo que no hay contacto por ninguna parte del cuerpo durante un breve instante) y el volver a agarrar ("atrapando") el aro. 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**

Atrapadas acrobáticas sin cambio de cuerpo: CA (máximo +1,2 pts)

Las atrapadas acrobáticas se definen como la liberación de todo contacto con el aro, por lo que ninguna parte del cuerpo hace contacto durante un breve instante y vuelve a agarrar ("atrapa") el aro. Un atleta puede moverse hacia arriba o hacia abajo al realizar una captura acrobática, o puede permanecer al mismo nivel. No se permite contacto con el suelo. **+0,3**

VOLTERETAS: VOLTERETA AÉREA Y VOLTERETA EN EL SUELO

Voltereta: Aéreo

Voltereta aérea (inicio y final en el aro): CWA (máximo +0,8 pts)

Una voltereta aérea se refiere a una voltereta que se realiza en el aro, comenzando y terminando en el aro, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto solo con el aro y no 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 aro 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 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. 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 en suelo se refiere a una voltereta que se realiza en el aro, comenzando y/o terminando en el suelo, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el aro durante al menos una parte de la rotación. 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 aro 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 momento 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). **+0,3**

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 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 y girar 720°, incluyendo un cambio en la posición del cuerpo; el código a usar es **SP/SP. +1,0**

Combinaciones dinámicas en el aro: DC (máximo +4,0 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 impulso. 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 aro. Los movimientos dinámicos pueden incluir volteretas, atrapadas acrobáticas, saltos, etc. Deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos movimientos dinámicos para recibir este bono. **+0,5**

Cuando las combinaciones dinámicas están formadas por otros 2 bonos singulares, la CD debe indicarse entre paréntesis (por ejemplo, AC + AC (DC) o HD + JO (DC)). Cuando las combinaciones dinámicas están formadas por 1 bonificación singular y cualquier otro movimiento dinámico, la CD también debe indicarse entre paréntesis (por ejemplo, HD (DC) o AC (DC)). Cuando las combinaciones dinámicas no están compuestas por bonificaciones singulares sino solo por 2 movimientos dinámicos separados no asignados a bonificaciones individuales, la CD debe indicarse sin corchetes.

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

Un flip de aro basado en el suelo con contacto se refiere a un flip que se realiza en el aro, comenzando y/o terminando en el suelo, volteretas hacia atrás, hacia adelante o hacia un lado. En este flip, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el aro durante al menos una parte del flip. Los pies deben empezar a moverse y dejar de moverse al mismo tiempo. El flip debe girar completamente de forma dinámica manteniendo el contacto con el aro durante al menos una parte del salto. Se considerará 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 dependerá de la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Las torsiones están prohibidas (véanse penalizaciones). **+0,3**

Caídas de aro: HD (máximo+ 0,8 pts)

Un movimiento rápido, controlado y brusco de un elemento a otro o de un punto del aro a otro punto (por ejemplo, de la barra superior a la inferior). No se debe tener contacto con la mano con el aro durante la caída del aro (aunque se permite el contacto con la mano al inicio y/o al final). Al menos una parte del cuerpo debe liberarse del aro durante la caída. **+0,2**

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

El salto se refiere a un salto realizado desde una posición inicial en el aro, terminando en una posición en el suelo, alejado del aro. Un salto se refiere a un salto realizado desde una posición inicial en el suelo, alejado del aro, terminando en una posición en el aro. No debe haber contacto con el aro entre las posiciones de inicio y final, y el salto debe ser dinámico (es decir, no solo un lanzamiento al suelo). **+0,2**

TIRADAS: TIRADAS DOBLES Y TIRADAS SIMPLES**Tiradas: Doble tirada: DR (máximo +0,8 pts)**

Los dobles rodamientos se refieren a una combinación de dos giraciones de 360° realizadas en el aro, donde el cuerpo controla poderosamente el momento. Los dobles rodamientos deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos tirados para obtener este bono. Cada lanzamiento debe girar completamente sin contacto con el suelo ni cambios en el punto de contacto ni en la posición del cuerpo. Se otorgará una repetición de doble rodar un máximo de dos veces. Los dobles rodamientos deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o lateralmente. **+0,2**

Tiradas: Tiradas individuales: SR (máximo +0,5 pts)

Los rodamientos simples se refieren a una rotación de 360° realizada en el aro, donde el cuerpo controla poderosamente el momento. El giro simple debe girar completamente sin contacto con el suelo ni cambiar el punto de contacto ni la posición del cuerpo. Los giros individuales deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o lateralmente. **+0,1**

Por favor, ten en cuenta: el mismo movimiento no puede usarse más de dos veces. Un DR se considera un solo movimiento, de la misma manera que un SR se considera un solo movimiento. Esto significa que, por ejemplo, un rodar de codo hacia adelante se usa como un DR, puede usarse de nuevo como un segundo DR, pero no puede usarse para un tercer bono como SR. También significaría que, por ejemplo, un rodar hacia adelante podría usarse como un bonus de DR y un bonus de SR, pero luego no de nuevo para un tercer bono.

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

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a dobles. El total acumulado de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario de Bonificación Técnica no debe superar 10,0.

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

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

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

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

VOLTERETAS: VOLTERETA AÉREA Y VOLTERETA EN EL SUELO

Voltereta: Aéreo

Voltereta aérea (inicio y final en el aro): **CWA/SYN (máximo +0,8 pts)**

Ambos compañeros deben realizar volteretas aéreas totalmente sincronizadas para lograr este bono. **+0,4**

Rueda lateral: En el suelo

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

Ambos compañeros deben realizar volteretas totalmente sincronizadas en el suelo para lograr este bono. **+0.3**

Combinando espines con otros espines en sincronidad: SP/SYN (máximo +2,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar dos giros sucesivos y en sincronía para recibir el bono. Deben ser los mismos giros o giros en especular. Debe completarse una rotación de 720° e incluir un cambio en la posición del cuerpo (véase definición de giros).

+0.5

Se pueden combinar tres giros para este bono técnico. Deben ser los mismos giros o giros en especular. Al combinar tres giros para un valor en puntos de 1,0, cada giro debe estar en una posición fija y rotar 720°, e incluir un cambio en la posición del cuerpo; el código a usar es **SP/SP/SYN. +1,0**

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

Solo un compañero debe realizar los flips de contacto basados en el suelo para lograr este bono (consulta las definiciones del Bono de Individuales).

+0.3

Flip de contacto basado en el suelo (iniciando y/o terminando en el suelo) en sincronidad: FCF/SYN (Max+ 1,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas de contacto totalmente sincronizadas en el suelo para lograr este bono. **+0,5**

Caídas de aro en sincronidad: HD/SYN (máximo +0,8 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0,2**

Salto fuera / Entrada en sincronía: JO/SYN (máximo 1,2 pts)

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

Atrapa/lanzamiento de compañero de aro a compañero o de compañero a aro - En el suelo: PCT (máximo +0,8 pts)

La captura en pareja se refiere a que un compañero empieza en una posición en el aro 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 hacia una posición en el aro. Ten en cuenta que el compañero que es atrapado/lanzado debe estar momentáneamente en el aire sin contacto con el aparato. El compañero en el suelo no debe tener contacto con el aro durante este bonus. (Véase definición de lanzamiento) **+0.4**

Recepción en pareja de aro a compañero - Basado en el aro: HPC (máximo +1,2 pts)

La captura de compañero se refiere a un compañero que comienza en una posición en el aro y que suelta y es atrapado por el segundo compañero que está en el aro, sin que se permita contacto con el suelo. Ten en cuenta que el compañero que sea atrapado debe estar momentáneamente en el aire sin contacto con el aparato. **+0.6**

TIRADAS: TIRADAS DOBLES Y TIRADAS SIMPLES

Tiradas: Doble tirada en sincronía: DR/SYN (máximo +0,8 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0,2**

Por favor, ten en cuenta: el mismo movimiento no puede usarse más de dos veces. Esto significa que, por ejemplo, si un codo rodado hacia adelante se usa como un DR, no puede usarse de nuevo, aunque la intención sea usarlo para un bono de SR.

Tiradas: Tiradas individuales en sincronía: SR/SYN (máximo +0,5 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0,1**

Combinaciones dinámicas sincronizadas en aro: DC/SYN (máximo +2,0 pts)

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

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

Nivel de dificultad (LOD) se refiere a los elementos y combinaciones de elementos. (Véase definición en LOD). Ten en cuenta: Los atletas recibirán puntos basados en el LOD medio de los elementos de la rutina.
0 = simple 0,5 = moderado 1,0 = difícil 1,5 = muy difícil 2.0 = extremadamente difícil.

Elementos de flexibilidad (Max +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 de aro (máximo +2,0)

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

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. Mantener y controlar un elemento de fuerza (como una plancha frontal) durante dos (2) segundos o más mostrará un LOD más alto.

Elementos de equilibrio (máximo +2,0)

Los elementos de equilibrio se refieren a equilibrarse en diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, estómago, caderas, espalda, hombros y piernas. Mantener y controlar el equilibrio 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 los giros alrededor del aro, swings fuertes, cambios de agarre en el movimiento, caídas 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.

PUNTOS EXTRA ADICIONALES (SOLO INDIVIDUALES):

Los individuales recibirán puntos extra por:

- Un atleta recibirá una bonificación si logra realizar elementos en los tres niveles del aro: barra baja, espacio medio del aro y barra alta. Consulte el glosario para las definiciones de los tres niveles del aro. **+1.0**

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

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a dobles. El LOD de cada compañero se promediará para obtener la puntuación final.

Elementos de flexibilidad (Max +2.0)

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

Elementos de fuerza (máximo +2,0)

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

Elementos compañeros voladores (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

Transiciones de aro (máximo +2,0)

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

Movimientos/combinaciones dinámicas (máximo +2.0)

Se tendrán en cuenta y promediarán los movimientos de ambos socios.

Paralelo sincronizado / entrelazado y elementos de equilibrio (máximo +2.0)

Consulta el glosario para la definición.

Elementos de compañeros basados en el 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**

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 depende del nivel de 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 aro. **-3.0**

Falta de sincronía de componentes (Dobles)

La falta de sincronía de componentes se refiere a que los compañeros ejecuten 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 los componentes realizados tanto en el aro 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 aro 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 apretados ni mostrar tensión. No agarrar o agarrar innecesariamente el aro 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 usar una alineación correcta del cuerpo dentro y fuera del aro. 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 para los jueces que no puede verse completamente. También se refiere a elementos presentados que muestran una parte desfavorable del cuerpo. Esto se aplica a componentes realizados tanto en el suelo como en el aro. **-0,5**

Transiciones pobres dentro y fuera de los elementos y dentro y fuera del aro

Una mala transición es cuando un atleta no ejecuta la entrada y salida de elementos con fluidez, 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 componentes realizados tanto en el suelo como en el aro. **-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 de su cuerpo, tanto dentro como fuera del aro y en el suelo. Esto debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posición casi al instante (véase Caída). **-1.0**

Tocar el sistema de celosía durante la rutina

Está estrictamente prohibido tocar o usar el sistema de cerchas durante la rutina. Esto incluye tocar el giro o cualquiera de los aparatos por encima del giro 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 aro, las correas que lo sujetan y el suelo. **-1.0**

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

No usar el aro en giro (Individuales y Dobles)

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

Falta de sincronización (Dobles)

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

Presentación artística y coreográfica

Se pueden otorgar un máximo de 20,0 puntos en la presentación artística y coreográfica. Esta sección debe juzgar la presentación artística, interpretación y actuación escénica del atleta. La presentación artística es la forma en que el atleta se expresa y se presenta ante los jueces. Los jueces evaluarán la capacidad del atleta para transmitir emoción y expresión a través del movimiento. Deben ser seguros, atractivos, entretenidos y mostrar un alto nivel de presencia escénica en cada elemento de su actuación, dentro y fuera del aro. 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 de danza y acrobacias que se interpreten 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 aro debe limitarse a un máximo de 40 segundos para la duración total de la rutina. Cuando se realizan dobles, este límite de 40 segundos se refiere al tiempo en que ningún atleta toca el aro. 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 aro.

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

Equilibrio de la rutina (Max +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, equilibrio, movimientos dinámicos, movimientos acrobáticos y transiciones, integrándolos en una coreografía con la actuación escénica y el contenido artístico, utilizando también el giro de aro.

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 aro, del suelo al aro, del aro al suelo, y del suelo al suelo o del suelo al 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 sin fallos. La rutina no debe parecer desconectada en absoluto. Un atleta será puntuado si interpreta elementos y espera aplausos, o si tendrá que esperar a que la música/ritmo le alcance.

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 aro, y la originalidad de la coreografía a lo largo de toda la rutina. El atleta debe crear combinaciones originales de trucos y nuevos temas en la coreografía. Los jueces no buscan solo uno o dos trucos y combinaciones únicas, 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 aro a lo largo de toda la rutina. Los atletas serán puntuados menos si los elementos, trucos y movimientos se vuelven repetitivos (por ejemplo, si se usan los mismos elementos/movimientos 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, dentro y fuera del aro.

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 aro. 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 ensamblado.

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 ejecutados en el suelo sin contacto con el aro. Esto incluye, pero no se limita a, coreografías complejas, musicalidad, creatividad y fluidez. El atleta debe crear movimientos que funcionen al 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.

-1.0

Fallo o distracción del vestuario

La definición de fallo en el disfraz es cuando una parte del traje se cae accidentalmente, se cae, se vuelve reveladora (es decir, la ropa interior queda expuesta) o distrae para el rendimiento del atleta (esto no se refiere a decoraciones que se soltan durante la actuación, por ejemplo diamantes, cuentas, secuencias o plumas que se caen del traje). Esto no debe confundirse con la eliminación intencionada de la ropa, que es una violación directa de la norma IPSF de no quitarse la ropa y puede resultar en la descalificación instantánea de la competición. **-1.0**

Secar las manos en el traje, el cuerpo, el aro o el suelo y/o ajustar el pelo o el disfraz

Secar o secar las manos en el disfraz, el cuerpo, el aro o el suelo y/o apartar el pelo de la cara o el cuello, tirar o arreglar el disfraz.

-1.0

No hay un principio ni un final lógico para la rutina y/o que la rutina empieza antes o termina 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 inicio y un final lógicos para la rutina que encaje con la música. Los atletas deben comenzar y terminar su actuación en una posición en el escenario, visible para ser vista por los jueces. Deben comenzar su rutina cuando empieza la música y terminar cuando termina. **-1.0**

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 vuelo 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 del split/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 +0,1 son más fáciles que los con valor +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 evaluará el primer intento del elemento. El 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). Las repeticiones del mismo elemento obligatorio no se concederán, 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. Todos los elementos obligatorios están en posiciones aéreas. Véase el desglose por categorías más abajo.

Clave de código obligatoria

F = Elemento de

flexibilidad **S** =

Elemento de fuerza **B**

= Elemento de

equilibrio

SYN = Elemento socio **sincronizado** **BLN**

= Elemento socio basado en equilibrio

FLY = Elemento socio volador

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

Seniors, Masters 40+ y Junior

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- dos (2) elementos de equilibrio
- una (1) elección del atleta (según este Código de Puntos)

Novato

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) elemento de equilibrio
- dos (2) elección del atleta (de este Código de Puntos)

Dobles - Senior y Juvenil

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- Cuatro (4) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - dos (2) elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio
- dos (2) elementos de compañero de equilibrio
- 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 elemento de vuelo por parte del atleta (según este Código de Puntos)

Profesional*

Seniors y Masters 40+

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- dos (2) elementos de equilibrio
- una (1) elección del atleta (según este Código de Puntos)

Dobles - Senior

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- Cuatro (4) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - dos (2) elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio
- dos (2) elementos de compañeros de equilibrio
- 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 elemento de vuelo por parte del atleta (según este Código de Puntos)

***Por favor, tenga en cuenta: no hay categorías Novato, Junior ni Juvenil**

Amateur

Seniors, Masters 40+, Junior y Novice

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- un (1) elemento de equilibrio
- dos (2) elección del atleta (de este Código de Puntos)

Dobles - Senior y Juvenil

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- Cuatro (4) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - dos (2) elementos paralelos sincronizados
 - dos (2) elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio
- dos (2) elementos de compañeros de equilibrio
- 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 elemento de vuelo por parte del atleta (según este Código de Puntos)

DESGLOSE POR CATEGORÍAS

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

Seniors, Masters 40+ y dobles Senior:

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

Juveniles Novatos, Junior y Dobles:

Los atletas de élite 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. Tenga en cuenta: la categoría profesional no se aplica a deportistas Novatos, Junior o Juveniles.

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

Los seniors deben tener un valor total de entre 7,7 y 11,0 puntos en su forma **obligatoria**.

Masters 40+ deben tener un valor total de entre 6,6 y 11,0 puntos en su formulario

obligatorio. Dobles Senior debe tener un valor total de entre 6,0 y 9,0 puntos en su formulario obligatorio. **Junior** debe tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su forma obligatoria.

El novato debe tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos en su formulario obligatorio

Dobles Las categorías juveniles deben tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos en su forma obligatoria

Requisito de puntos obligatorios de la División Profesional

Los seniors deben tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su forma obligatoria.

Masters 40+ debe tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su formulario

obligatorio. Dobles Senior debe tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos en su formulario obligatorio.

Requisitos obligatorios de puntos para la división amateur

Los atletas amateurs (todas las categorías, incluidos dobles) deben tener un valor total de entre 1,1 y 4,5 puntos en su forma obligatoria.

División	Categoría	Cantidad de movimientos obligatorios	Rango permitido de los elementos obligatorios	Rango permitido del valor total
Amateur	todas las categorías (Novato, Junior, Senior, Todos Dobles)	9	entre +0,1 y +0,5	de 1.1 a 4.5
Profesional	Seniors y Masters 40+	11	entre +0,3 y +0,8	de 5.5 a 8.8
Profesional	Dobles Senior	9	entre +0,3 y +0,8	de 4.4 a 7.2
Elite	Juveniles Novatos y de Dobles	9	entre +0,3 y +0,8	de 4.4 a 7.2
Elite	Junior	11	entre +0,3 y +0,8	de 5.5 a 8.8
Elite	Seniors	11	entre +0,5 y +1,0	de 7.7 a 11.0
Elite	Masters 40+	11	entre +0,5 y +1,0	de 6.6 a 11.0
Elite	Dobles Senior	9	entre +0,5 y +1,0	de 6.0 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/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 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 de elemento incorrecto frente al código del elemento o valor técnico se considerará como si se completara incorrectamente el formulario obligatorio (como se indicó antes). **-1,0** una vez
- No ejecutar el elemento obligatorio en orden de secuencia según la forma obligatoria. * **-1,0** por tiempo

*Si dos elementos que están en sucesión inmediata en el formulario se intercambian (por ejemplo, el atleta realiza el elemento 1, luego el

elemento 3, luego el elemento 2), los dos elementos que se invirtieron en orden 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 no se conceda un elemento obligatorio:

- *No mantener 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 de la descripción bajo 'criterios'. El elemento debe ejecutarse en un ángulo visible para los jueces.
- *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.

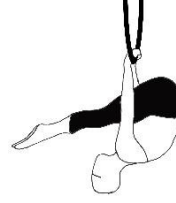
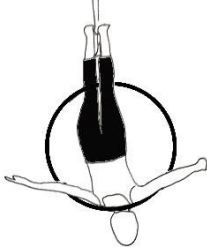
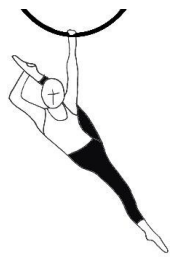
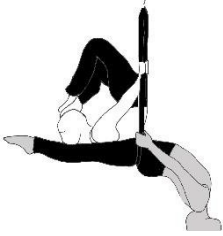
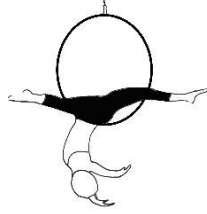
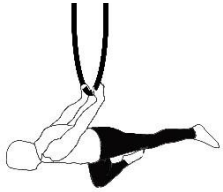
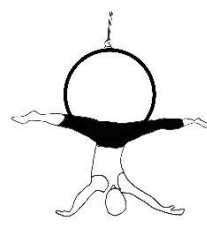
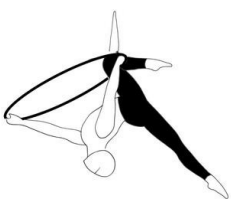
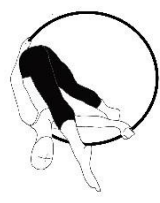
Definiciones de requisitos mínimos obligatorios

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

Posiciones corporales:

- Parte interior de la pierna/pie/brazo/mano y exterior pierna/pie/brazo/mano
- Delante, detrás, atrás y adelante, arriba, abajo
- Invertido (al revés), vertical, horizontal

Posiciones de las piernas:

	Stag Ambas piernas están dobladas a 90° en las rodillas y abiertas en posición abierta (mínimo 90°)		Pike Ambas piernas están extendidas y cerradas y una al lado de la otra delante del cuerpo, con las caderas en ángulo
	Tuck Las rodillas están recogidas hacia el pecho y cerradas		Ring Una pierna se tira con la mano o manos (o empujada con el aro) hacia atrás, hacia la cabeza, ya sea tocando la cabeza o por encima La cabeza
	Lápiz Las piernas están extendidas y cerradas, el cuerpo y las piernas en línea recta (sin flexión en las caderas)		División – División diagonal: Una división donde la línea de las patas formada por la división es de 45° respecto al eje vertical, con una tolerancia de 20° sobre toda la línea, no sobre las patas separadas, las patas están en una posición dividida del grado dado
	Fang Ambas piernas están dobladas hacia atrás, pies hacia atrás, rodillas separadas y dedos juntos		División – División frontal / División lateral / División frontal Las piernas están extendidas y abiertas. La pierna delantera está situada delante de la parte superior del cuerpo y las traseras detrás de la parte superior, las piernas están en una posición dividida del grado dado
	Pasado Una pierna está doblada a 90° en la cadera mientras que la otra pierna está extendida.		División – División central / División en caja Las patas están extendidas y abiertas. Las piernas están posicionadas a los lados, alejadas de la parte superior del cuerpo, y las piernas en una posición dividida del grado dado
	División – Mitad División Ambas piernas están abiertas en una posición dividida del grado indicado, con una pierna en la parte delantera del cuerpo y la otra hacia atrás. Una pierna está completamente extendida, mientras que la otra pierna está doblada.		Straddle Ambas patas están extendidas y abiertas

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 aro como ayuda y fijan la posición de elevación. Estos levantamientos solo se permiten si se usan como transición al aro sin fijar una posición.
- Está prohibido lanzar a un compañero al aire y atraparlo sin contacto con el aro.
- Todo trabajo en el que el atleta no esté en contacto con el aro debe limitarse a un máximo de 40 segundos de la duración total de la actuación. Cuando se realizan dobles, este límite de 40 segundos se refiere al tiempo en que ningún atleta toca el aro.
- Están prohibidos los saltos girados y dos o más saltos consecutivos sin contacto con el aro. Un giro se define como un cambio de dirección del cuerpo mientras que el salto, es decir, el atleta gira sobre dos ejes en lugar de uno
- No se permite a los deportistas principiantes realizar volteretas aéreas (definidas como hacer volteretas en el aire sin contacto con el aro ni con el suelo) ni volteretas (definidas como volteretas que empiezan en la aro y terminan en el suelo, con el atleta en el aire durante el salto real).
- 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.

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

Penalizaciones para el juez principal:

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

Criterios	Limitaciones	Penalización
Exceder el tiempo máximo permitido sin contacto Con el aro	40 segundos	-5
Lanzar a un compañero al aire	Pillarle sin contacto con la aro	-5 por vez
Elevaciones y equilibrios con Brazos extendidos	Compañero de levantamiento en posición vertical	-5 por vez
Elementos prohibidos	Dentro y fuera del aro	-5 por vez
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 competición Fecha	-5
	Música recibida dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competición	Descalificación
Música no acorde con Normas y Reglamentos	Ver Reglas	-3
Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud	Información falsa o inexacta proporcionada	-5 por vez
	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 vez
Ayudas de agarre	Aplicar ayuda de agarre directamente sobre el aro Los limpiadores de aros no pueden eliminar los residuos del aro 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 montante/plugs de colores lisos)	-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, sin un permiso escrito del organizador	-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 retiró. Lo mismo ocurre en la situación en la que a un atleta se le ha dado la oportunidad de continuar el programa desde el punto de interrupción y una vez más no puede completarlo. Solo se permite una interrupción.

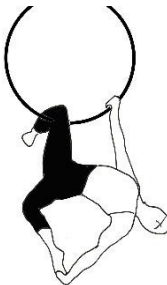
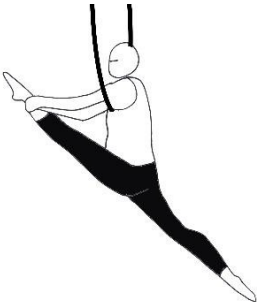
No se permite reiniciar todo el programa, salvo si la música es deficiente. Por favor, consulte Normas y Reglamentos.

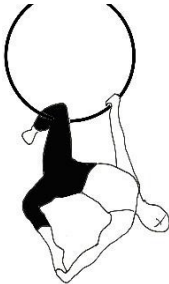
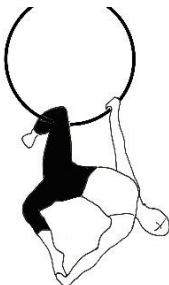
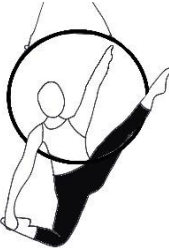


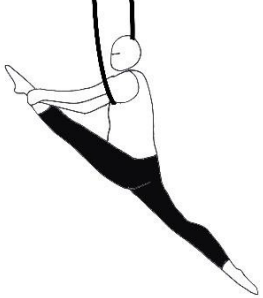
SENCILLOS OBLIGATORIOS

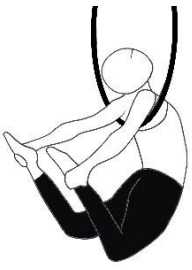
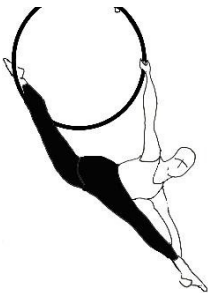
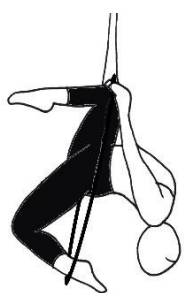
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

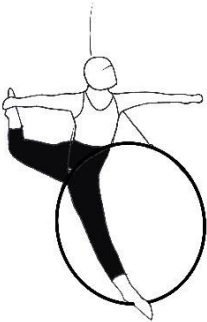
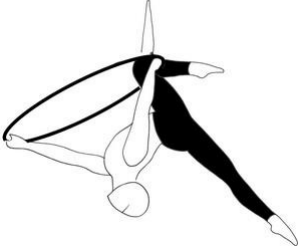
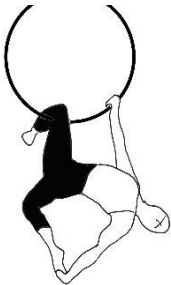
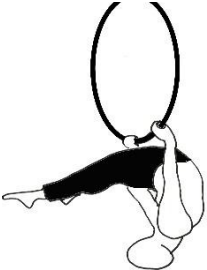
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

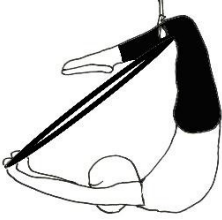
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F1	Curva Trasera S 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, curva de la rodilla de la pierna delantera, espinilla o tobillo de la pierna trasera - Posición del brazo: ambos brazos extendidos y las manos sujetan la barra alta del aro - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas y en contacto con el aro. La pierna delantera se engancha sobre la barra alta y la pierna trasera está en contacto con la barra baja. - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F2	Delilah 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, misma mano lateral - Posición del brazo: ambos brazos extendidos, una mano sujetando el aro y la otra el mismo pie o tobillo lateral - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición corporal: al menos un hombro al mismo nivel o más bajo que las caderas - Ángulo de separación: mínimo 160°
F3	Split de agarre en el axila 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas axilas, brazos superiores, pecho (opcional) - Posición del brazo: las manos sujetan el tobillo de la pierna delantera - Posición de las piernas: las piernas se extienden en posición de apertura frontal sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F4	Equilibrio Vertical Flexión Trasera 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pelvis, ambos muslos, un tobillo y pie (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro brazo está doblado con las manos sujetando el aro sobre la cabeza - Posición de la pierna: una pierna está doblada hacia atrás y el pie toca la corona de la cabeza, la otra pierna está en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: erguido, espalda arqueada

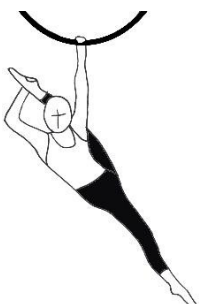
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F5	Nido de pájaros		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambos tobillos o pies, espinillas/pantorrillas (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y las manos tienen contacto con la barra baja - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas (opcional los pies flexionados) - Posición del cuerpo: colgando de la barra baja y mirando hacia abajo, arco de la espalda
F6	Delilah 1 cerrada		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, mano opuesta - Posición del brazo: ambos brazos extendidos, una mano sujetando el aro y la otra mano sujetando el pie o tobillo opuestos - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición corporal: el torso está torcido con al menos un hombro al mismo nivel o más bajo que las caderas - Ángulo de separación: mínimo 160°, con 20° Tolerancia
F7	Delilah 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, misma mano lateral - Posición del brazo: ambos brazos extendidos, una mano sujetando el aro y la otra el mismo pie o tobillo lateral - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición corporal: al menos un hombro al mismo nivel o más bajo que las caderas - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F8	Mitad Dividida 1 Atrapada		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una pierna, espalda, una axila - Posición del brazo: ninguna mano tiene contacto con el aro, la misma mano sostiene el pie/tobillo/espinilla de la pierna trasera y el brazo está completamente extendido, el brazo opuesto está en una posición fija de elección - Posición de pierna: en posición de half split con la pierna delantera completamente extendida - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°

F9	Split de agarre en el brazo 2		0.2 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas axilas, pecho - Posición del brazo: las manos sujetan el tobillo de la pierna delantera - Posición de las piernas: las piernas se extienden en posición de apertura frontal sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
----	-------------------------------	---	---

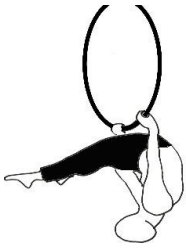
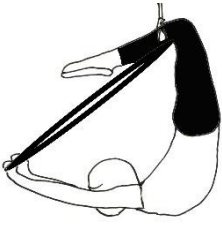
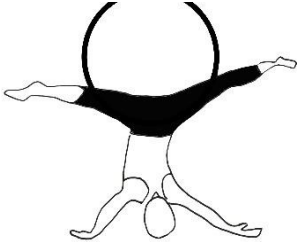
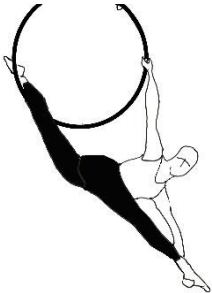
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F10	Yogini 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: bíceps, axilas, omóplatos - Posición del brazo: extendido y sujetando las piernas en tobillo/espinilla - Posición de las piernas: las piernas están dobladas hacia atrás, los tobillos se empujan hacia atrás de los glúteos - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda
F11	Ángel 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una espinilla, pie y tobillo, mano opuesta - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el aro, la otra la pierna opuesta al tobillo o al pie. - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en una posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo 160°
F12	Arabesco 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una espinilla, tobillo (opcional) y pie - Posición del brazo: los brazos están extendidos sobre la cabeza y las manos sujetan el aro - Posición de la pierna: la pierna en contacto con el aro está completamente extendida, el pie puede flexionarse (opcional), la otra pierna está en una posición fija sin contacto con el aro - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, arco de espalda
F13	Curva Trasera S 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, curva de la rodilla de la pierna delantera, espinilla o tobillo de la pierna trasera - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos y las manos sujetan la barra alta del aro - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas y en contacto con el aro. La pierna delantera se engancha sobre la barra alta y la pierna trasera está en contacto con la barra baja. - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F14	Apoyo Espalda División 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, parte trasera del tobillo, hombros/omóplatos, talón (opcional) - Posición del brazo: las manos sujetan las barras laterales - Posición de la pierna: ambas piernas están en posición de ciervo, el tobillo de la pierna superior tiene contacto con la barra alta, la otra pierna está doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°

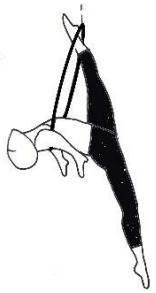
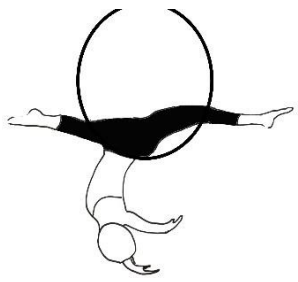
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F15	Bailarina 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie y parte delantera del torso - Posición del brazo: sin contacto con las manos con el aro o los cabestrillos, un brazo está completamente extendido con la mano sujetando la pierna trasera en el tobillo o la espinilla, el brazo opuesto está en una posición fija de elección. - Posición de pierna: en posición de half split con la pierna delantera completamente extendida - Posición del cuerpo: erguido, de pie sobre la barra baja - Ángulo de separación: mínimo 160°
F16	División Mitad Mariposa		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, curva de una rodilla - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Una mano sostiene la barra baja del aro, la otra la barra alta junto a la pierna doblada. - Posición de la pierna: en posición de semi-split, una pierna está doblada y en contacto con la barra alta en el pliegue de la rodilla, la otra pierna está completamente extendida y no tiene contacto con el aro ni con las correas. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F17	Delilah 2 cerrada		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, mano opuesta - Posición del brazo: ambos brazos extendidos, una mano sujetando el aro y la otra mano sujetando el pie o tobillo opuestos - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición corporal: el torso está torcido con al menos un hombro al mismo nivel o más bajo que las caderas - Ángulo de separación: mínimo de 180°, con 20° Tolerancia
F18	Cruzamiento mexicano 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro brazo está entre las piernas y puede doblarse - Posición de las piernas: Las piernas están completamente extendidas en posición de cuerda a horcajadas, con tobillos y pies más bajos que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

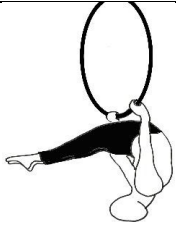
F19	Scarab al revés 1		0.3 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, dobleces de ambas rodillas - Posición del brazo: los brazos pueden doblarse y empujar la barra baja hacia atrás y por encima de la cabeza, con las manos a la anchura de los hombros (máxima distancia entre sí) - Posición de las piernas: las piernas están dobladas y enganchadas a la barra alta - Posición del cuerpo: invertido, arco de espalda, el aro es detrás del cuerpo y la barra baja está por encima de la cabeza
-----	-------------------	---	--

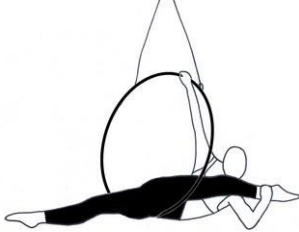
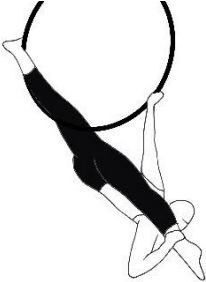
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F20	División de Backbalance 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un tobillo/talón, parte superior de la espalda, axilas (opcional) - Posición del brazo: posición fija de elección, sin contacto con la mano con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, un tobillo/talón está en la barra alta. - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba, en un arco de espalda, equilibrándose con la parte superior de la espalda sobre la barra baja - Ángulo de separación: mínimo 160°
F21	Apoyo Espalda División 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, tobillo/talón de la pata delantera, omóplatos - Posición del brazo: las manos sujetan las barras laterales - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el tobillo/talón de la pierna superior tiene contacto con la barra alta - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F22	Ballerina 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie y parte delantera del torso - Posición del brazo: los brazos tienen contacto con las correas, pero no las manos con el aro o las correas. Los brazos están completamente extendidos, y una mano sostiene la misma pierna lateral a nivel de tobillo o espinilla - Posición de piernas: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura delantera - Posición corporal: erguido, de pie sobre la barra baja, el torso apoyado en la barra alta - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F23	División diagonal 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro, la parte trasera del hombro tiene contacto con la misma pierna lateral. El otro brazo está doblado con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta por encima de 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°

F24	Codo colgando tijeras retorcidas		0.4 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: un brazo está doblado y colgando de un codo con la mano sujetando el tobillo opuesto. El otro brazo está doblado detrás de la cabeza, con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta, detrás del cuerpo. - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas y abiertas, la pierna trasera está detrás de la parte superior del cuerpo y tiene contacto con el hombro opuesto - Posición del cuerpo: erguido, torcido
-----	--	---	--

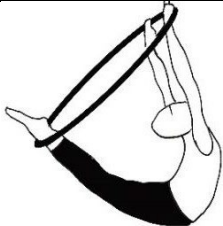
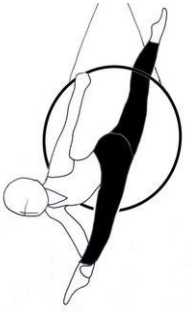
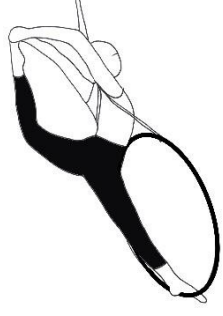
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F25	Caballero mexicano 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro entre las piernas - Posición de las piernas: Las piernas están completamente extendidas en posición de cuerda a horcajadas, con tobillos y pies más bajos que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F26	Scarab al revés 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, dobleces de ambas rodillas - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y empujan la barra baja hacia atrás y por encima de la cabeza, con las manos a la anchura de los hombros (máxima distancia entre sí) - Posición de las piernas: las piernas están dobladas y enganchadas a la barra alta - Posición del cuerpo: invertido, arco de espalda, el aro está detrás del cuerpo y la barra baja está por encima del cabeza
F27	Estrella en la barra 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y parte baja de la espalda - Posición del brazo: los brazos están en la posición fija que elige sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de box split - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F28	Mitad Atrapada División 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una pierna, espalda, una axila - Posición del brazo: ninguna mano tiene contacto con el aro, la misma mano sostiene el pie/tobillo/espinilla de la pierna trasera y el brazo está completamente extendido, el brazo opuesto está en una posición fija de elección - Posición de pierna: en posición de media división con la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el aro - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F29	Angel 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una espinilla, pie y tobillo, mano opuesta - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el aro, la otra la pierna opuesta al tobillo o al pie. - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en una posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

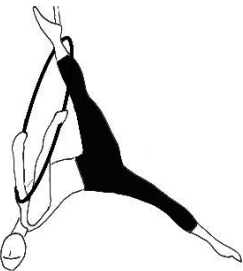
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F30	Back Balance Split 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un tobillo/talón, parte superior de la espalda, axilas (opcional) - Posición del brazo: posición fija de elección, sin contacto con la mano con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, un tobillo/talón está en la barra alta. - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba, en un arco de espalda, equilibrándose con la parte superior de la espalda sobre la barra baja - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F31	Apoyo Back Stag Split 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, parte trasera del tobillo, hombros/omóplatos, talón (opcional) - Posición del brazo: las manos sujetan las barras laterales - Posición de la pierna: ambas piernas están en posición de ciervo, el tobillo de la pierna superior tiene contacto con la barra alta, la otra pierna está doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F32	Capullo 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pata delantera - Posición del brazo: ambos brazos sobre la cabeza y completamente extendidos, sujetando el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: la pierna trasera está completamente extendida y sobre la cabeza - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda
F33	Gacela		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, una cadera, zona lumbar, glúteos (opcional) - Posición del brazo: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el aro, una mano puede sujetar la pierna delantera (opcional) - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F34	Split de Hip Hold 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un antebrazo (opcional), planta de un pie, cadera, un muslo, glúteos/zona lumbar/lateral del torso (opcional) - Posición del brazo: una mano sostiene la barra baja con el brazo completamente extendido, la otra mano sostiene la misma pierna lateral - Posición de la pierna: las piernas están extendidas en posición de apertura frontal, la planta del pie de la pierna trasera está sobre la barra lateral del aro

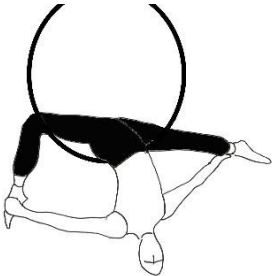
				- Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F35	Cierre de las etapas mexicanas		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro brazo está entre las piernas - Posición de las piernas: Las piernas están completamente extendidas y cerradas, con los pies y tobillos más bajos que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

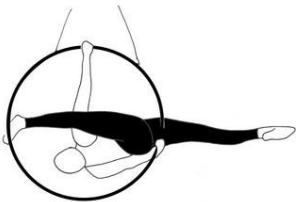
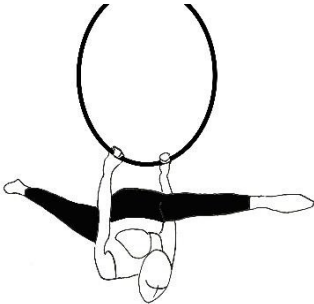
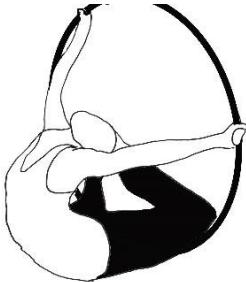
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F36	Anillo frontal partido de un brazo		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un tobillo - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando la barra alta del aro. El otro brazo está doblado por encima de la cabeza, con la mano sujetando el pie de la pierna opuesta. - Posición de la pierna: las piernas están en posición de división a medias, la pierna trasera en posición de anillo. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F37	División óptica		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, zona lumbar, glúteos, muslos - Posición del brazo: el brazo interior está completamente extendido con la mano sujetando el aro, el brazo exterior está doblado, con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta por encima de la cabeza - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición abierta, una pierna está detrás del cuerpo y tiene contacto con el hombro opuesto - Posición del cuerpo: horizontal, de espaldas, torcida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F38	Ángel Inverso 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, una pierna, parte trasera del muslo (opcional), mano opuesta - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro, el otro brazo doblado con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta por encima de la cabeza - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición abierta, la pierna inferior está detrás del hombro - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F39	Colgado vertical invertido		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, espalda, glúteos, lateral del torso, tobillo/espinilla de la pierna trasera - Posición del brazo: los brazos están extendidos y las manos sujetan el aro - Posición de la pierna: las piernas están extendidas en posición de apertura frontal, el pie de la pierna trasera está más alto que la cabeza. La pierna trasera tiene contacto con la misma mano/brazo lateral y está entre la mano/brazo y el aro. - Posición del cuerpo: erguido, el aro detrás del cuerpo - Ángulo de separación: mínimo 160°

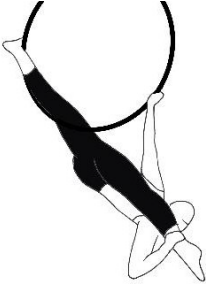
F40	Lado Escorpio		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro (opcional), una mano, brazos (opcional), pierna trasera, pie de la pierna trasera (opcional), pata delantera (opcional), - Posición del brazo: una mano sujeta la barra lateral del aro y la otra mano sujeta el tobillo de la misma pierna lateral. - Posición de la pierna: las piernas están en posición dividida a medias, la pierna trasera engancha a la barra alta y una correa, y la pierna delantera está completamente extendida siendo sostenida por la misma mano lateral. - Posición corporal: el torso está horizontal. - Ángulo de separación: mínimo 160°
-----	---------------	---	--

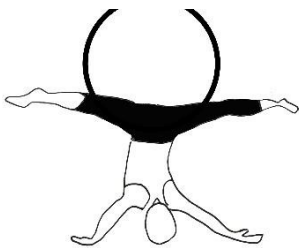
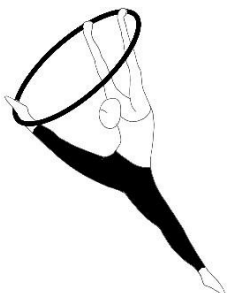
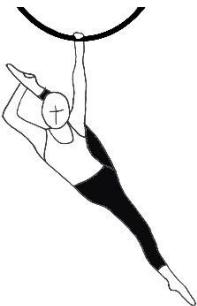
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F41	Golondrina 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y ambas espinillas - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra alta del aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y tocando la barra baja del aro - Posición corporal: erguida, arco de la espalda
F42	Arabesque Split Twist		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pierna opuesta, espalda (opcional) y otra pierna (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando la barra alta del aro. La mano del otro brazo sostiene la pierna opuesta, la pierna delantera, en el tobillo - Posición de la pierna: Las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, la pierna trasera tiene contacto con la correa y la barra alta del aro - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F43	Apoyo Espalda Split 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, tobillo de la pata delantera, omóplatos, talón (opcional) - Posición del brazo: los brazos sujetan las barras laterales - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el tobillo (y talón - opcional) de la pierna delantera tiene contacto con la barra alta - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F44	Bailarina 3		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta del pie de la pata delantera, parte delantera del torso - Posición del brazo: los brazos están sobre la cabeza y pueden doblarse, sujetando el pie de la pierna trasera - Posición de pierna: en posición dividida con la pierna delantera completamente extendida, la pierna trasera doblada hacia atrás en posición de anillo - Posición del cuerpo: erguido, de pie sobre la barra baja, arqueado de la espalda

F45	Llave de estrangulamiento 1		0.6 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, tobillo de la pierna, pecho (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos, sujetando el aro desde dentro - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el talón de la pierna delantera está en contacto con la barra alta, la pierna trasera detrás del cuerpo - Posición del cuerpo: arco de la espalda, el aro está delante del cuerpo - Ángulo de separación: mínimo 160°
-----	-----------------------------	---	---

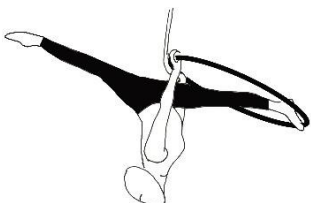
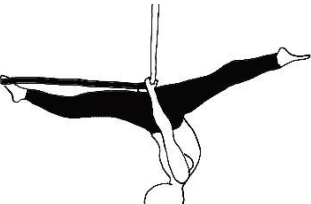
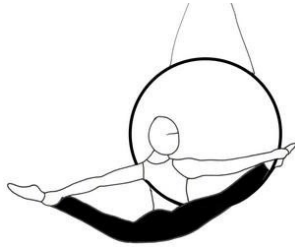
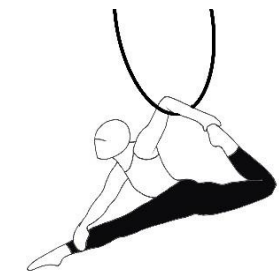
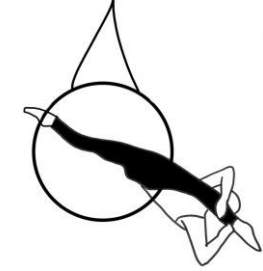
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F46	Cocoon 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, curva de una rodilla, espinilla/tobillo (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos sobre la cabeza, con ambas manos sujetando la barra baja del aro. Las manos están separadas al ancho de los hombros (distancia máxima). - Posición de la pierna: una pierna está doblada y en contacto con la barra alta en el hueco de la rodilla, la otra pierna está completamente extendida y entre los brazos (sobre la cabeza) y en el mismo lado del aro que el cuerpo. - Posición del cuerpo: invertida
F47	Drop Hang		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, espinillas, tobillos (opcional), pies (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro brazo puede estar doblado. Las manos sujetan una barra lateral. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición corporal: arco de la espalda
F48	Bailarina de colgante de codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un codo, tríceps (opcional), antebrazo (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano en contacto con la barra baja del aro solo con la mano. El otro brazo está doblado alrededor de la barra alta del aro, sujetando la misma pierna lateral en el tobillo/espinilla con el antebrazo en contacto con el cabestrillo (opcional) - Posición de pierna: posición de apertura frontal con la pierna delantera completamente extendida, la pierna trasera puede doblarse - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F49	Gacela Extrema		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, una cadera, glúteos (opcional), zona lumbar - Posición del brazo: ninguna mano tiene contacto con el aro, las manos sujetan las mismas piernas laterales, una mano sujeta la espinilla/tobillo/pie de la pierna trasera y el brazo está completamente extendido. La otra mano sujeta la pierna delantera en el tobillo. - Posición de la pierna: en posición de división a la mitad, donde la pierna delantera está completamente extendida y horizontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F50	Anillo colgante en el codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: colgando de un codo, el mismo brazo está doblado y la mano sujeta la pierna opuesta en el tobillo o la espinilla por encima de la cabeza. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el aro ni el cuerpo - Posición de la pierna: las piernas están dobladas, una pierna está doblada hacia atrás en posición de anillo con el pie sobre la cabeza - Posición corporal: erguida, arco de la espalda
F51	División Frontal Horizontal 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, planta de un pie, parte trasera de un muslo, glúteos (opcional) - Posición del brazo: una mano sostiene la barra alta con el brazo completamente extendido, la otra mano sostiene la barra lateral en la pierna - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, la pierna delantera está horizontal con la planta del pie sobre la barra lateral del aro, y en contacto con la parte trasera del mismo hombro/tríceps - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F52	Puzzle 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: los brazos están extendidos, el brazo con la pierna apoyada en él puede estar arqueado, pero no doblado - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. La pierna delantera está horizontal al suelo, detrás del cuerpo y apoyada en el mismo brazo lateral. La otra pierna apunta hacia atrás. - Posición corporal: el torso está orientado hacia abajo, las caderas están caídas alejadas de la barra - Ángulo de separación: mínimo 160°
F53	O Bend		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos en contacto con la barra alta y ambos muslos delanteros en contacto con la barra baja - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos, sujetando la barra alta del aro - Posición de las piernas: ambas rodillas flexionadas, dedos de los pies tocando la cabeza o los hombros. Los muslos están en contacto con la barra baja. - Posición del cuerpo: erguido, en arco de espalda en un ring posición.

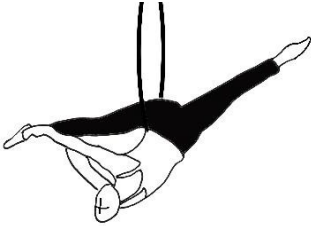
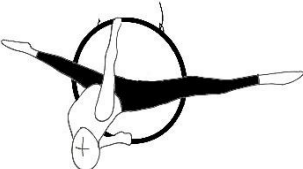
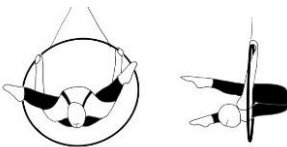
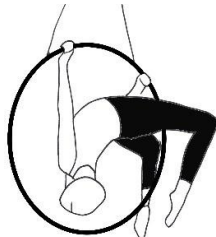
F54	Reverse Angel 2		0.6 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, una pierna, parte trasera del muslo (opcional), mano opuesta - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro, el otro brazo doblado con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta por encima de la cabeza - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición abierta, la pierna inferior está detrás del hombro - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	-----------------	---	---

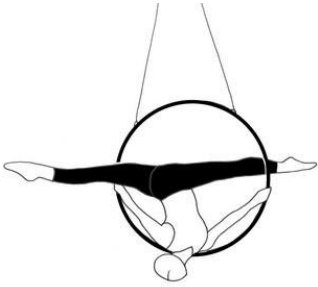
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F55	Estrella en el bar 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y parte baja de la espalda - Posición del brazo: brazos en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de box split - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F56	División de Golondrina 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y la espinilla de la pierna trasera - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. La espinilla de la pierna trasera está en contacto con la barra baja - Posición corporal: erguida, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F57	División Vertical Angel		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, mano del brazo opuesto, pierna trasera, pierna delantera (opcional), - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta el aro detrás del cuerpo y la otra el tobillo de la pierna delantera opuesta. - Posición de la pierna: las piernas están en posición de división delantera, la pierna trasera en contacto con la barra alta y el pie en contacto con la correa (opcional), la pierna delantera tiene contacto opcional con la barra baja. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F58	División diagonal 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro, la parte trasera del hombro tiene contacto con la misma pierna lateral. El otro brazo está doblado con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta por encima de 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°

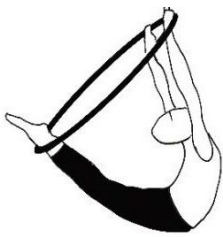
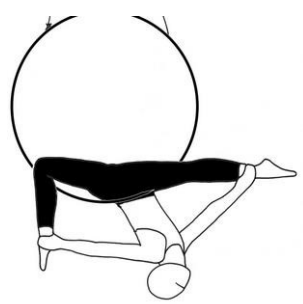
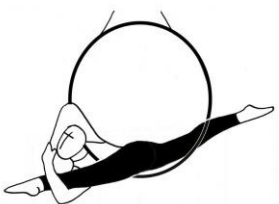
F59	Feet Column Scarab		0.7 - Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: ambos pies, ambos tobillos, ambas manos, espinillas (opcional). - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra baja con las manos separadas a la anchura de los hombros. - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas hacia atrás y abiertas. - Posición del cuerpo: invertido, en un arco de espalda, el aro está detrás del cuerpo.
-----	--------------------	---	--

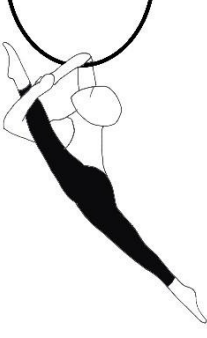
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F60	Volando Espalda Rusa 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos sujetando la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en una posición recta de apertura frontal. La pata delantera es horizontal y el pie de la pierna delantera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F61	Frente Volante Ruso 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos sujetando la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en una posición recta y dividida hacia adelante. La pata trasera está en horizontal y el pie de la pierna trasera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: Invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F62	Sobredivisión frontal de Amazon		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una axila, una mano, espalda, muslo interno y pantorrilla de una pierna, tobillo y pie (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos. Una mano sujeta el aro, la otra el tobillo o la espinilla de la misma pierna lateral. - Posición de piernas: las piernas están en posición de apertura frontal. La pierna delantera (y el pie opcional) está en contacto con el aro. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 190°
F63	Codo Colgante Medio Split 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: colgando de un codo con la mano sujetando la pierna opuesta en el tobillo o el pie que está doblado hacia atrás, la mano del otro brazo sujetando la pierna delantera en la pantorrilla o el tobillo - Posición de la pierna: las piernas están en posición de división a la mitad, con la pierna delantera completamente extendida - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F64	División de Agarre de Cadera 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, cadera, muslo, lateral del torso, espalda (opcional) - Posición del brazo: un brazo está doblado y la mano sujeta el tobillo de la pierna opuesta, el otro brazo está en la posición preferida sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, una pierna está en contacto con la parte trasera del hombro

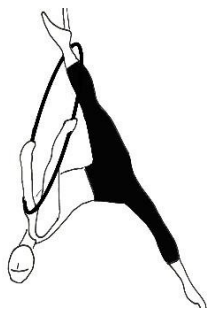
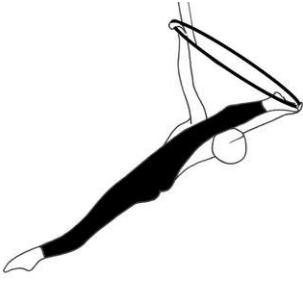
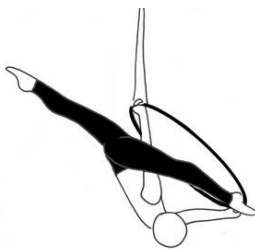
				- Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
--	--	--	--	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F65	Equilibrio de la División de Cadera 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera - Posición del brazo: como mínimo una mano sujeta la pierna delantera en el pie o el tobillo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura delantera y la pierna delantera está paralela al suelo con una tolerancia máxima de 20° - Posición corporal: el torso es horizontal con tolerancia de 20°, equilibrándose sobre una cadera. - Ángulo de separación: Mínimo de 160°
F66	División horizontal en caja		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos. Una mano sostiene la barra alta y la otra la barra baja del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y horizontales en posición de división en caja, con ambas piernas en contacto con el aro - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F67	División Horizontal Frontal 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos. Una mano sostiene la barra alta y la otra la barra baja del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura delantera con ambas piernas en contacto con el aro. La línea de las piernas es horizontal - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F68	Caballero de Sierra de Cristal		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: los brazos pueden estar flexionados, los tríceps/axilas tienen contacto con las piernas - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición horizontal de straddle - Posición del cuerpo: horizontal
F69	Colmillo Mexicano		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, el otro entre las piernas - Posición de las piernas: posición de colmillos con ambas piernas dobladas hacia atrás, los pies deben estar a la altura de los hombros o más abajo, y las rodillas al mismo nivel o más abajo que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

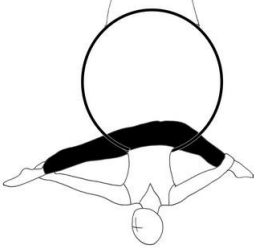
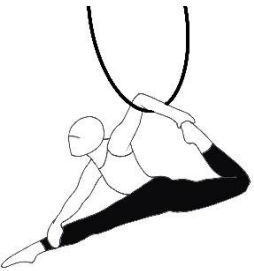
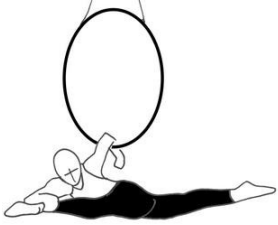
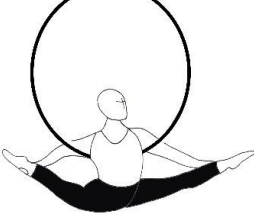
F70	División torcida de equilibrio de hombros		0.7 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, hombro y costado del cuello. - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, con el brazo opuesto a la pierna delantera en la parte delantera del cuerpo y el otro brazo hacia atrás - Posición de las piernas: posición de apertura frontal con ambas piernas extendidas. Las piernas están en lados opuestos del aro. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	---	---	---

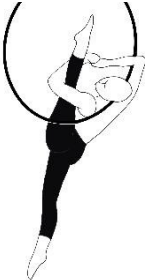
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F71	Golondrina 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y ambos pies o tobillos (donde se encuentran el tobillo y la espinilla), espinilla (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra alta del aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y tocando la barra baja del aro - Posición corporal: erguida, arco de la espalda
F72	Gacela Retorcida		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, una cadera, zona lumbar, glúteos (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta la espinilla/tobillo de la espalda y la pierna opuesta. La otra mano sostiene la pierna opuesta, la pierna delantera en el tobillo. - Posición de la pierna: en posición de mitad dividida, la pierna delantera está completamente extendida y horizontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F73	Anillo de Equilibrio Trasero 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en el manubrio bajo y un pie/tobillo/talón en el manillar alto - Posición del brazo: los brazos pueden estar doblados y mantener la base de la pierna trasera por encima de la cabeza - Posición de la pierna: una pierna (o pie) extendida y tocando la barra alta. La otra pierna está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose boca arriba - Ángulo de separación: un mínimo de 160°
F74	Pájaro del Paraíso Horizontal		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, cuello, espalda, piernas, cabeza (opcional), cintura (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas. Un brazo sostiene el aro con el codo sobre la cabeza. El otro brazo no tiene contacto con el aro y está envuelto y sujetando la misma pierna, la parte trasera del brazo y el antebrazo tienen contacto con la misma pierna. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida - Posición del cuerpo: el torso es horizontal - Ángulo de separación: mínimo de 180°

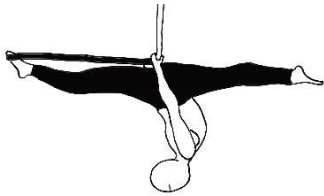
F75	Pájaro del Paraíso Erguido		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas. Un brazo sujeta el aro con el pliegue del codo. El otro brazo no tiene contacto con el aro y está envuelto alrededor y sujetando la misma pierna; la parte trasera del brazo y el antebrazo tienen contacto con la misma pierna, el contacto hombro con la pierna es opcional. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición diagonal de división - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	-------------------------------	---	---

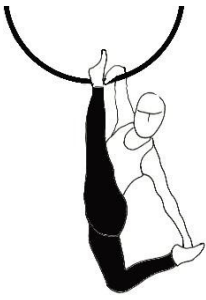
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F76	Estrangulamiento 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y brazos, tobillo de la pierna, pecho (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos, sujetando el aro desde dentro - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el talón de la pierna delantera está en contacto con la barra alta, la pierna trasera está detrás del cuerpo - Posición del cuerpo: arco de la espalda, el aro está delante del cuerpo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F77	Parada de Capullo		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna/pie, glúteos, lado del torso - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos, una mano empuja contra la barra baja y la otra sostiene la barra lateral. - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor de las correas. La otra pierna/pie está extendida hacia atrás y está en contacto con el aro entre los brazos. - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F78	División Voladora		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos, la mano opuesta a la pierna en contacto con el aro sujeta la barra baja y la otra mano la barra alta - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. El pie de la pierna delantera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F79	División Voladora Invertida		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta la barra baja y la otra mano la barra alta - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. El pie de la pierna delantera (pierna opuesta a la mano que sostiene la barra baja) está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°

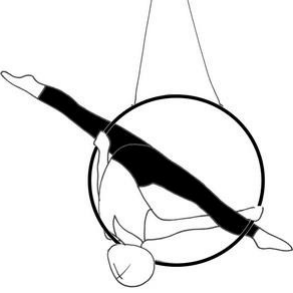
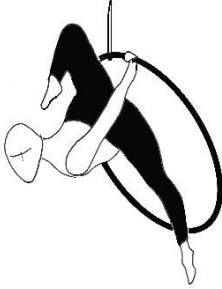
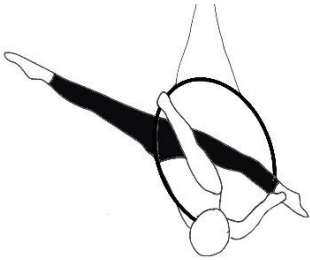
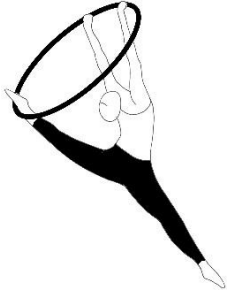
F80	Nido de pájaro delantero		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, espinillas, muslos (opcional), pies (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos, sujetando las barras laterales del aro en las rodillas - Posición de pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de cuerda - Posición corporal: posición de arco de espalda, cabeza más alta que las caderas
-----	--------------------------	---	--

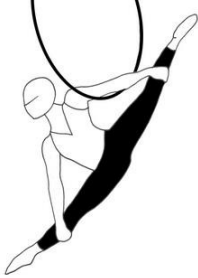
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F81	Exceso de Gazelle		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, glúteos, zona lumbar - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan las piernas en la espinilla/pantorrilla/tobillo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 190°
F82	Codo Colgante Media División 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: colgando de un codo con la mano sujetando la pierna opuesta en el tobillo o el pie que está doblado hacia atrás, la mano del otro brazo sujetando la pierna delantera en la pantorrilla o el tobillo - Posición de las piernas: las piernas están en posición dividida a medias, la pierna delantera está completamente extendida - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F83	Apertura de codo colgante		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, antebrazo (opcional), bíceps (opcional) - Posición del brazo: colgando de un codo y la mano del otro brazo sujeta la pierna opuesta en el tobillo o la pantorrilla. - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas y horizontales en posición dividida. - Posición corporal: el torso está orientado hacia abajo. - Ángulo de separación: mínimo 160°
F84	Anillo de colgado de talón		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un talón/parte trasera del tobillo, muñecas (opcional) - Posición del brazo: los brazos están sobre la cabeza y extendidos, con las manos sujetando el pie de una pierna - Posición de la pierna: la pierna trasera está doblada sobre la cabeza en posición de anillo y en contacto con el aro en el talón/parte trasera del tobillo, la otra pierna está en una posición fija sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda
F85	Eagle Oversplit		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axilas, bíceps, omóplatos - Posición del brazo: extendido y sujetando las piernas en la espinilla/gemela/tobillo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en una posición de apertura frontal - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 190°

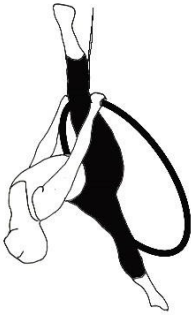
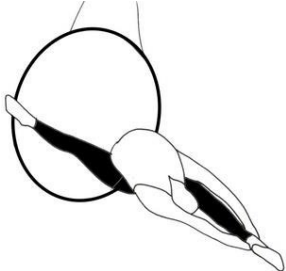
F86	Colgado de codo Apertura de Amazonas		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, muslo de la pierna delantera, lateral del torso, espalda, nuca, parte trasera de un hombro - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas sobre 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°
-----	--	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F87	Volando Espalda Rusa 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos sujetando la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en una posición recta de apertura frontal. La pata delantera es horizontal y el pie de la pierna delantera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F88	Frente Volador Ruso 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: Ambos brazos están extendidos sujetando la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en una posición recta y dividida hacia adelante. La pata trasera está en horizontal y el pie de la pierna trasera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: Invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F89	Tijera torcida con pie colgado		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, tobillo (opcional), muñeca/lado opuesto de la mano (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido y la mano sujeta el pie opuesto. El otro brazo está doblado y la mano sujeta el tobillo de la pierna opuesta por encima de la cabeza - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas. La pierna detrás de la cabeza está en posición horizontal - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo no está orientada hacia abajo
F90	División con el talón		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillo, talón, muñeca (opcional) - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos, una muñeca puede estar en contacto con el aro con la mano sujetando el pie de la misma pierna lateral, la mano del otro brazo sujetando la misma pierna lateral en la pantorrilla - Posición de la pierna: En posición de media división con la pierna delantera completamente extendida sin contacto con el aro, la pierna trasera doblada con el tobillo/talón en contacto con el aro - Posición corporal: el torso está mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

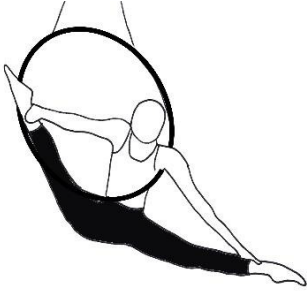
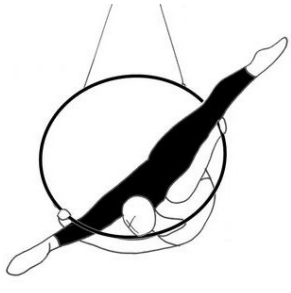
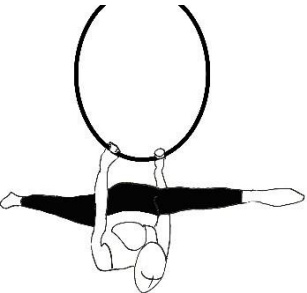
F91	Codo Colgante Medio Split 3		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: un brazo está doblado y colgando de un codo con la mano sujetando la espinilla/tobillo/pie opuesto, el otro brazo completamente extendido con la mano sujetando la pierna trasera en el tobillo o el pie detrás del cuerpo - Posición de las piernas: las piernas están en posición dividida a medias, la pierna delantera está completamente extendida - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	--------------------------------	---	---

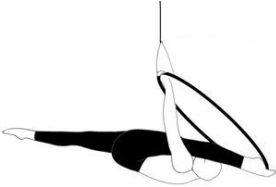
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F92	División de la Tribuna Mexicana		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un brazo (opcional), ambas piernas, un hombro, pecho (opcional) - Posición del brazo: un brazo está extendido con la mano sujetando la barra lateral detrás de la espalda, la mano del otro brazo sujeta el aro entre el cuerpo y la pierna - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, la pierna trasera está entre el brazo y el aro - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F93	División en Escorpio		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos sujetando la barra alta - Posición de la pierna: las piernas están en posición de división a la mitad con ambas piernas en contacto con el aro. La pierna delantera está completamente extendida, la pierna trasera doblada hacia atrás en posición de anillo con el pie tocando la cabeza. La pierna delantera toca la barra baja y la pierna trasera la barra alta del aro. - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F94	División de equilibrio de hombros 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: al menos una mano (ambas manos opcionales), un brazo, espalda, glúteos y un hombro, cuello (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos pueden estar doblados. Una mano sujeta el aro detrás de la espalda, la otra sujeta el tobillo de la pierna opuesta alrededor del aro - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F95	División de Golondrina 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un tobillo (donde se encuentran el tobillo y la espinilla) o pie, espinilla (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. El tobillo/pie/espinilla de la pierna trasera está en contacto con la barra baja - Posición corporal: erguida, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°

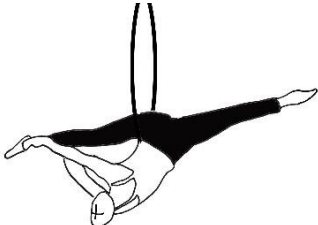
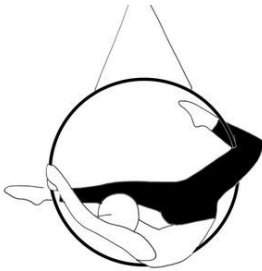
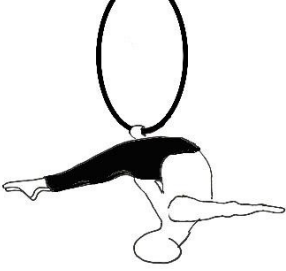
F96	Split 3 de agarre en el axila		0.8 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una axila, bíceps (opcional) - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos y sujetan las mismas piernas laterales por debajo de la rodilla - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	-------------------------------	---	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F97	Equilibrio Vertical Espalda 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, torso, pelvis, un muslo, un pie, tobillo (opcional). - Posición del brazo: Una mano sostiene el aro delante del cuerpo, la otra brazo está sobre la cabeza y extendido, con la mano sujetando la espinilla/tobillo de la pierna trasera. - Posición de la pierna: La pata delantera está doblada y la pierna trasera está completamente extendida sobre la cabeza con el pie y en contacto con el aro. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un arco de espalda
F98	Curva vertical de retención		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y sujetan la barra alta - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas, la parte delantera de ambas piernas tiene contacto con la barra baja. Las piernas y el cuerpo están en el mismo lado del aro. - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F99	División vertical		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos y las manos sujetan la barra alta del aro. - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal en contacto con el aro. La pierna delantera toca la barra alta y la pierna trasera la barra baja. - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F100	Aguja de Retroequilibrio 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: zona lumbar, glúteos, un pie - Posición del brazo: ambos brazos extendidos y sujetando la espinilla/tobillo de la pierna trasera por encima de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. - Posición del cuerpo: el cuerpo está en posición de flexión hacia atrás alrededor de la barra lateral con un pie en la barra lateral y la otra lateral. El cuerpo está inclinado hacia abajo.

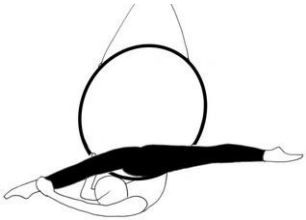
F101	Curva Trasera en la Luna		0.9 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un brazo, parte abdominal del torso, caderas, una pierna (opcional) - Posición del brazo: un brazo está doblado con la mano sujetando la barra lateral delante del cuerpo. El otro brazo está entre las piernas con la mano sujetando la barra lateral opuesta detrás del cuerpo. - Posición de las piernas: las piernas están en una posición fija de elección y las rodillas más altas que los hombros - Posición corporal: en una posición de arco de espalda dentro del aro
------	--------------------------	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F102	División de Capezio		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo interior, espalda, pierna trasera, mano del brazo exterior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido con la mano sujetando la pierna delantera a nivel de tobillo y espinilla. El brazo exterior está completamente extendido con la mano sujetando la pierna trasera a nivel de tobillo y espinilla. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F103	División de soporte de pecho		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, pecho, barbilla (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos, sujetando el aro con las manos - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en un split frontal, la pierna trasera está sobre la cabeza y está entre la mano/brazo y el aro - Posición del cuerpo: invertido, espalda arqueada - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F104	Cocoon 3		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pata delantera - Posición del brazo: ambos brazos sobre la cabeza y completamente extendidos, sujetando el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: en posición de partida, la pierna trasera está completamente extendida - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F105	Puzzle 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: los brazos están extendidos, el brazo con la pierna apoyada en él puede estar arqueado, pero no doblado - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. La pierna delantera está horizontal, detrás del cuerpo y apoyada en el mismo brazo lateral. La otra pierna apunta hacia atrás - Posición del cuerpo: el torso es horizontal - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F106	Volando Espaldas Rusas 3		0.9 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un pie - Posición del brazo: ambos brazos extendidos y sujetan la barra alta del aro - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en una posición recta de apertura frontal. La pata delantera es horizontal y el pie de la pierna delantera está sobre la barra baja. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo es horizontal - Ángulo de separación: mínimo de 180°
------	--------------------------	---	--

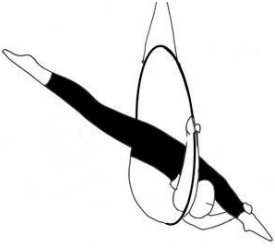
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F107	División Foot Hang 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie y tobillo (opcional) - Posición del brazo: en una posición fija de elección, sin contacto con la mano con el aro, al menos una mano sujeta el tobillo/pie de la pierna inferior - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida, la parte inferior de la pierna está en contacto con la parte trasera del mismo hombro - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 180°
F108	Equilibrio de la División de Cadera 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera - Posición del brazo: como mínimo una mano sujeta la pierna delantera en el pie o el tobillo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal y paralelas al suelo - Posición corporal: el torso está horizontal con tolerancia de 20°, equilibrándose sobre una cadera - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F109	Marchenko en la Luna		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, curva de una rodilla, gemela/tobillo de la otra pierna, torso - Posición del brazo: ambas manos sujetan la barra lateral, por encima de la pierna extendida - Posición de la pierna: las piernas están divididas a medias, una pierna doblada y enganchada alrededor de la barra lateral, la otra pierna extendida sobre la cabeza, está entre el mismo brazo lateral y el aro, y es horizontal. - Posición del cuerpo: invertido, espalda arqueada
F110	Piernas mexicanas cerradas una mano		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: un brazo está extendido con la mano sujetando el aro entre las piernas, el otro brazo en la posición fija que prefieras - Posición de las piernas: Las piernas están completamente extendidas y cerradas con pies y tobillos, más abajo-que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F111	División de equilibrio del mástil		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera de los brazos, parte trasera de los hombros, cuello, parte trasera de la cabeza (opcional), contacto con la parte superior de la espalda (opcional) - Posición del brazo: los brazos están sobre la cabeza y extendidos, sujetando la espinilla/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, con la pierna trasera sobre la

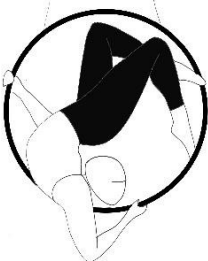
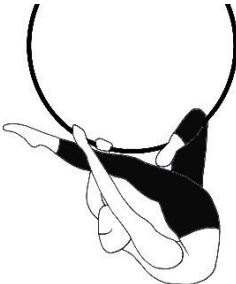
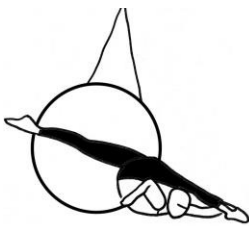
				cabeza - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
--	--	--	--	---

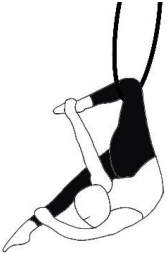
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F112	Gacela arcoíris		0.9	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: pierna delantera en su totalidad en contacto con el aro (incluido el pie), zona lumbar, glúteos, muslos/rodilla de la pierna trasera. - Posición de la pierna: las piernas están en posición semiabierta, con la pierna trasera completamente extendida y la pierna delantera doblada. - Posición del brazo: completamente extendido, ambas manos sujetando la pierna. - Posición del cuerpo: invertida con arco de la espalda. - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F113	Gacela de Back Bend		0.9	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: ambas piernas, zona lumbar, glúteos, mano de un brazo. - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido sin contacto con el aro, con la mano sujetando la pierna trasera en el tobillo o la espinilla. La mano del otro brazo sostiene el aro en la barra baja - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición horizontal de separación. - Posición del cuerpo: invertido con arco de espalda, pecho mirando hacia abajo. - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F114	Anzuelo inverso con una mano		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pierna opuesta (opcional) - Posición del brazo: un brazo está doblado y la mano sujeta el aro detrás de la espalda, el otro brazo sostiene la misma pierna lateral - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en una posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: la espalda apoyada en un brazo, la parte superior del cuerpo de lado - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F115	División lateral del águila		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una axila, una mano, parte superior de la espalda, una pierna, costado del torso (opcional), cuello (opcional), pie (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando la misma espinilla lateral, el otro brazo puede estar doblado con la mano sujetando el aro alrededor de la misma pierna lateral. - Posición de la pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. Una pierna está extendida hacia atrás, mientras que la otra está extendida, en contacto con la barra lateral y alta del aro y en el mismo lado del aro que el brazo con contacto con la mano. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo es horizontal

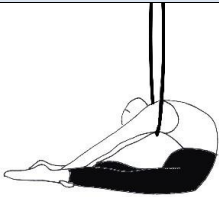
F116	Gancho de pies en forma de gota de lágrima		- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas pantorrillas (opcional) - Posición del brazo: los brazos están extendidos y las manos sujetan la barra alta - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas sobre la cabeza, los tobillos/pies están enganchados alrededor de las correas. Los pies pueden flexionarse - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda
------	--	---	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F117	Equilibrio Vertical Flexión Trasera		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, torso, pelvis, un muslo, un pie, tobillo (opcional). - Posición del brazo: Una mano sostiene el aro delante del cuerpo, la otra brazo está sobre la cabeza y extendido, con la mano sujetando la espinilla/tobillo de la pierna trasera. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, con la pierna trasera sobre la cabeza y el pie en contacto con el aro. - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F118	Curva Trasera en V		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una espinilla, tobillo (opcional) y pie de una pierna, espinilla y/o rodilla de la otra pierna opcionales - Posición del brazo: los brazos están extendidos sobre la cabeza y las manos sujetan el aro - Posición de la pierna: la pierna en contacto con el aro está completamente extendida, el pie puede flexionarse (opcional), la otra pierna se extiende sobre la cabeza con contacto opcional con el aro - Posición corporal: mirando hacia abajo con el torso completamente bajo la barra baja, arco de espalda
F119	División de Back Balance 3		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en el manubrio bajo y un pie/tobillo/talón en el manillar alto - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos y sujetando la espinilla/tobillo de la pierna trasera por encima de la cabeza - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose boca arriba - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F120	Pretzel de Espalda		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: colgando de un codo, brazos doblados, manos sujetando las piernas opuestas en el tobillo o el pie por encima de la cabeza - Posición de las piernas: las piernas están dobladas con ambas piernas en posición de anillo - Posición corporal: erguida, arco de la espalda

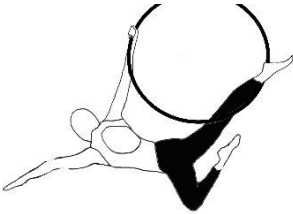
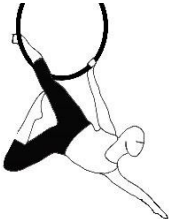
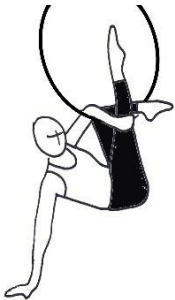
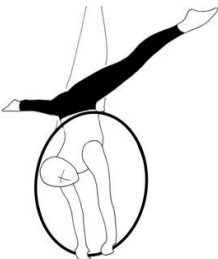
F121	Arcoíris de Equilibrio del Pecho.		1.0 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un brazo (y mano), hombro (opcional), pecho - Posición del brazo: una mano sujeta la barra lateral, la otra mano sujeta el tobillo de la pierna opuesta por encima de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. - Posición corporal: invertida, equilibrándose sobre el pecho - Ángulo de separación: mínimo de 180°
------	-----------------------------------	---	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
F122	Apoyo de pecho Flexión hacia atrás		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pies, pecho, cuello (opcional), lateral de la mandíbula (opcional) - Posición del brazo: una mano sujeta la barra lateral, la otra mano sujeta la barra baja delante de la cabeza - Posición de las piernas: las piernas están dobladas hacia atrás, un pie toca la barra lateral sobre la cabeza, el otro pie toca la barra baja delante de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, dentro del aro excepto un brazo y un arco de espalda
F123	Brazo de Rodilla Rainbow Marchenko		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, espinilla de la otra pierna, rodilla de la otra pierna (opcional), ambas manos - Posición del brazo: los brazos pueden estar doblados y las manos sujetan el aro sobre la cabeza y por encima de la pierna - Posición de la pierna: una pierna está doblada y la otra sobre la cabeza - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, arco de espalda
F124	Sobredivisiones de agujas		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, espalda, hombros (opcional), glúteos (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos sobre la cabeza y sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de pierna: posición de oversplit con ambas piernas extendidas, la pierna trasera y el pie deben estirarse sobre la cabeza - Posición del cuerpo: erguido, de pie sobre la barra baja - Ángulo de separación: mínimo 190°
F125	Rainbow Marchenko #		1.0	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: un pie/tobillo, un muslo, glúteos (opcional), lado del torso, mano de un brazo, un brazo (opcional) - Posición del brazo: un brazo extendido sin contacto con el aro, con la mano sujetando la pierna trasera en el tobillo/pie. El otro brazo está doblado y la mano sujeta el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: invertido, arco de espalda, pecho mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

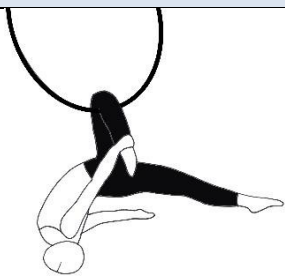
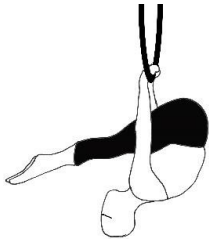
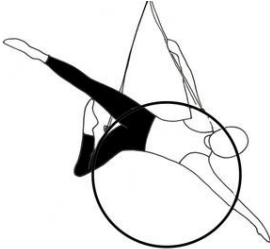
F126	Capullo Single Hox		1.0 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla - Posición del brazo: las manos tienen contacto con las piernas opuestas. Ambos brazos están completamente extendidos. Sostener la pierna doblada con la mano es sujetar el tobillo/pie, la mano sosteniendo la pierna recta es sujetar la espinilla. - Posición de la pierna: una pierna está doblada y la otra completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, torcido y en el arco de la espalda
------	--------------------	---	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
F127	Yogini 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axilas (opcional), omóplatos - Posición del brazo: extendido sobre la cabeza y sujetando las piernas en tobillo/espinilla - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas, hacia la espalda y horizontales - Posición corporal: erguida, con un arco de espalda

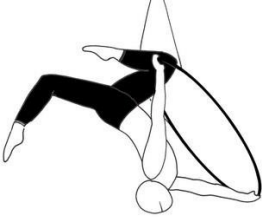
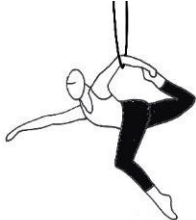
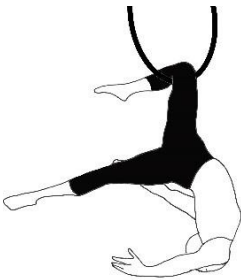
ELEMENTOS DE FUERZA

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S1	Pierna doblada de ángel		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un brazo (opcional), una pierna, un pie (opcional) - Posición del brazo: una mano sujeta el aro con el brazo extendido, el otro brazo está en la posición fija sin contacto con el aro - Posición de pierna: en posición de half split, con la parte superior de la pierna y el pie tocando el aro - Posición corporal: mirando hacia abajo, el torso está horizontal
S2	Arabesque 2		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y la misma pierna lateral, y pie (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el aro - Posición de la pierna: La pierna en contacto con el aro está extendida, el pie puede estar flexionado (opcional). La otra pierna está doblada en posición pasada - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, vertical o diagonalmente hacia abajo.
S3	Invertido básico		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambos muslos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertido, el cuerpo completo está alineado
S4	Agarre de codo colgado		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, una curva de rodilla, otra rodilla/pantorrilla (opcional) - Posición del brazo: colgando de un codo sosteniendo la pierna opuesta, el otro brazo está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: una pierna está doblada y en contacto con el aro, la otra está completamente extendida y en un ángulo de 90° respecto al aro - Posición corporal: erguida
S5	Parada de manos Stirpe 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, zona lumbar, glúteos (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y empujando contra la barra baja - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en posición de

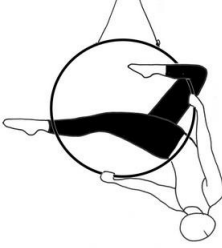
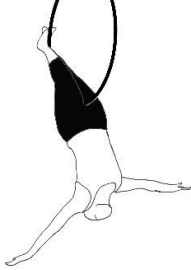
				cuerda montada con los muslos en contacto con los cabestrillos - Posición del cuerpo: invertida
--	--	--	--	--

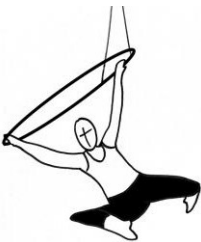
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S6	Colgado de rodillas		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla - Posición del brazo: en la posición fija que elijas sin contacto con el aro, una mano sujetando el tobillo de la pierna superior - Posición de la pierna: una pierna está doblada y sujeta el aro con el pliegue de la rodilla. La pierna trasera está horizontal. - Posición del cuerpo: invertida
S7	Pike Hang		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos con la mano sujetando la barra baja del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica, entre los brazos - Posición del cuerpo: invertida
S8	Bandera de un solo punto		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, omóplatos y parte superior de la espalda. - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, uno está en posición vertical con la mano sujetando la barra alta del aro, el otro brazo en posición horizontal, con la mano sujetando la barra lateral del aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz - Posición corporal: erguida
S9	Arabesque 3		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pierna opuesta, espalda (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando la barra alta del aro. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el aro - Posición de la pierna: La pierna en contacto con el aro está completamente extendida con el pie/tobillo en contacto con el cabestrillo. La otra pierna está doblada - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia abajo
S10	Arabesco en los Slings		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera de un hombro (opcional), ambas piernas, ambos glúteos (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando una correa, el otro brazo en la posición fija que elija sin contacto con el aro - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida con la pierna entre el cabestrillo y la barra alta del aro (la parte delantera del muslo en contacto con la cabestrilla, los glúteos y la parte posterior del muslo tienen contacto con el aro), la otra

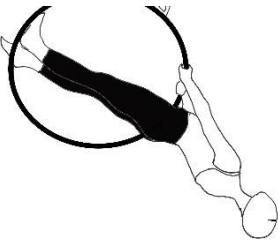
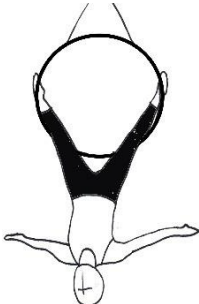
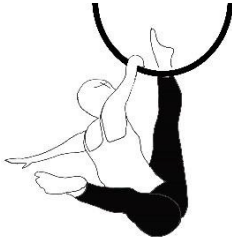
				pierna está doblada y en contacto con la barra lateral (contacto de glúteos con la barra lateral opcional) - Posición corporal: inclinada hacia abajo
--	--	--	--	--

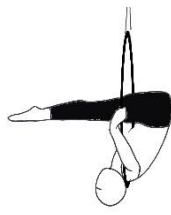
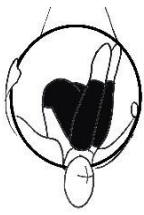
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S11	Mariposa		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, el pliegue de una rodilla - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Una mano sostiene la barra baja del aro, la otra brazo sujeta la barra alta. - Posición de la pierna: las piernas están dobladas con una pierna doblada alrededor de la barra alta. La otra pierna está doblada hacia la parte trasera del cuerpo sin contacto con el aro. - Posición del cuerpo: invertida
S12	Candelabro		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas y ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos con las manos sujetando el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y los tobillos cruzados, sujetando el aro entre las piernas. Los pies pueden flexionarse (opcional). - Posición del cuerpo: Invertida
S13	Colgado de codo		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: colgando de un codo sujetando la pierna opuesta en el tobillo o el pie, el otro brazo está en una posición fija de elección - Posición de las piernas: las piernas están dobladas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo
S14	Bandera lateral		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, brazos (opcional), una axila (opcional), lateral del torso - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta la barra alta y el mismo torso lateral está en contacto con el aro. La otra mano sostiene la barra baja del aro. - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida
S15	Colgado de una sola pierna		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla - Posición del brazo: en posición fija de elección sin contacto con el aro ni las piernas - Posición de la pierna: Una pierna está doblada y sujeta el aro con el pliegue de la rodilla. La otra pierna está en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición del cuerpo: Invertida

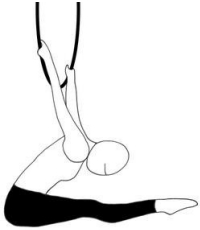
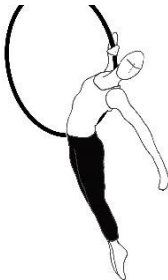
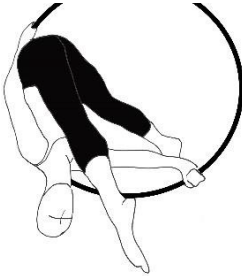
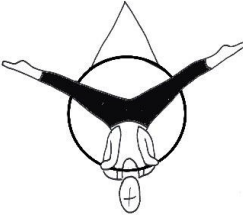
S16	Yogini soltera		0.2 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una axila - Posición del brazo: La mano que sostiene el aro con la axila está extendida y sujeta el mismo pie o tobillo lateral. El otro brazo está en la posición fija de elección sin contacto con el aro. - Posición de la pierna: una pierna está doblada y en contacto con el brazo. La otra pierna está en la posición fija que elegida sin contacto con el aro. - Posición corporal: erguida
-----	----------------	---	--

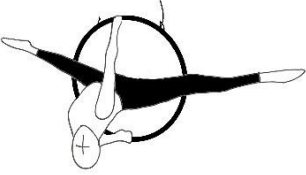
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S17	Colgante exterior de rodilla apoyada		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, costado del torso - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. La mano exterior sostiene la barra baja del aro, la mano interior la barra lateral debajo de la pierna doblada. - Posición de la pierna: la pierna exterior está doblada y sujeta el aro en el hueco de la rodilla. La pierna interior está completamente extendida en posición horizontal. Ambas piernas están en el mismo lado del aro. - Posición del cuerpo: invertido.
S18	Pique bajo el brazo		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas axilas, pecho - Posición del brazo: las manos sujetan las pantorrillas o los tobillos - Posición de las piernas: las piernas están en posición de pica sin contacto con el aro, y al nivel o más arriba que las caderas - Posición corporal: erguida
S19	Candelabro Sin Manos 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambos pies - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y los tobillos cruzados, sujetando el aro entre las piernas. Los pies pueden flexionarse (opcional). - Posición del cuerpo: invertida
S20	Eagle		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas axilas, parte superior de la espalda, bíceps (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos, sujetando el aro con las axilas, el aro detrás de la espalda - Posición de la pierna: las piernas están en una posición fija o de elección sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida
S21	Amazon frontal		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, espalda, una axila - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. El brazo interior sujeta el aro con la axila, y el brazo exterior está a un lado y sujeta el aro con la mano. - Posición de las piernas: las piernas están en la posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida

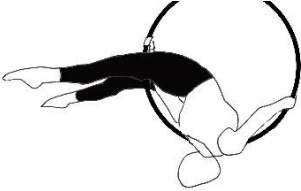
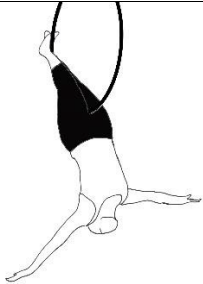
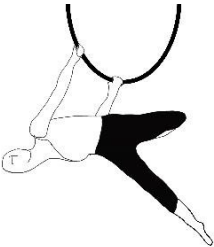
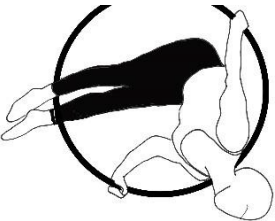
S22	Matriz		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta la barra alta y la otra la barra baja - Posición de la pierna: las piernas están dobladas y la pierna trasera horizontal - Posición corporal: erguido con el torso inclinado a un 45° respecto al suelo
-----	--------	---	-----	---

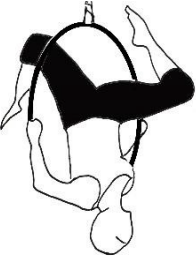
Código No.	Nombre	Elemento	Tech. Valor	Criterios
S23	Grada lateral		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambos muslos internos, ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos con las manos sujetando el aro desde un lado - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y se desvían hacia un lado del aro. Los pies pueden estar flexionados (opcional) - Posición corporal: Totalmente extendido y mirando hacia arriba
S24	Colgante de tobillo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, pies - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas. Los pies están enganchados alrededor de la parte trasera de las barras laterales. Las piernas no tienen contacto con los correas. - Posición del cuerpo: invertido, torso mirando en la misma dirección que el aro. Cuerpo delante del aro.
S25	Apoyo de codo a la banda		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: un brazo está doblado y sujeta el aro con el pliegue del codo, el otro brazo está en la posición fija que elija sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, al menos un pie está más alto que los hombros - Posición corporal: erguida
S26	Gacela de Parada de Manos		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, glúteos, lado del torso - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, empujando contra la barra baja con las manos - Posición de la pierna: una pierna está doblada y enrollada alrededor de una de las correas. La otra pierna está extendida hacia atrás y en contacto con la otra correa. - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda
S27	Una Pica de Un Brazo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: un brazo está extendido y sujeta el aro con una mano, mientras que el otro brazo rodea las piernas - Posición de las piernas: las piernas están extendidas y cerradas en posición de pica - Posición corporal: erguida

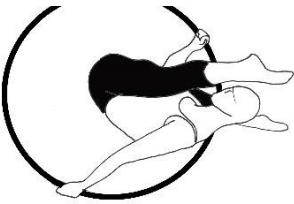
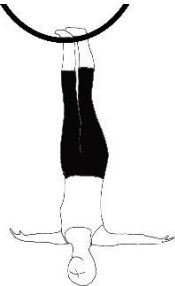
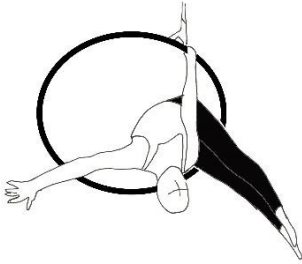
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S28	Colgante de lápiz a una mano		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: un brazo extendido y la mano sujeta la barra alta. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz - Posición corporal: erguido y totalmente extendido en línea recta (incluyendo las caderas)
S29	Amazon secundario		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, hombro opuesto, costado del torso, espalda, cuello, cabeza (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Uno está delante del cuerpo y sujeta el aro con la mano, el otro brazo está en la posición fija que elija sin contacto con el aro. - Posición de las piernas: las piernas están en la posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición corporal: erguida
S30	Pike de caballero		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: hombros, ambos brazos, manos y cuello (opcional) - Posición del brazo: manos sujetando las barras laterales con los brazos en contacto con las barras laterales - Posición de las piernas: Las piernas están en posición de pica, las piernas completamente extendidas y horizontales. - Posición del cuerpo: invertida
S31	Recogido en el hombro		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: hombros, ambos brazos, manos y cuello (opcional) - Posición del brazo: sujetando las barras laterales - Posición de las piernas: Las piernas están en posición de recogida, el pecho está en contacto con los muslos. - Posición del cuerpo: invertida
S32	Hombre Caminante		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambos pies - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas excepto las pies. El aro está entre las piernas y las piernas y los pies sujetan el aro con una pierna a cada lado del aro. - Posición del cuerpo: invertida

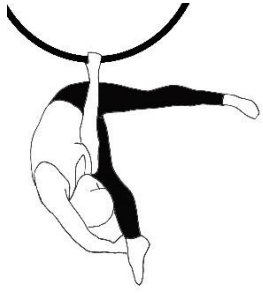
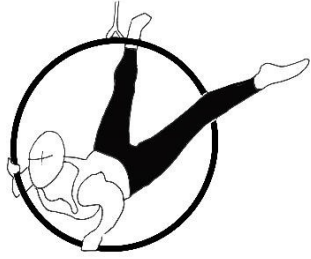
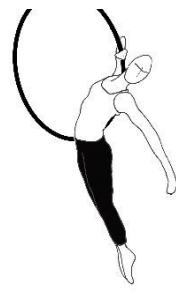
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S33	Back Hang Pike		0.5	- Mantén la posición un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, muñecas y antebrazos (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos con las manos sujetando el aro detrás del cuerpo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en posición de pica y paralelas al suelo. - Posición corporal: erguida, mirando hacia abajo
S34	Colgante de codo Amazon 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, lateral del cuello (opcional), lateral del torso (opcional), espalda (opcional), cadera (opcional), pierna (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está doblado y sujeta el aro en la lengüeta (se permite el contacto de las correas) con el pliegue del codo, el otro brazo está en la posición fija sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida
S35	Pies colgados		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies - Posición del brazo: las manos sujetan las piernas - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y en posición de pica. Los pies sujetan el aro. - Posición corporal: erguida
S36	Estrangulamiento invertido		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, espalda y un hombro, cuello (opcional) - Posición del brazo: un brazo está en posición vertical con la mano sujetando el aro detrás de la espalda, el otro brazo en posición horizontal con la mano que sostiene el aro delante del cuerpo - Posición de pierna: las piernas están completamente extendidas en posición de cuerda - Posición del cuerpo: invertida
S37	Esparla de manos 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y piernas, pecho (opcional) - Posición del brazo: los brazos están doblados y delante del pecho - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada y en contacto con las barras laterales - Posición del cuerpo: Invertida

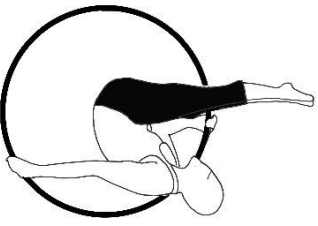
S38	Horizontal Straddle 1		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos. Una mano sujeta la barra alta y la otra la barra baja del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con ambas piernas en contacto con el aro - Posición del cuerpo: horizontal y arco de la espalda
-----	-----------------------	---	---

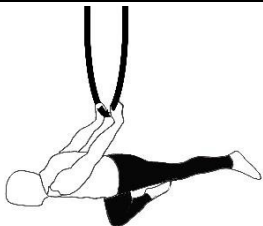
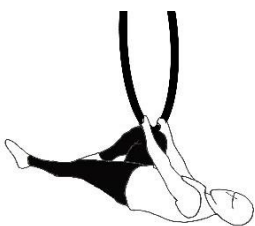
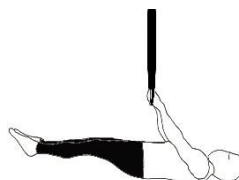
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S39	Meathook		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos con las manos sujetando el aro. Uno de los brazos está presionado entre el torso y las piernas - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de pica por un lado y apoyadas en un brazo - Posición del cuerpo: invertida
S40	Stand Mexicano		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un hombro, cuello (opcional), un brazo (opcional) - Posición del brazo: Un brazo está apoyado en el aro con el hombro y la mano sujeta el aro detrás de la espalda entre las piernas. La otra mano sostiene el aro delante del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los pies y tobillos más bajos que la mano que sostiene el aro detrás de la espalda y entre las piernas - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda
S41	Candelabro Sin Manos 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y los tobillos cruzados, sujetando el aro entre las piernas. - Posición del cuerpo: invertida
S42	Anzuelo de carne invertido		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambas manos sujetan el aro, uno está doblado detrás de la espalda, el otro brazo extendido - Posición de las piernas: las piernas están en la posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición corporal: la espalda está inclinada hacia un brazo y el torso en posición horizontal.
S43	Pike de prensa de hombros		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, cuello (opcional), ambos tobillos/piernas - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro detrás de la espalda, el otro brazo está doblado con la mano sujetando el aro delante del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica y horizontalmente - Posición del cuerpo: invertida

S44	Ciervo en el parado de hombro		0.6 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello (opcional), hombros, brazos, manos (opcional) - Posición del brazo: extendido por los lados o sujetando el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas en posición de ciervo sin contacto con el aro - Posición del cuerpo: Invertida
------------	-------------------------------	---	--

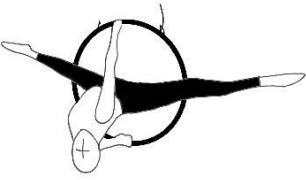
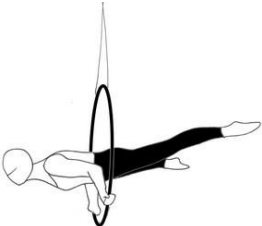
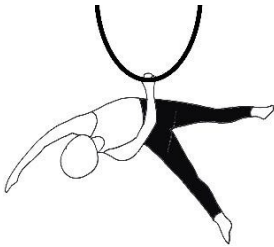
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S45	Tuck colgado con el talón		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos talones - Posición del brazo: enrollado alrededor de las piernas - Posición de las piernas: las piernas están dobladas en posición de recogida - Posición corporal: los brazos tirando del pecho hacia las rodillas
S46	Ícaro a ambos lados		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición del brazo: el brazo superior está doblado con la mano sujetando el aro, el antebrazo completamente extendido con la mano sujetando el aro detrás de la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda horizontal y uniforme - Posición corporal: dentro del aro inclinado con un hombro hacia un lado, invertido para que las caderas queden más altas que la cabeza
S47	Los pies cuelgan		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos están en la posición fija de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas. Los pies están flexionados y sujetando el aro - Posición del cuerpo: invertido y totalmente extendido en línea recta (incluyendo las caderas) o con la parte superior arqueada hacia atrás, la cabeza debe estar justo debajo de las caderas
S48	Meathook de un solo brazo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: Un brazo está completamente extendido y sujeta el aro con una mano. El brazo extendido se presiona entre el torso y las piernas. El otro brazo está en la posición fija que prefiera sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica por un lado, inclinadas hacia un brazo - Posición del cuerpo: invertida
S49	Una mano de pie mexicano		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un hombro, cuello (opcional), un brazo (opcional), glúteos (opcional), muslos (opcional) - Posición del brazo: Una mano sostiene el aro detrás de la espalda y entre las piernas. El otro brazo está en una posición fija preferida, con contacto del hombro con el aro. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los pies y tobillos más bajos que la mano que sostiene el aro detrás de la espalda y entre las piernas - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S50	Recogida de prensa de hombros		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, cuello (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido con la mano sujetando el aro detrás de la espalda, el otro brazo está doblado con la mano sujetando el aro delante del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas en posición de recogida - Posición del cuerpo: invertida
S51	Gancho de carne lateral		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: el brazo interior está completamente extendido con la mano sujetando el aro, el brazo está presionado entre el torso y al menos una pierna. La mano exterior sujeta el pie/tobillo de la pierna opuesta - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de caballamiento en un lado del cuerpo - Posición del cuerpo: invertida
S52	Crocodile		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están doblados. El antebrazo sostiene el cuerpo con la mano en contacto con la barra baja, el codo/brazo superior está inclinado hacia el torso, la mano del brazo superior sostiene el lateral del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, con los pies más altos que la cabeza - Posición del cuerpo: el torso es horizontal
S53	Amazon 2 con codo		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de un codo, lateral del cuello, lateral del torso, espalda, cadera (opcional), pierna (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está doblado y sujeta el aro con el pliegue del codo (no se permite el contacto con la lengüeta o las correas), el otro brazo está en la posición fija sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida

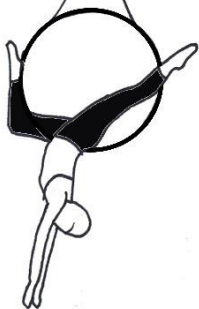
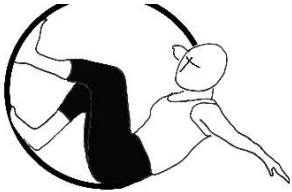
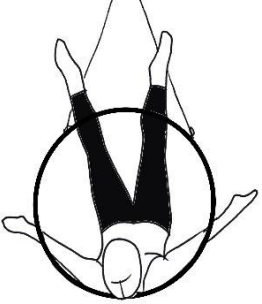
S54	Icarus Pike		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, ambas piernas - Posición del brazo: el brazo superior está doblado con la mano sujetando el aro, el antebrazo completamente extendido con la mano sujetando el aro detrás de la espalda - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas, cerradas en posición de pica y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertido y dentro del aro (excepto cabeza y piernas) inclinado con un hombro al lado del aro
-----	-------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
S55	Trasera Horizontal Plank Passée		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos con las manos sujetando el aro - Posición de la pierna: una pierna está extendida, la otra en posición pasada - Posición corporal: mirando hacia abajo, pierna y torso rectos paralelos al suelo
S56	Tabla horizontal delantera pasada		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos con las manos sujetando el aro - Posición de la pierna: una pierna está extendida, la otra pierna está en posición pasada - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba, la pierna recta y el torso están paralelos al suelo
S57	Tabla horizontal trasera		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos con las manos sujetando el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y cerradas - Posición corporal: mirando hacia abajo, piernas y torso están horizontales y en línea recta
S58	Colgante de pie		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie y tobillo (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos en una posición fija de elección - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida con el pie flexionado sujetando el aro. La otra pierna está en la posición doblada que prefieras, con el pie más bajo que la barra baja - Posición del cuerpo: invertida, la cabeza debe estar directamente Debajo de las caderas, la espalda puede estar arqueada
S59	Tabla horizontal delantera		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos extendidos con las manos sujetando el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: mirando hacia arriba, piernas y torso están horizontales y en línea recta

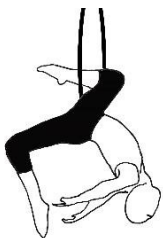
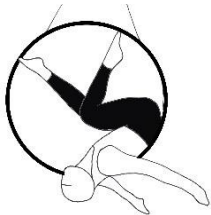
S60	Talón Colgado		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos talones/tobillos - Posición del brazo: en una posición fija de elección, sin contacto con el aro ni con las piernas - Posición de las piernas: las piernas están dobladas con rodillas y tobillos juntos - Posición del cuerpo: invertido, la cabeza debe estar justo debajo de las caderas, la espalda puede estar arqueada
-----	---------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
S61	Straddle horizontal 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos. Una mano sujeta la barra alta y la otra la barra baja del aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: el torso está horizontal, la espalda arqueada
S62	Colgado del cuello		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello, nuca - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida
S63	Tabla de pavo real		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están doblados con las manos sujetando la barra baja, el torso y las caderas apoyados en los codos/brazos superiores - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición horizontal de montado sin contacto con el aro - Posición corporal: piernas y torso están horizontales
S64	Anzuelo de carne invertido con una mano		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición del brazo: una mano sujeta el aro con el brazo doblado detrás de la espalda, el otro brazo está en la posición fija de tu elección - Posición de las piernas: las piernas están en la posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición corporal: la espalda está apoyada en el brazo que está detrás del cuerpo, el torso en posición horizontal

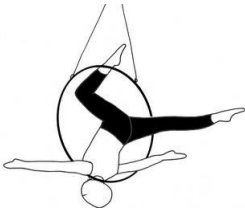
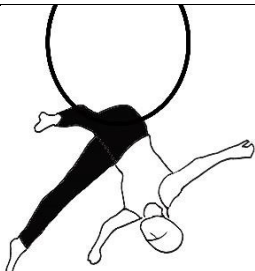
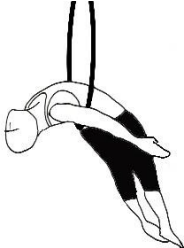
ELEMENTOS BASADOS EN EL EQUILIBRIO

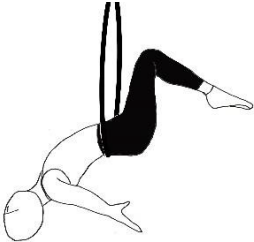
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
B1	Gacela de equilibrio		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna delantera, pantorrilla o espinilla de la pierna trasera (opcional), una cadera, parte baja de la espalda/glúteos (opcional) - Posición del brazo: brazos en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición de la pierna: la pierna delantera está doblada y enganchada alrededor del aro. La pata trasera está completamente extendida - Posición del cuerpo: invertida
B2	Hombre en la Luna		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, glúteos, ambos pies, un hombro (opcional), lateral del cuello - Posición del brazo: brazos en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y los pies tocan el interior del aro - Posición del cuerpo: erguido, todo el cuerpo está dentro del aro excepto los brazos
B3	Espalda Equilibrada a Una Pierna		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en la barra baja y un pie o tobillo en la barra alta - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de la pierna: una pierna está extendida y el tobillo o el pie toca la barra alta. La otra pierna está en la posición que elijas sin contacto con el aro - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose boca arriba
B4	Pie de pecho, sin manos		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pecho, brazos superiores, parte trasera de las piernas, hombros (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y en contacto con la barra baja, sin contacto con las manos con el aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas y en contacto con la barra alta (y las correas). Los pies no deben engancharse alrededor de las correas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

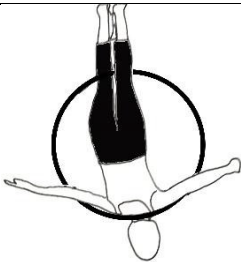
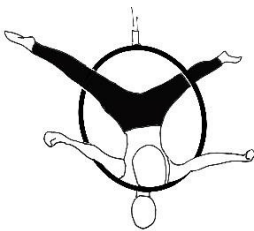
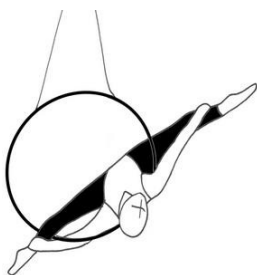
B5	Equilibrio Vertical		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de la pierna: completamente extendida y cerrada, posición de lápiz - Posición del cuerpo: erguido, la barra baja del aro está entre las piernas
----	---------------------	---	-----	---

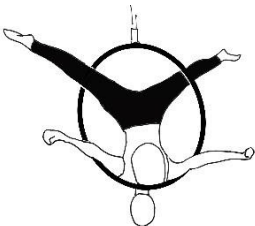
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
B6	El hombre en la luna con piernas rectas		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, ambos tobillos, un hombro, un lado del cuello - Posición del brazo: brazos en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y cruzadas, los tobillos tocan el aro - Posición corporal: erguida
B7	Ciervo de Backbalance		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en la barra baja - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas en posición de ciervo - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose sobre la parte baja de la espalda
B8	Cocoon 4		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pata delantera - Posición del brazo: ambos brazos están sobre la cabeza y pueden doblarse, sujetando el pie de la pierna trasera - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas, la pierna trasera está en posición de ring - Posición del cuerpo: invertida y arco de la espalda
B9	Equilibrio de Hip Tuck		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: Invertido, equilibrándose con una cadera sobre la barra baja del aro.
B10	El hombre invertido en la Luna		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, ambos pies, un hombro, lateral del cuello, glúteos (opcional) - Posición del brazo: brazos en la posición fija de tu elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y los pies tocan el interior del aro - Posición del cuerpo: invertido, todo el cuerpo (excepto brazos y cabeza) está dentro del aro

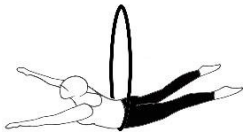
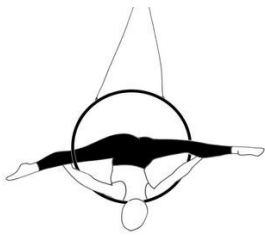
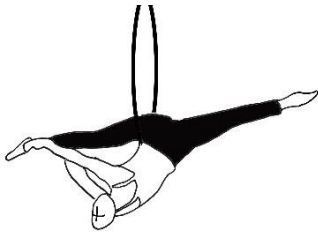
B11	Equilibrio del árbol invertido		0.3 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera, un muslo, un pie/tobillo, torso (opcional) - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro ni con el cuerpo - Posición de la pierna: una pierna extendida y tocando la barra alta con el pie o el tobillo. La otra pierna está doblada con el muslo y la cadera en contacto con la barra baja. - Posición del cuerpo: invertido y equilibrado en la barra baja
-----	--------------------------------	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
B12	Balance sentado 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: la parte trasera de los muslos superiores - Posición del brazo: En una posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: las piernas están dobladas y cerradas - Posición del cuerpo: Erguido, sosteniendo el equilibrio apoyándose en la barra baja del aro
B13	Medio split en el parque de hombros		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello (opcional), hombros (opcional), un talón/parte posterior del tobillo, brazos, no se permite contacto con las manos - Posición del brazo: extendido hacia los lados, sin contacto con la mano permitido - Posición de la pierna: una pierna está doblada y en contacto con la barra alta en el talón/parte trasera del tobillo. La otra pierna está completamente extendida hacia atrás en posición horizontal. - Posición del cuerpo: invertida
B14	Anillo de Equilibrio Trasero 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en el manubrio bajo y un pie/tobillo/talón en el manillar alto - Posición del brazo: los brazos pueden estar doblados y mantener la base de la pierna trasera por encima de la cabeza - Posición de la pierna: una pierna (o pie) está extendida y tocando la barra alta. La otra pierna está en posición de ring - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose boca arriba
B15	Equilibrio a la horca y a la corda		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de pierna: posición a horcajadas - Posición del cuerpo: Invertido, equilibrándose con una cadera sobre la barra baja del aro.
B16	Espalda Extendida 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en la barra baja - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas, con las piernas por debajo de la barra baja - Posición corporal: la parte superior del cuerpo está en posición de arco de espalda, equilibrándose sobre la parte baja de la espalda

B17	Piernas dobladas en el equilibrio hacia atrás		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte baja de la espalda en la barra baja - Posición del brazo: posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: ambas rodillas están dobladas y cerradas. Pies más altos que la barra baja del aro - Posición del cuerpo: invertido, equilibrándose boca arriba
-----	---	---	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
B18	Espalda Extendida 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: zona lumbar, glúteos (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos hacia la espalda y las manos sujetan la misma pierna lateral a nivel de tobillo y espinilla - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: posición de arco de espalda, equilibrio en la zona lumbar, la cabeza más baja que los glúteos
B19	Equilibrio con tijeras torcidas de cadera		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera, ambos muslos, lateral del torso/espalda (opcional) - Posición del brazo: ambas manos sujetan el tobillo opuesto, el interior del brazo está completamente extendido, el brazo exterior puede estar doblado - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas, una pierna está en contacto con la parte trasera del hombro - Posición del cuerpo: invertida, torcida
B20	Parada de hombros		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello (opcional), hombros, piernas, brazos (opcional), no se permite contacto con las manos - Posición del brazo: extendido por los lados - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas con una pierna delante de la otra, la barra alta del aro está entre las piernas. - Posición del cuerpo: Invertida y completamente extendida
B21	Caballero de hombro 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello (opcional), hombros, brazos (opcional), no se permite contacto con las manos - Posición del brazo: extendido por los lados - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los pies a un nivel más bajo que las caderas - Posición del cuerpo: Invertida
B22	Equilibrio a horcajadas en el parque de hombros		0.7	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: espalda, un hombro (el segundo hombro es opcional), cuello (opcional), piernas (opcional), un brazo. - Posición del brazo: Un brazo está completamente extendido y sujeta el tobillo/pantorrilla de la misma pierna. El otro brazo rodea el aro desde la espalda y sujeta el tobillo/espinilla de la misma pierna. - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada. - Posición del cuerpo: Invertida

B23	Caballero de hombro 2		0.7 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello (opcional), hombros, brazos (opcional), no se permite contacto con las manos - Posición del brazo: extendido por los lados - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle sin contacto con el aro, con los pies a un nivel más alto que las caderas - Posición del cuerpo: Invertida
-----	-----------------------	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
B24	Aeroplane Sin Manos		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: caderas - Posición del brazo: En una posición fija de elección sin contacto con el aro - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas, más arriba que la barra baja del aro - Posición corporal: Horizontal, equilibrándose en el aro con las caderas
B25	División de equilibrio de hombros 2		0.8	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: cuello, hombros, piernas, brazos - Posición del brazo: Un brazo sostiene la misma pierna lateral alrededor del aro desde la espalda, el otro brazo está extendido y sujeta la misma pierna lateral. - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal. - Posición del cuerpo: Invertida
B26	Ciervo en la Luna		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies, ambas rodillas (la rodilla de la pierna superior es opcional), un hombro (el otro hombro opcional), un brazo, pecho - Posición del brazo: Los brazos están completamente extendidos a los lados - Posición de las piernas: las piernas están en posición de ciervo. Las rodillas (la rodilla de la pierna es opcional) y los pies se inclinan hacia el aro - Posición del cuerpo: invertido y dentro del aro excepto en los brazos, la cabeza y la rodilla de la pierna superior (opcional)
B27	Aguja de Retroequilibrio 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: zona lumbar, glúteos, pierna delantera, pie (opcional) - Posición del brazo: Ambos brazos completamente extendidos, sujetando el tobillo/espinilla de la pierna trasera por encima de la cabeza. - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas. - Posición del cuerpo: Invertida, sobre la barra alta entre las correas y en el arco de la espalda.
B28	Equilibrio de la División de Cadera 3		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una cadera - Posición del brazo: como mínimo una mano sujeta la pierna delantera en el pie o el tobillo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal y paralelas al suelo - Posición corporal: el torso está horizontal, equilibrándose sobre una cadera - Ángulo de separación: mínimo de 180°

B29	Lágrima		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: zona lumbar, glúteos (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos sobre la cabeza y sujetando ambas piernas por los tobillos/pies sobre la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: posición de arco de espalda, equilibrio en la zona lumbar, la cabeza más baja que los glúteos
-----	---------	---	-----	---

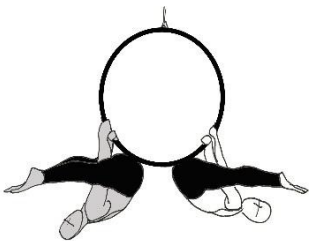


DOBLES OBLIGATORIOS

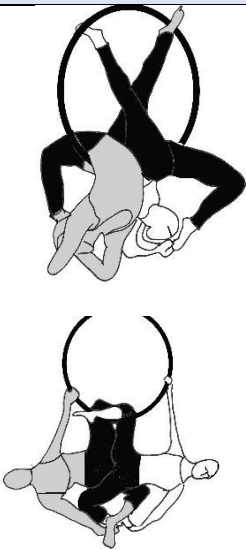
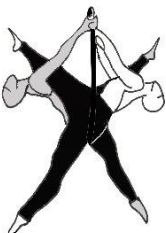
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.

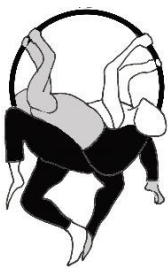
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

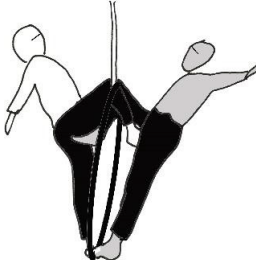
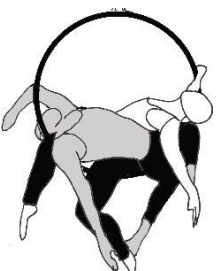
ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS

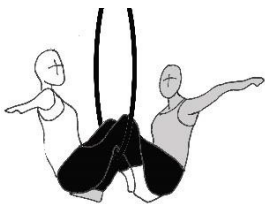
Código nº	Nombre	Elemento	Tech. Valor	Criterios
SYN1	Dirección diferente hacia el aro O Posición horizontal O Vertical al aro O Imagen especular		0.1/ 1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - Este elemento debe ser un elemento basado en Flexibilidad, Fuerza o Equilibrio, elegido entre los elementos obligatorios individuales. El mismo elemento debe usarse para todos excepto la imagen especular. - Las parejas deben ser paralelas entre sí. - En caso de que se realice la versión en imagen epelada de SYN 1, donde dos elementos paralelos consisten en elementos diferentes, se aplicará el Valor Técnico del elemento con el valor más bajo. Esto debe indicarse en el Formulario Obligatorio de la siguiente manera: SYN1/Elemento1, Elemento2. - Por favor, incluya también el código del elemento en la forma obligatoria (por ejemplo, SYN1/F10 o SYN1/S40, etc.). Por favor, indique solo el/los nombre(s) del elemento individual a ser actuó.

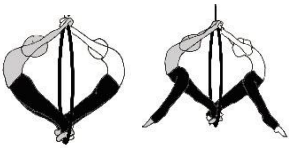
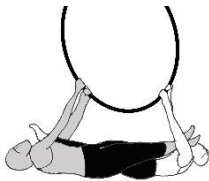
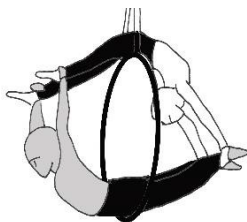
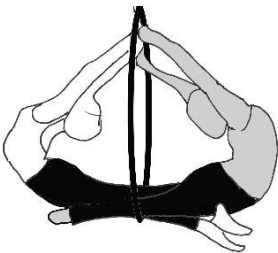
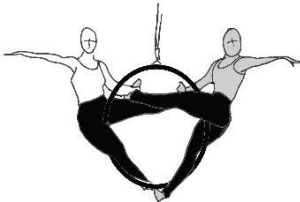
ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE ENTRELAZAMIENTO Y EQUILIBRIO

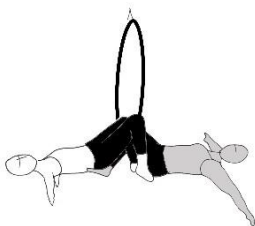
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
SYN2	Elemento Interconectado de Fuerza/Flexibilidad/Equilibrio		0.1/ 1.0	- Mantén la posición: durante un mínimo de 2 segundos - Este elemento debe ser un elemento basado en Flexibilidad, Fuerza o equilibrio, elegido de los elementos obligatorios individuales. El mismo elemento debe usarse, también para imagen epelada. - La pareja debe entrelazarse visiblemente al menos con una parte del cuerpo (solo el pie o la única mano no se contarán como entrelazados). - Por favor, incluya también el código del elemento en la forma obligatoria (por ejemplo, SYN2/F10 o SYN2/S40, etc.). Por favor, indique solo el nombre del elemento individual que se va a realizar.
SYN3	Equilibrio sentado 2		0.1	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición sentada de su elección en la barra baja - El compañero de equilibrio está tumbado sobre la barra alta y tiene contacto con el aro con el pliegue de caderas, muslos y abdominales inferiores (opcional) y tumbado sobre la espalda del compañero de apoyo - Los brazos de ambos compañeros están completamente extendidos y en contacto con los brazos del compañero de apoyo, sin contacto con las manos con el aro - Las parejas están de espaldas y son una imagen espejo - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
SYN4	Doble X Posición 1		0.2	- Mantén la posición: durante un mínimo de 2 segundos - Ambos compañeros están frente a frente sentados con las piernas abiertas. - Una pierna está apoyada en el hombro de la pareja. - Las patas pueden extenderse o doblarse (completamente) - Los compañeros deben ser una imagen exigena del otro

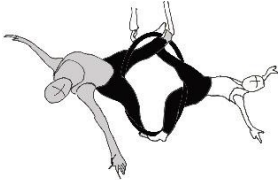
SYN5	Apoyándose el uno en el otro Posición 1		0.2	- Mantén la posición: durante un mínimo de 2 segundos - Las parejas están sentadas una debajo de la otra y apoyadas en las piernas del otro - La cabeza y el torso están en lados opuestos del aro - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro - Las manos sujetan el aro
-------------	---	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
SYN6	Doble X Posición 2		0.3	- Mantener la posición durante un mínimo de 2 segundos - Las parejas están frente a frente en posición vertical con las piernas abiertas. Una pierna está completamente extendida y descansa sobre el hombro del otro compañero. La otra pierna está en una posición de elección sin contacto con el aro ni con la otra pareja. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro que sujeta la barra alta con ambas manos. - Los compañeros deben estar en una imagen especular de cada uno otros.
SYN7	Equilibrio Vertical Entrelazado		0.3	- Mantén la posición: durante un mínimo de 2 segundos - Las parejas están miradas y apoyadas en una pierna en la barra baja - La otra pata está enganchada alrededor de la barra alta del aro y las patas están entrelazadas - Posición del brazo: posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exigida del otro
SYN8	Tuck Balance		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está sentado en la barra baja y sujeta el aro con ambas manos - La persona que se equilibra está en posición de tuck invertido y tumbada sobre la espalda del compañero que lo sostiene, sujetando el aro con ambas manos - Las parejas están de espaldas y son una imagen espejo - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
SYN9	Apoyándose mutuamente en la posición 2		0.3	- Mantén la posición: durante un mínimo de 2 segundos - Las parejas están sentadas una debajo de la otra y apoyadas en las piernas del otro - La cabeza y el torso están en lados opuestos del aro - Los compañeros deben ser una imagen exigida del otro - Las manos no tienen contacto con el aro
SYN10	De pie de espaldas		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros están de pie sobre la barra baja con una pierna mirando hacia atrás en una posición entrelazada - La otra pierna se levanta y la sostiene el compañero sin que toque el aro - Los compañeros deben ser una imagen exigida del otro

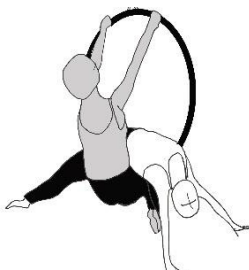
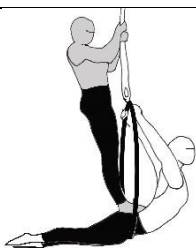
SYN11	Equilibrio en el pliegue de la rodilla		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros están colgados del aro con las rodillas curvadas mirando el uno hacia el otro - Los pies están enganchados bajo cada pareja - Las manos/brazos no están en contacto con el aro - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
--------------	--	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
SYN12	OM- Círculo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros están de pie en el aro con una o dos piernas, mirando de espaldas - Posición corporal: arco de espalda con brazos y piernas extendidos - Los compañeros deben ser una imagen exigente del otro
SYN13	Solo manos horizontales		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros se cuelgan de la barra baja solo con las manos y entrelazan las piernas sobre el cuerpo del compañero - Posición del cuerpo: mirando hacia arriba, el cuerpo está completamente extendido y horizontal - Los compañeros deben ser una imagen exigente del otro
SYN14	Posición del círculo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - La pareja superior está arqueada hacia atrás, sujetando el tobillo/pies de la pareja inferior - La pareja inferior arquea la espalda, sujetando el tobillo/pies de la pareja superior - Las piernas y los brazos están completamente extendidos - Las parejas deben estar en un reflejo el uno del otro y mirando de espaldas
SYN15	Doble curva hacia atrás		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros están de espaldas y tumbados en la barra baja del aro con sus cosas - Posición del cuerpo: espalda arqueada - Las piernas y los brazos están completamente extendidos - Los compañeros deben ser una imagen exigente del otro
SYN16	V - Triángulo vertical		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros tienen el aro entre las piernas y el torso orientado en la misma dirección. La pierna inferior está extendida y apoyada contra la barra baja del aro. La pierna superior está extendida y alineada con la pierna del compañero. Cada pareja sostiene la pierna superior del otro con una mano/brazo - La posición del cuerpo es erguida y las manos/brazos no tienen contacto con el aro - Los compañeros deben ser una imagen exigente del otro

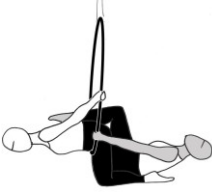
SYN17	Curva de rodilla horizontal		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros están colgados del aro con las rodillas curvadas y ambos mirando hacia arriba - Los pies están enganchados bajo cada pareja - Las manos no están en contacto con el aro - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro - Los torsos son horizontales
--------------	-----------------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
SYN18	V- Triángulo horizontal		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Los compañeros tienen el aro entre las piernas y mirando en la misma dirección. La pierna inferior está extendida y apoyada contra la barra baja del aro. La pierna superior está extendida, entrelazada y se sostiene desde la barra alta. - La posición del cuerpo en la parte superior del cuerpo es horizontal y las manos no tienen contacto con el aro - Los compañeros deben ser una imagen exigida del otro

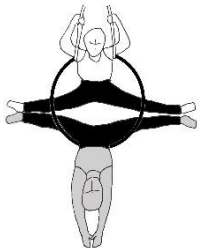
ELEMENTOS DE SOCIOS BASADOS EN BALANCE

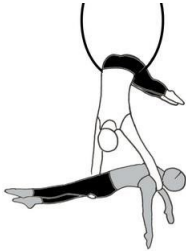
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología - Valor	Criterios
BLN1	Equilibrio en posición de pie		0.1	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero inferior está sentado en el aro con los brazos y piernas extendidos - El compañero superior está de pie sobre los pies del compañero inferior - Las parejas se enfrentan - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
BLN2	Equilibrio en posición sentada		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está sentado, sujetando el aro con las manos (con los brazos completamente extendidos) y enganchado con los pliegues de las rodillas - El compañero de equilibrio está tumbado en posición horizontal sobre el compañero de apoyo sin contacto con la mano ni el brazo con el aro - Solo un compañero tiene contacto con el aro
BLN3	Saldo de la silla 1		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero superior está sentado, equilibrado sobre el inferior, las piernas dobladas por las caderas y rodillas y cerradas, los brazos extendidos sin contacto con el aro - El compañero inferior está en posición espejo, equilibrándose sobre las caderas sobre la barra baja del aro en posición invertida. Los brazos se extienden sin contacto con el aro. - Ambos miembros de la pareja tienen los mismos puntos de contacto entre sí, con las piernas, glúteos y espalda (opcional) en contacto mutuo. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto de baloncesto.
BLN4	Balance permanente 1		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión, las piernas horizontales y los brazos completamente extendidos - El compañero de equilibrio está de pie en posición vertical con 1 o 2 pies sobre la parte baja de la espalda del compañero de apoyo, sujetando el aro o las correas. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

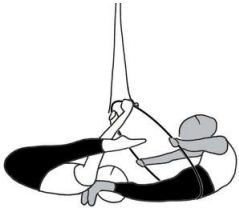
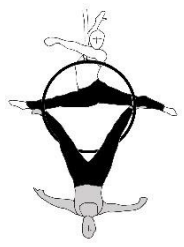
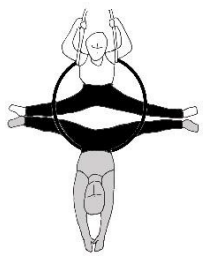
BLN5	Equilibrio de pies		0.2 - Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - Compañero de apoyo: Posición corporal erguida con arco de espalda. Ambas manos tienen contacto con la barra alta del aro y las plantas de ambos pies tienen contacto con los pies y tobillos de la pareja. Brazos y piernas completamente extendidos. - Compañero de equilibrio: Posición corporal invertida. Las piernas están flexionadas con el pliegue de ambas rodillas, tienen contacto con la barra baja del aro y ambos pies/tobillos tienen contacto con las plantas de los pies del compañero. Los brazos están en la posición preferida sin contacto con el aro. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
------	--------------------	---	--

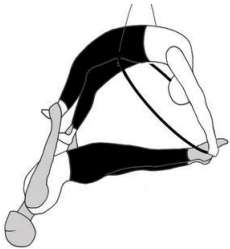
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN6	Balance de la Silla 2		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - Un compañero se equilibra sobre las caderas en la barra baja del aro, con las piernas a 90° en las caderas y rodillas. Las manos sujetan las barras laterales del aro detrás de la espalda. El torso está horizontal mirando hacia abajo. - El compañero inferior está en posición de espejo mirando hacia arriba. Las manos sujetan la barra lateral o baja del aro delante del cuerpo. - Ambos miembros de la pareja tienen los mismos puntos de contacto entre sí, con las piernas, glúteos y espalda (opcional) en contacto mutuo. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto de baloncesto.
BLN7	Equilibrio de descanso con gancho de rodilla		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de equilibrio está colgado con el pliegue de las rodillas de la barra alta del aro, la parte superior del cuerpo está arqueada hacia atrás y las manos empujan contra las piernas de la parte inferior del compañero. - El compañero de apoyo está en posición de Tumbado (consulta el Glosario) en la barra baja, en un arco de espalda sujetando los tobillos y las espinillas con las manos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
BLN8	Apoyo Lateral		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo es equilibrarse sobre la barra alta con las caderas mirando hacia abajo. El único punto de contacto con el aro es en las caderas. El compañero de apoyo es sujetar al compañero inferior por las espinillas. - La pareja inferior está equilibrada sobre la barra baja de glúteos/muslos, en posición de recostado (consulta el glosario). - Ambos socios están en contacto con el aro.
BLN9	Scarab Split 1		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición Scarab hacia atrás, sujetando el pie del compañero de equilibrio. Los brazos están extendidos - El compañero de equilibrio está colgado hacia arriba en la barra alta del aro con ambas manos y un talón/tobillo, las piernas en posición abierta delante. El ángulo mínimo de la apertura es de 160° - Ambos socios están en contacto con el aro

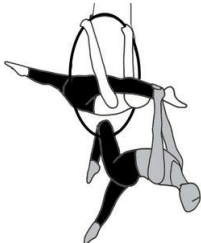
BLN10	Equilibrio horizontal bajo el brazo		0.3 - Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está sentado en la barra alta, con las manos tocando el aro o las correas - El compañero de equilibrio cuelga con las axilas en los pies del compañero superior y tiene los pies en el aro. Los brazos están en la posición que prefieran, las manos pueden tocar al compañero - El cuerpo del compañero de equilibrio está completamente extendido en posición horizontal. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
--------------	--	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN11	Equilibrio trasero del avión sin manos		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo se equilibra sobre la barra baja en una posición de equilibrio espalda extendida (véase el criterio mínimo de B16), las piernas pueden estar abiertas. - El compañero de equilibrio es el apoyo sobre el compañero que lo sostiene. La espalda está arqueada, y las piernas y brazos están completamente extendidos y en contacto con el aro. No hay contacto con la mano con el aro ni con el compañero de apoyo. - Ambos compañeros están en contacto con el aro y mirando en direcciones opuestas del aro
BLN12	Equilibrio Delta		0.4	- Mantener la acción durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo se equilibra con la parte superior de la espalda en la barra baja del aro. Los brazos están en una posición fija y sin contacto con el aro. - El compañero de equilibrio es sujetar los pies o tobillos del compañero receptor con ambas manos, mirando hacia fuera del compañero que sostiene. Los pies se enganchan en las axilas/bíceps del compañero que sostiene y tienen contacto con el aro. - Ambos socios están en contacto con el aro.
BLN13	Doble Box Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición Estrella en barra 1 (véase los criterios de F27) - El compañero de equilibrio está en posición vertical de división central, apoyándose en las piernas del compañero que sostiene el aro o las correas con ambos brazos - El ángulo de separación de ambos miembros es mínimo de 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
BLN14	Doble División Frontal		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo cuelga bajo el aro en posición de apertura frontal invertida - El compañero de equilibrio está en posición vertical de apertura frontal sobre las piernas del compañero que lo sostiene - El ángulo de separación de ambos miembros es mínimo de 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro

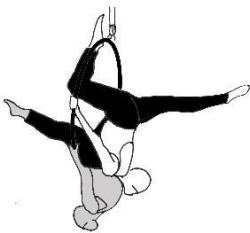
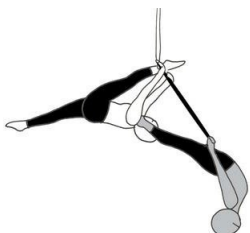
BLN15	Equilibrio horizontal de cadera		0.4	- Mantener la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo se equilibra sobre la barra baja en las caderas. Posición corporal invertida. Posición del brazo extendida con una mano detrás del equilibrio el cuello del compañero y una mano entre las piernas del compañero que se equilibra. Las piernas están en la posición de elección sin más contacto con el aro. - El compañero de equilibrio no tiene contacto con el aro. Posición corporal horizontal. Los brazos están en la posición de tu elección. Las piernas están completamente extendidas con opción a cruzar los tobillos. - Solo un compañero tiene contacto con el aro.
-------	---------------------------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN16	Balance Permanente 2		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero de apoyo tiene ambas manos en contacto con la barra alta del aro detrás del cuerpo, y la parte inferior de las piernas y los pies están entrelazados con las piernas del compañero que se equilibra. La posición del cuerpo es erguida con el arco de la espalda. Ambos brazos y piernas completamente extendidos. Los pies están en contacto con el aro. - El compañero de equilibrio tiene ambas piernas completamente extendidas, en contacto con el aro y entrelazadas con las piernas del compañero de apoyo. La posición corporal es invertido. Los escudos están en una posición fija de elección.
BLN17	Atracción de Aeroplano		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición del avión con las manos en contacto con el aro - El compañero de equilibrio sostiene la barra alta del aro con ambas manos y está en posición de cuerda con ambas piernas completamente extendidas. Los hombros están apoyados por los pies del compañero que lo sostiene. La parte superior del cuerpo está horizontal y orientada hacia arriba. - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN18	Equilibrio dividido colgado de tobillo		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de colgante de tobillo (véase los criterios de S24), con pies (opcional) - El compañero de equilibrio muestra una separación de elección (media o frontal) en las suelas del compañero que lo sostiene, las axilas pueden tocar el aro y/o las correas. El ángulo mínimo de la abertura es de 160° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN19	Doble Box Split 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición de Estrella en barra 2 (véase los criterios de F55) - El compañero de equilibrio está en posición vertical de división central, apoyándose en las piernas del compañero que sostiene el aro o las correas con ambos brazos - El ángulo de separación de ambos miembros es mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro

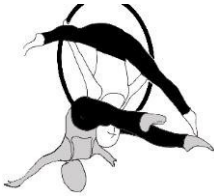
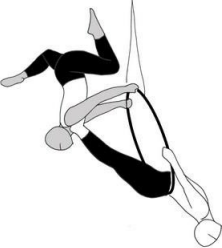
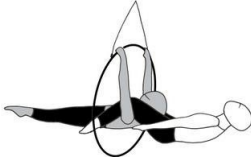
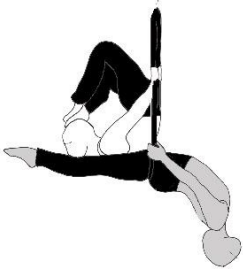
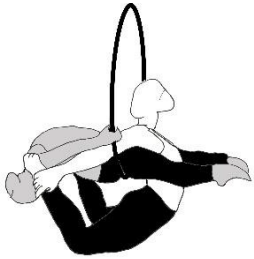
BLN20	Balance de Layback 1		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero apoyado está sentado en la barra alta del aro y se inclina hacia atrás hacia un arco de espalda. Las manos están en contacto con los pies del compañero que lo sostiene - El socio de apoyo está colgando de los socios pies con ambas manos. La posición del cuerpo es horizontal. - Ambos socios tienen contacto con el aro
--------------	----------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN21	Equilibrio de Doble Ciervo		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de equilibrio está en posición de pecho sobre el torso del compañero que lo sostiene. Las piernas están en posición de apertura frontal, dobladas o extendidas. El ángulo mínimo de apertura es de 160° - El compañero de apoyo está en una posición de ciervo en el equilibrio (véase el criterio de B7). - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN22	Equilibrio de Layback 2		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que apoya está sentado en el aro y arqueado hacia atrás en posición de recostado. Los brazos están en una posición fija sin contacto con el aro. Las piernas se envuelven alrededor del compañero de equilibrio. - El compañero de equilibrio está en posición erguida, mirando de espaldas al aro. Los brazos y las piernas están en una posición fija de elección, sin contacto con el aro. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
BLN23	Colgante de rodilla sostenida por la fisura rusa		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en contacto con la barra baja con el pliegue de una rodilla mientras que la otra pierna está completamente extendida. Al menos una mano sostiene el tobillo de la pierna delantera del compañero. - El compañero de equilibrio está en una posición dividida a elección, con ambas manos sujetando la barra alta del aro y los brazos completamente extendidos. La pierna delantera está en contacto con el compañero que lo sostiene, la pierna trasera se extiende hacia atrás. El cuerpo (de la cabeza a los pies excluyendo los brazos) está en posición horizontal. El ángulo mínimo de división es 180°. - Ambos socios están en contacto con el aro.
BLN24	Scarab Split 2		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición Scarab hacia atrás, sujetando el pie del compañero de equilibrio. Los brazos están extendidos - El compañero de equilibrio está colgado hacia arriba en la barra alta del aro con ambas manos y un talón/tobillo, las piernas en posición abierta delante. El ángulo mínimo de la apertura es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro

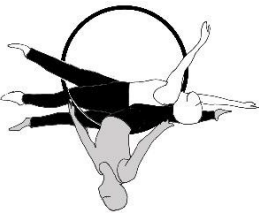
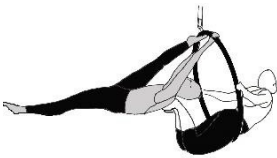
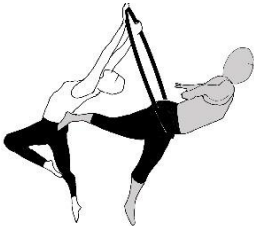
BLN25	Equilibrio de retención dividido		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de equilibrio sin contacto con la mano con el aro, las piernas están paralelas al suelo. Las piernas están en contacto con el pie/pierna del compañero que se equilibra. - El compañero de equilibrio cuelga de cara hacia abajo en la barra alta del aro con ambas manos y una espinilla/tobillo en contacto con el aro, ambas piernas completamente extendidas y en posición de apertura frontal. El ángulo mínimo de la apertura es de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
-------	----------------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN26	Equilibrio permanente 3		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero de apoyo tiene ambas manos en contacto con los cabestrillos del aro y la parte inferior de las piernas y los pies están entrelazados con las piernas del compañero que se equilibra. La posición del cuerpo es erguida con arco de espalda. Ambos brazos están extendidos y las piernas completamente extendidas. Los pies están en contacto con el aro. - El compañero de equilibrio tiene ambas piernas completamente extendidas, en contacto con el aro y entrelazadas con las piernas del compañero que lo sostiene. La posición del cuerpo está invertida. Los brazos están en una posición fija de elección Sin contacto con el aro.
BLN27	Estrella en la barra Balance del cofre 1		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero apoyado está en posición de pecho invertido, equilibrándose sobre el compañero que lo sostiene. Las piernas están en posición abierta delantera, dobladas o extendidas. El ángulo mínimo de apertura es de 160°. - El compañero de apoyo está en una posición Estrella en la barra 1 (véase el criterio de F27). El ángulo mínimo de la separación es de 160° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN28	Apoyaron a Extreme Gazelle		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está sentado sujetando el aro con una mano. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el aro ni con el otro compañero. - El compañero de equilibrio está en una posición Extreme Gazelle, apoyándose en el brazo/hombro del compañero que está en contacto con el aro. Ambos brazos están extendidos y sujetando las piernas. No se permite el contacto con la mano con el aro. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
BLN29	Apoyó la División 1 rusa		0.5	- Mantener la acción durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición invertida mirando hacia el aro. Ambos brazos están completamente extendidos y sujetan la barra baja del aro. - El compañero de equilibrio se sostiene en los hombros por las plantas (pies) del compañero de apoyo, mirando hacia arriba. Un tobillo y ambas manos están en contacto con la barra alta del aro. La otra pierna está abierta en posición de apertura frontal. El ángulo mínimo del separador es de 180°. - Ambos socios están en contacto con el aro.

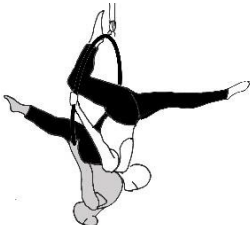
BLN30	Equilibrio Dividido del Hombre Caminante		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está colgado en la posición invertida del Walking man (véase los criterios de S32) - El compañero de equilibrio muestra una división de elección (media o frontal) en las plantas del compañero que lo sostiene, mientras que las axilas pueden tocar el aro y/o las correas. - El ángulo mínimo de la división es de 160° - Ambos socios están en contacto con el aro
-------	--	---	--

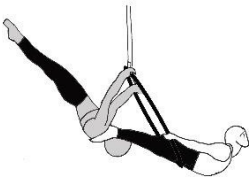
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN31	Backbalance Inverted Straddle		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de equilibrio trasero sin contacto con la mano con el aro - El compañero de equilibrio está en el hombro invertido sobre las piernas del compañero que lo sostiene, manos en contacto con el aro y piernas en posición de cuerda - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN32	Soporte de Respaldo		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de espalda sujetando el aro con las manos - El compañero de equilibrio es sujetar con ambas manos en la barra alta del aro y el pecho/hombros tocando las plantas de los pies del compañero que lo sostiene. El cuerpo está en una posición invertida de elección, las piernas no tienen contacto con el aro ni con los cabestrillos. - Ambos socios están en contacto con el aro.
BLN33	Equilibrio de Doble Tabla 1		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de tabla horizontal delantera (véanse criterios para S59), y se permite una tolerancia de 20°. - El compañero de equilibrio no tiene contacto con el aro. El torso es horizontal, se permite una tolerancia de 20° y mirando hacia arriba. Las piernas están dobladas con las piernas y los pies enganchados alrededor del compañero que lo sostiene. - Los cuerpos de los socios están alineados. - Solo un compañero tiene contacto con el baloncesto.
BLN34	Colmillo en las piernas 1		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de Tumbado (consulta el Glosario), las piernas están horizontales al suelo y las manos tocan el aro - El compañero de equilibrio está en posición de colmillos sobre las piernas del compañero que lo sostiene, con las manos en contacto con el aro, los pies tocando la cabeza o los hombros - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN35	Layback Yogini		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición tumbada con las piernas extendidas y abiertas, ambas manos sujetan el aro y la espalda arqueada - El compañero de equilibrio es mostrar una Yogini en las piernas del compañero de apoyo, colgándose con las axilas y sujetando los pies o tobillos con ambas manos. Los brazos están extendidos y en contacto con el aro - Ambos socios están en contacto con el aro

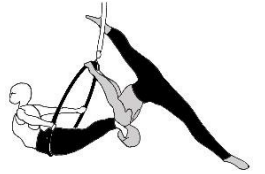
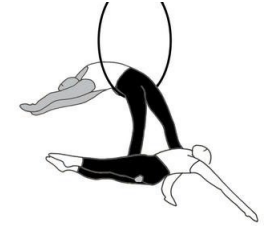
BLN36	La división rusa apoyó a Dalila		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición Delilah de tu elección, la barra baja está en contacto con el pliegue de una rodilla. Una mano sujeta la pierna delantera del compañero, la otra mano sujeta el pie o tobillo opuestos. El ángulo mínimo de la división es 180°. - El compañero de equilibrio está en una posición dividida a elección, con ambas manos sujetando la barra alta del aro y los brazos completamente extendidos. La pierna delantera está en contacto con el compañero que lo sostiene, la pierna trasera se extiende hacia atrás. El cuerpo (de la cabeza a los pies excluyendo los brazos) está en posición horizontal. El ángulo mínimo de división es 180°. - Ambos socios están en contacto con el aro.
-------	---------------------------------	---	-----	--

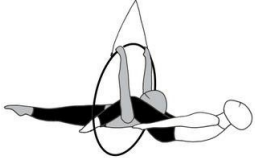
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN37	Apoyo laico dividido		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de apertura frontal invertida o división de caja en la barra baja del aro - El compañero de equilibrio está tumbado con todo el cuerpo sobre las piernas del compañero que lo sostiene, sin contacto con la mano con el aro. El cuerpo está en posición horizontal. - El ángulo mínimo de la separación es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN38	Apoyó la División Rusa 2		0.6	- Mantener la acción durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión con las rodillas dobladas - El compañero de equilibrio se apoya con los hombros en las suelas del compañero de apoyo, mirando hacia arriba. Un pie y ambas manos están en contacto con la barra alta del aro. La otra pierna está abierta en posición de apertura frontal. El ángulo mínimo del separador es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN39	División vertical soportada		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo cuelga en posición invertida con los pliegues de las rodillas sobre la barra baja del aro - Compañero de equilibrio sosteniendo desde la barra alta y de pie con un pie sobre las manos del compañero que lo sostiene. La otra pierna está abierta hacia arriba en posición de apertura frontal. El ángulo mínimo de apertura es de 180°. El pecho toca las piernas del compañero que lo sostiene. - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN40	Avión empujando		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión, con los brazos en la posición fija que elija sin contacto con el aro. Empujando al compañero de equilibrio Fuera con el pie en la parte baja de la espalda de los compañeros - El compañero de equilibrio está colgado con ambas manos en el aro mirando hacia afuera, brazos extendidos. Las piernas están en la posición fija de elección - Ambos socios están en contacto con el aro

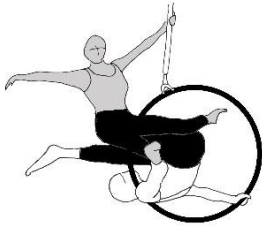
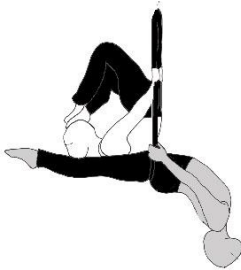
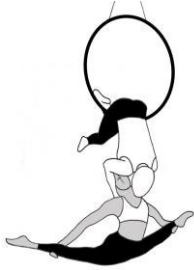
BLN41	Avión Ruso Split 1		0.7 - Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión, sujetando el aro con ambas manos, las piernas más altas que la barra baja del aro - El compañero de equilibrio está en posición rusa de separación mirando hacia arriba con ambas manos sujetando la barra alta del aro. Los brazos están extendidos, el pie de la pierna delantera está en la espalda/cuello del compañero que lo sostiene. La pierna trasera está extendida hacia atrás. La pierna delantera está en posición horizontal. El ángulo mínimo de la apertura es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
-------	--------------------	---	---

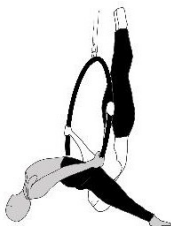
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN42	División de equilibrio de cadera		0.7	- Mantener la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo consiste en equilibrarse sobre la barra baja en las caderas, mirando hacia abajo y sujetando al compañero de equilibrio. Las piernas están en una posición fija de elección. - El compañero de equilibrio está en una posición fija de división sin contacto con el aro. El torso debe estar horizontal. El ángulo de apertura es mínimo de 160° - Solo un compañero tiene contacto con el aro.
BLN43	Tumbado en las nubes 1		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero superior está tumbado sobre la barra baja del aro mirando hacia arriba, los brazos en una posición fija sin contacto con el aro. - La pareja inferior está en posición vertical invertida con las piernas extendidas y los pies flexionados. Un pie sostiene la espalda de la pareja superior, la otra pierna/pie está entre los muslos de la pareja superior. Los brazos están en una posición fija y sin contacto con el aro. - Solo un compañero tiene contacto de baloncesto.
BLN44	Marchenko Arcoíris Balance 1		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas sobre los cabestrillos y sujetando al compañero de equilibrio por la pierna sin contacto con la mano o el brazo con el aro - El compañero de equilibrio está en una posición arcoíris de Marchenko, equilibrándose solo en la barra baja con una cadera, donde la pierna delantera (sostenida por el compañero) queda horizontal. El ángulo de apertura es mínimo de 180°. No se permite contacto con la mano, brazo u otra pierna con el aro. - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN45	Estrella en la barra Balance del pecho 2		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - La pareja apoyada está en posición de pecho invertida, equilibrándose sobre la pareja que lo sostiene. Las piernas están en posición de apertura delantera, dobladas o extendidas. El ángulo mínimo de apertura es de 180° - El compañero de apoyo está en una posición Estrella en la barra 2 (véase el criterio de F55). El ángulo mínimo de la separación es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro

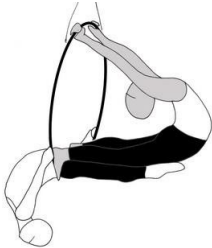
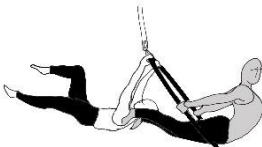
BLN46	Plancha de Avión 1		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión con las manos en el aro y las piernas más altas que la barra baja del aro - El compañero de equilibrio cuelga con ambas manos sobre la barra alta del aro y los hombros tocando las plantas del compañero de apoyo en posición de plancha horizontal delantera (véase los criterios de S59). El cuerpo está en posición horizontal con una tolerancia máxima de 45° paralela al suelo - Ambos socios están en contacto con el aro
-------	--------------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN47	Avión Ruso División 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión, sujetando el aro con ambas manos, las piernas más altas que la barra baja del aro - El compañero de equilibrio está en posición rusa de separación mirando hacia arriba con ambas manos sujetando la barra alta del aro. Los brazos están extendidos, el pie de la pierna delantera está sobre la espalda/cuello del compañero que lo sostiene. La pierna trasera está extendida hacia atrás. Las piernas están en posición horizontal. El ángulo mínimo del separador es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN48	División apoyada por aviones		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición del avión con las manos en el aro - El compañero de equilibrio está invertido y de pie con los hombros apoyados en las suelas del compañero de apoyo, mostrando una posición de apertura frontal en el aire sin contacto con el aro o los cabestrillos. Solo las manos tocan el aro. El ángulo mínimo de la apertura es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN49	Arco de espalda Horizontal Sin manos		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - La pareja superior está sentada en el aro con la espalda arqueada hacia atrás, sin contacto con las manos con el aro. Los hombros están al mismo nivel que las caderas o abajo. - La pareja inferior está en una posición horizontal de elección y tiene contacto con las piernas y pies superiores de la pareja - Solo un compañero está en contacto con el aro
BLN50	Equilibrio de los cocodrilos		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - La pareja superior está en posición de cocodrilo con un brazo extendido detrás de la espalda, con la mano sujetando la barra superior del aro. El otro brazo está doblado y la mano en contacto con el muslo del miembro inferior. El hombro (opcional en el cuello) del antebrazo tiene contacto con la barra lateral del aro. El cuerpo está orientado hacia abajo, equilibrado sobre el antebrazo. El torso está horizontal con los pies más altos que los glúteos. - La pareja inferior está en posición de gacela extrema (véanse los criterios de F49), - Ambos miembros de la pareja tienen contacto de baloncesto.

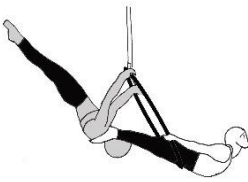
BLN51	Equilibrio de Doble Tabla 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición de tabla horizontal delantera (véase los criterios para la S59). - El compañero de equilibrio no tiene contacto con el aro. El torso está horizontal y orientado hacia arriba. Las piernas están dobladas con las piernas y los pies enganchados alrededor del compañero que lo sostiene. - Los cuerpos de los socios están alineados. - Solo un compañero tiene contacto con el baloncesto.
--------------	--------------------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN52	Soporte Icarus Straddle		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El socio de apoyo está en la posición de Ícaro en el straddle (véase los criterios de la S46) - El compañero de equilibrio se sienta en posición vertical sobre las piernas del compañero que lo sostiene, y solo una mano puede estar en contacto con la correa o el aro - Posición de piernas: extendidas, a horcajadas para ambas parejas - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN53	Colmillo en las piernas 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de Tumbado (por favor consulta el Glosario), las piernas están paralelas al suelo y las manos tocan el aro - El compañero de equilibrio está en posición de colmillos sobre las piernas del compañero que lo sostiene, con las manos en contacto con el aro, los pies tocando la cabeza o los hombros - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN54	Sobredivisión de Eagle con Hip Hold		0.8	- Mantener la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo consiste en equilibrarse sobre la barra baja en las caderas, mirando hacia abajo y sujetando al compañero de equilibrio desde el cuello y las axilas. Las piernas están en una posición fija de elección. - El compañero de equilibrio no tiene contacto con el aro y está en posición de oversplit Eagle (véanse los criterios de F85 sin contacto con aro). - Solo un compañero tiene contacto con el aro.
BLN55	Los pies relajados colgan		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de Tumbado (consulta el Glosario) en el aro, inclinado hacia atrás con la cabeza más baja que las caderas. El compañero de apoyo sostiene los pies del compañero de equilibrio entre los muslos. Los brazos están en una posición fija sin contacto con el aro. - El compañero de equilibrio está en posición de lápiz invertido, piernas y cuerpo en línea recta sin flexión en las caderas, colgando con los pies, que son sujetados por el compañero que atrapa. Los brazos están en una posición fija de elección. No se permite contacto con el pie ni la mano con el aro - Solo un compañero tiene contacto con el aro.

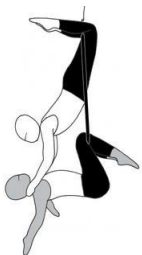
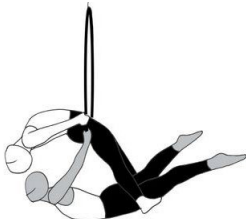
BLN56	Balance de lápiz		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en la posición de Layback (por favor consulte el Glosario) sujetando el aro con las manos - El compañero de equilibrio está en el hombro invertido sobre las piernas del compañero que lo sostiene, con las manos en contacto con el aro y las piernas en posición de lápiz a 90° del suelo - Ambos socios están en contacto con el aro
--------------	------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN57	Rainbow Marchenko Balance 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición invertida, colgado de la barra alta en las caderas, sujetando al compañero de equilibrio en la pierna. Sin contacto con la mano o el brazo con el aro - El compañero de equilibrio está en una posición Rainbow Marchenko con ambas piernas completamente extendidas, equilibrándose sobre la barra baja con una sola cadera. La pierna sostenida por el compañero (pierna delantera) es horizontal. Ángulo de división mínimo 180. No se permite contacto con manos, brazos u otras piernas con el aro. - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN58	Colmillo de Estrella en la Barra 1		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero apoyado está de pie sobre el pecho en posición de colmillo encima del compañero que lo sostiene, tocándose los hombros o la cabeza con los pies. El compañero apoyado solo tiene contacto con el aro con las manos. - El compañero de apoyo está en una posición Estrella en la barra 1 (véase el criterio de F27). El ángulo mínimo de la separación es de 160° - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN59	Equilibrio de golondrina		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de recostado (consulta el glosario), la espalda está arqueada, las piernas paralelas al suelo y las manos están en contacto con el aro - El compañero de equilibrio está en posición de golondrina, tumbado sobre las piernas del compañero de apoyo, las piernas horizontales y abiertas, a ambos lados del cuerpo del compañero de apoyo. El compañero de equilibrio empuja contra la barra baja con los pies, y tiene contacto entre espinillas y muslos con el compañero que lo sostiene. - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN60	Plancha de Avión Pasada		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión con las manos en el aro y las piernas más altas que la barra baja del aro - El compañero de equilibrio cuelga con ambas manos en la barra alta del aro y los hombros tocando las plantas del compañero de apoyo en posición de plancha horizontal delantera pasada (véase los criterios de S56). El cuerpo está en posición horizontal - Ambos socios están en contacto con el aro

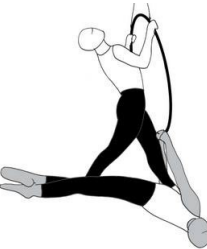
BLN61	Estrella en el Colmillo de Barra 2		1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero apoyado está de pie sobre el pecho en posición de colmillo encima del compañero que lo sostiene, tocándose los hombros o la cabeza con los pies. El compañero apoyado solo tiene contacto con el aro con las manos. - El compañero de apoyo está en una posición Estrella en la barra 2 (véase el criterio de F55). El ángulo mínimo de la separación es de 180° - Ambos socios están en contacto con el aro
--------------	------------------------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
BLN62	Plancha de Avión 2		1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de avión con las manos en el aro y las piernas más altas que la barra baja del aro - El compañero de equilibrio cuelga con ambas manos sobre la barra alta del aro y los hombros tocando las plantas del compañero de apoyo en posición de plancha horizontal frontal (véase los criterios de la S59). El cuerpo está paralelo al suelo - Ambos socios están en contacto con el aro
BLN63	Tumbado en las nubes 2		1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero superior está tumbado sobre la barra alta del aro en posición horizontal mirando hacia arriba, los brazos están en una posición fija sin contacto con el aro ni con las correas - La pareja inferior está en posición vertical invertida con las piernas extendidas, los pies flexionados. Un pie sostiene la espalda de la pareja superior, la otra pierna/pie está entre los muslos de la pareja superior. No hay contacto con la mano ni el brazo con la aro

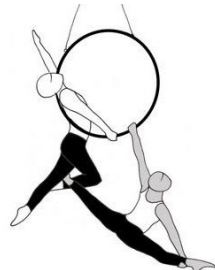
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES – AMBOS COMPAÑEROS DEBEN TENER CONTACTO CON EL ARO

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY1	Escalador con contacto		0.1	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de recepción es colgarse con las manos en la barra alta del aro y con el pliegue de la rodilla en la barra baja del aro - El compañero volador se cuelga con una mano en el aro y una pierna en la pierna del compañero que atrapa en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY2	Rodilla, gancho y rodilla, colgado,		0.1	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas sobre la barra alta (contacto con los cabestrillos opcional) y sujetando al compañero que vola desde el cuello. - El compañero volador se cuelga de la barra baja del aro con los pliegues de las rodillas, mirando hacia arriba con el torso en posición horizontal. Los brazos están en una posición fija de elección, sin contacto con el aro ni con el compañero. El compañero que vola solo tiene contacto con el compañero que atrapa el cuello. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el baloncesto.
FLY3	Soporte horizontal de sujeción		0.1	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura cuelga de la barra alta del aro con ambas manos, apoyando al compañero volador con los pies. La posición corporal es erguida. - El compañero que vola sostiene el aro con una mano, las piernas descansan sobre los pies del compañero que atrapa. Las piernas están horizontales. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY4	Mantenimiento horizontal de la posición de reposición		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es sentarse en la barra baja del aro y inclinarse hacia atrás hacia un arco de espalda, sujetando al compañero volador por las piernas con ambos pies. - El compañero de vuelo está colgado en posición horizontal mirando hacia abajo, sujetando el aro con ambas manos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

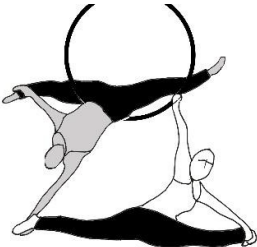
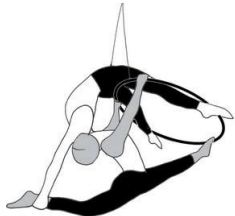
FLY5	Hombre en la Luna Sustento Vertical		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de hombre en la luna, con una mano en el aro y la otra mano sujetando una pierna del compañero volador - El compañero de vuelo cuelga con solo una mano en el aro y una pierna en la mano del compañero que atrapa. La posición corporal es la posición fija y erguida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
------	-------------------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY6	Espera horizontal de avión		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de avión con los pies alineados con las caderas, una pierna doblada - El compañero volador cuelga en posición horizontal, sujetando el aro con una mano y colgando de la pierna doblada del compañero de captura con un pie. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY7	Side Amazon Hold		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de amazona lateral con ambas manos, lateral del cuello, lateral del torso y espalda en contacto con el aro. Las piernas están cruzadas y sujetando la pierna trasera del compañero volador. - El compañero volador está colgado en posición vertical con una mano en el aro. Una pierna está doblada y la otra pierna completamente extendida entre las piernas del compañero que atrapa. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY8	Manos sujetando el soporte horizontal		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es colgar con las manos en la barra alta del aro y las piernas completamente extendidas, sujetando al compañero volador con los pies en el cuello del compañero y entre sus piernas. - El compañero de vuelo está colgado con ambas manos en el aro, con los brazos y las piernas completamente extendidos. Las piernas deben estar horizontales. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY9	Fly de arco de retención de la rodilla		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero receptor está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas sobre la barra alta (contacto con el cabestrillo opcional). Manos sujetando los tobillos del compañero volador. Los brazos están completamente extendidos. - Las manos del compañero que vuela tienen contacto con el aro. Las piernas están completamente extendidas y horizontales. La espalda está arqueada y en posición invertida. Los brazos están completamente extendidos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

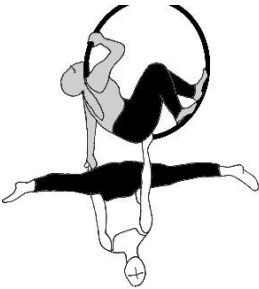
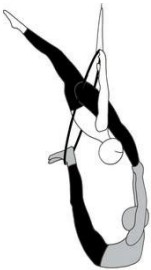
FLY10	Soporte horizontal de gancho de rodilla		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas en los cabestrillos, sosteniendo la parte baja del compañero por el cuello y las axilas - El compañero de vuelo se equilibra en la barra baja, el cuerpo está horizontal, las piernas deben estar extendidas y la parte trasera de las piernas en contacto con el aro. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
--------------	--	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY11	Sujeta sentado		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es sentarse en la barra baja del aro y recostarse, sujetando el aro con una mano y sujetando las piernas del compañero volador con la otra. - El compañero volador cuelga en la posición fija de su elección, sujetando con una mano el aro y con la otra la pierna/piernas del compañero. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY12	Círculo de Arco Trasero		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura es sentarse en la barra alta, enganchar sus piernas y pies alrededor de las barras laterales, inclinarse hacia atrás con la espalda arqueada y sujetar las piernas del compañero volador en cada pierna/pie. - El compañero de vuelo está en posición vertical, sujetando la barra alta con una mano y la barra baja con la otra, la espalda está arqueada y las piernas son sostenidas por el compañero que atrapa. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY13	División de apoyo de aves		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es sujetar la barra alta del aro con ambas manos. El muslo de una pierna está en contacto con la barra baja, la otra pierna está doblada y no tiene contacto con el aro. - El compañero volador está en posición vertical de apertura frontal, sujetando el aro con una mano y la pierna delantera con la otra. La pierna trasera cuelga de la pierna doblada del compañero que atrapa. - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY14	Split lateral de retención en Amazon		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de amazona lateral con una mano, un lado del cuello, un lado del torso y la espalda en contacto con el aro. Las piernas están cruzadas y sujetando la pierna trasera del compañero volador. - El compañero volador está en posición vertical de apertura frontal, sujetando el aro con una mano y la pierna delantera con la otra. La pierna trasera está entre las piernas del compañero que atrapa. - Ángulo mínimo de la división 180°. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

FLY15	Split Mitad Dividida Atrapada 1		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de recepción está en posición de Medio Split 1 atrapado (véase el criterio de F8) en la barra baja del aro - El compañero de vuelo está en posición vertical horizontal de división frontal, sujetando el aro con una mano y la pierna delantera con la otra. La pierna trasera descansa en el anillo formado por el compañero. El ángulo de apertura es mínimo de 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
-------	------------------------------------	---	-----	---

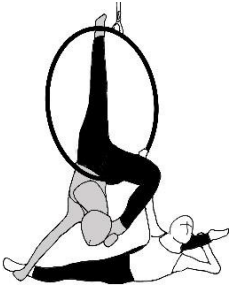
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY16	Doble Gacela 1		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura es la posición de Gacela (véase el criterio de F33), sujetando con la mano la pierna delantera. La otra mano sujeta el pie o tobillo del compañero que vuela - El compañero volador está colgado erguido con una mano en el aro y el pie en las manos del compañero receptor. El compañero volador muestra una separación horizontal sujetando la pierna delantera. - El ángulo de separación es mínimo de 160° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY17	División de apoyo frontal a Amazon		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en un Front Amazon (véase criterio de S21) y sujeta los pies del compañero de vuelo entre sus tobillos/espinilla/pantorrillas. - El compañero de vuelo cuelga en una posición dividida de elección, con una mano en el aro y el pie en contacto con los pies/piernas del compañero que atrapa. La posición del cuerpo es horizontal. El ángulo de separación es mínimo de 180°. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY18	Caminata invertida		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está sentado en la barra alta del aro y sujetando con una mano las correas - El compañero volador está en posición invertida, una pierna/pie entre los muslos del compañero y el otro pie empujando el aro hacia lejos. Las manos no tienen contacto con el aro - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY19	Apertura del arco trasero		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está sentado en el aro y inclinado hacia atrás en un arco de espalda. Ambas piernas/pies están en contacto con el aro. Ambas manos sujetan la pierna trasera del compañero volador en el tobillo. - El compañero de vuelo está en posición vertical de división frontal, colgando de la barra alta con ambas manos. El pie de la pierna delantera está en contacto con el aro. El ángulo de apertura es mínimo de 180°. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

FLY20	Split soportado por la flexión hacia atrás		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de equilibrio hacia atrás, con un pie en la barra alta/lateral del aro. El otro pie equilibra al compañero que vuela. Ambas piernas están completamente extendidas. - El compañero de vuelo está en posición de apertura frontal, sujetando el aro con una mano y la pierna delantera con la otra. La pierna trasera descansa sobre el pie del compañero. El ángulo de apertura es mínimo de 180°. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
---------------------	---	---	-------------------	--

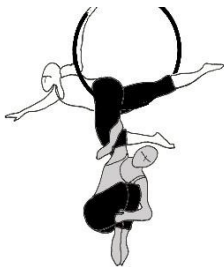
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY21	Hombre en la Luna Invertido		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de hombre en la luna con una mano en el aro (opcional) y la otra mano sosteniendo la mano del compañero que vuela - El compañero de vuelo está colgado con solo una mano en el aro y la otra mano en la mano del compañero que atrapa. La posición corporal está invertida en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY22	Arco de Hang Back Dividido 1		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está colgado de la barra alta y en posición de separación. El compañero que atrapa solo tiene contacto con el aro con las manos. La pierna delantera está en contacto con el compañero que vuela, la pierna trasera está extendida hacia atrás. El ángulo mínimo de apertura es de 160°. - El compañero de vuelo está en posición de arco de espalda con ambos manos sujetando la pierna delantera del compañero receptor. Los pies y tobillos tienen contacto con el aro (los pies pueden flexionarse). Las piernas y brazos están completamente extendidos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY23	Mosca por debajo del brazo		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de atrapamiento está sentado en la barra alta del aro y inclinado hacia atrás hacia un arco de espalda. Las manos no están en contacto con el aro ni con las correas - El compañero volador está en posición vertical, colgando de los pies del compañero con las axilas. Una pierna toca el aro, la otra pierna se extiende hacia atrás hasta una posición frontal dividida. Solo un pie está en contacto con el aro - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro
FLY24	Double Gazelle 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura es la posición de gacela con un ángulo dividido mínimo de 180° y sujetando con la mano la pierna delantera. La otra mano sujeta el pie o tobillo del compañero que vuela - El compañero volador está colgado erguido con una mano en el aro y el pie en las manos del compañero receptor. El compañero volador muestra una separación horizontal sujetando la pierna delantera. - El ángulo de apertura es mínimo de 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro

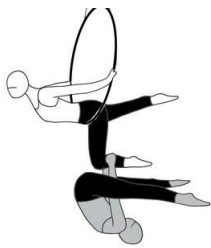
FLY25	Doble Trasera Split Fly 1		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de equilibrio de espalda con una pierna (véase el criterio de B3) con brazos y piernas extendidos. Ambas manos sujetan una pierna del compañero volador en el tobillo o espinilla. - El compañero volador está en posición vertical de apertura frontal, sujetando el aro con una mano. La pierna del compañero que vola está equilibrada sobre el pie del compañero que atrapa, mientras que la otra pierna es sostenida por el compañero que atrapa. El ángulo mínimo de apertura es mínimo de 180°. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
-------	---------------------------	---	-----	---

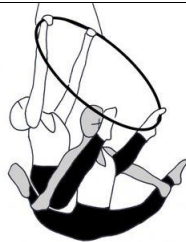
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY26	Arco Dividido Pendiente 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura cuelga de la barra alta, mirando hacia abajo y en posición de separación. La pierna delantera está en contacto con el compañero que vola, la pierna trasera está extendida hacia atrás y en contacto con el aro. El ángulo mínimo de apertura es de 180°. - El compañero volador está en posición de arco de espalda con ambos brazos completamente extendidos, sujetando la sujeción la pierna delantera de la pareja en el pie o tobillo, mirando hacia fuera del compañero superior. Los pies tienen contacto con el aro y pueden flexionarse (opcional). Las piernas están completamente extendidas. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY27	Arco de Hang Back Dividido 3		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está colgado de la barra alta y en posición de separación. El compañero de captura solo tiene contacto con el aro con las manos. La pierna delantera está en contacto con el compañero que vola, la pierna trasera se extiende hacia atrás. El ángulo mínimo de apertura es de 180°. - El compañero de vuelo está en posición de arco de espalda con ambos brazos sujetando la pierna delantera de los compañeros de atrapamiento. Los pies tienen contacto con el aro (los pies no se pueden flexionar). Las piernas y brazos están completamente extendidos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.
FLY28	Split Atrapado Mitad Split 2		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de Half Split 2 atrapado (véase el criterio de F28) en la barra baja del aro - El compañero volador está en posición vertical horizontal de apertura frontal, sujetando el aro con una mano y la pierna delantera con la otra. La pierna trasera descansa en el anillo formado por el compañero. El ángulo de apertura es mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro

FLY29	División de soporte de flexión hacia atrás		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de anillo de equilibrio 2 (véase los criterios de B14), sujetando el pie con una sola mano. La otra mano sujeta un pie o tobillo del compañero que vuela - El compañero de vuelo se cuelga con una mano en la barra baja del aro y un pie en la mano del compañero de atrapamiento. El compañero de vuelo está en una posición horizontal de separación de elección. El ángulo de apertura es mínimo de 160°
FLY30	Arco Dividido 4		1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está colgado de la barra alta y en posición de separación. El compañero de captura solo tiene contacto con el aro con las manos. La pierna delantera está en contacto con el compañero que vuela, la pierna trasera se extiende hacia atrás. El ángulo mínimo de apertura es de 180°. - El compañero de vuelo está en posición de arco de espalda con ambos las manos sujetan la pierna delantera de los compañeros de atrapamiento. El pie/tobillo de una pierna tiene contacto con el aro. La otra pierna está entre los brazos y en contacto con la cabeza. Las piernas y brazos están completamente extendidos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el aro.

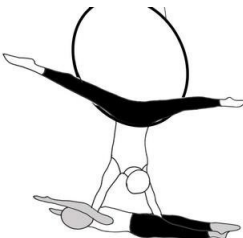
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES – SOLO UN COMPAÑERO TIENE CONTACTO CON EL ARO

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY31	Invertido sentado		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de receptor está en posición sentada en el aro, sujetando con las manos la barra alta y con los pliegues de la rodilla en la barra baja del aro. - El compañero volador es sujetar al compañero de captura en posición fija invertida de elección - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY32	Agarre de rodilla de sirena		0.2	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está tumbado en el aro hacia abajo. Las piernas están en el mismo lado del aro, una pierna doblada y la otra extendida. El torso está al otro lado del aro. Posición horizontal sujetando el aro con una mano. - El compañero de vuelo se cuelga de la rodilla del compañero de captura en la posición vertical de su elección. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY33	Escalador Horizontal		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de receptor es colgarse con una mano en la barra alta del aro, la opuesta en la axila lateral y con un doble movimiento de la rodilla en la barra baja del aro - El compañero volador está colgado con una mano en el pie del compañero que atrapa, y con los muslos en el otro pie del compañero que atrapa. Posición corporal: horizontal - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY34	Avión Capullo 1		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de avión con las manos en contacto con los manillares laterales del aro, una pierna completamente extendida y más alta que la barra baja, la otra pierna doblada y en contacto con el compañero que vola - El compañero de vuelo se cuelga del pliegue de la rodilla para atrapar la pierna doblada del compañero en posición de capullo (véase el criterio mínimo de B8). - Solo un compañero está en contacto con el aro

FLY35	Straddle apoyado por avión		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura es en posición de avión, donde ambas manos tienen contacto con el aro y una pierna está doblada. La pierna extendida y el torso estarían más altos que la barra baja. - El compañero volador no tiene contacto con el aro y se queda colgado de la pierna doblada del compañero de atrapamiento. Ambas manos sujetan la pantorrilla del compañero. Posición corporal invertida. Piernas en la posición de elección. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
-------	----------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY36	Equilibrio axilar		0.3	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de apoyo cuelga con los pliegues de las rodillas en posición invertida - El compañero de equilibrio está colgado en posición erguida con las axilas sobre los pies del compañero de apoyo - Las manos de ambos miembros están conectadas - Solo un compañero tiene contacto con el aro
FLY37	Invertido del arco de la espalda		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está sentado en el aro y arqueado hacia atrás, con ambas manos sujetando el aro - El compañero de vuelo se cuelga en la posición invertida de su elección, sobre los pies flexionados del compañero que atrapa. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY38	Asiento colgante		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es sujetar con las manos en la barra alta y empujar el aro con los pies sobre la barra baja. - El compañero de vuelo está en posición de montado, con las manos sujetando los tobillos/pantorrillas y las axilas colgando de las espinillas o rodillas del compañero. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY39	Estrella en la barra Inverte		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en la posición de la Estrella en la barra 1 (véase los criterios de F27) y sostiene al compañero por las manos. El ángulo de apertura es mínimo de 160° - El compañero volador está colgado en posición de división de caja invertida y sujetando las manos del compañero que lo apoya - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY40	Mosca invertida por la axila		0.4	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de atrapamiento está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas en las correas. Los brazos están completamente extendidos, empujando el aro alejándose del cuerpo. - El compañero volador cuelga de las axilas del compañero receptor en una posición invertida de elección. Los brazos están en la posición de elección. El compañero volador no tiene contacto con el aro. - Solo un compañero está en contacto con el aro.

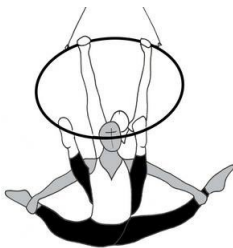
FLY41	Avión Capullo 2		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de avión con las manos en contacto con los manillares laterales del aro, una pierna completamente extendida y más alta que la barra baja, la otra pierna doblada y en contacto con el compañero que vuela - El compañero de vuelo se cuelga del pliegue de la rodilla para atrapar la pierna doblada del compañero en una posición de capullo 1 (véase el criterio mínimo de F32). - Solo un compañero está en contacto con el aro
-------	-----------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY42	Arco de la espalda horizontal		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está sentado en el aro con la espalda arqueada hacia atrás, ambas manos sujetando el aro en el lateral o en la barra baja. - El compañero de vuelo está en una posición horizontal de elección y tiene contacto con las piernas/pies de la pareja que atrapa - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY43	Ganchillo de Rodilla 1		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero de receptor está en posición invertida, colgando con los pliegues de las rodillas sobre las correas y empujando el aro con ambas manos sobre la barra baja. - El compañero de vuelo está colgado en una posición fija de elección y tiene contacto con el compañero de captura solo con las piernas/pies. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY44	Estrella en el soporte horizontal de la barra		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en Estrella en la posición de barra 1 (véase los criterios de F27). Una mano sostiene el cuello del compañero volador y la otra está entre las piernas del compañero volador. - El Compañero Volador no tiene contacto con el aro. La posición del cuerpo es horizontal. Los brazos están en la posición de tu elección. Las piernas están completamente extendidas. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY45	Agarre de muslo Split invertido		0.5	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está sentado en el aro y sostiene un pie del compañero que vuela entre los muslos. - El compañero de vuelo está en una posición vertical invertida de la preferencia. El ángulo de división es mínimo de 160° - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY46	Backbend Balance Soporte horizontal 1		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de pierna en equilibrio trasero (véase B3 para requisitos mínimos). Una mano sostiene el cuello del compañero volador y la otra está entre las piernas del compañero volador. - El Compañero Volador no tiene contacto con el aro. La posición del cuerpo es horizontal. Los brazos están en la posición que preten. Las piernas están completamente extendidas. - Solo un compañero está en contacto con el aro.

FLY47	Pies cuelgan de la Luna		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está tumbado en la barra baja dentro del aro y sujetando los tobillos y pies del compañero volador - El compañero volador está en posición de pique colgado con los pies, colgando con los pies que son sujetados por el compañero que atrapa. Ambas piernas están completamente extendidas y abiertas. La posición corporal es erguida. - Solo un compañero tiene contacto con el aro
-------	-------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY48	Elevado con Gancho de Rodilla 2		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está en posición invertida, colgando con las rodillas sobre los cabestrillos y sujetando al compañero volador desde la cintura - El compañero de vuelo está colgando en la posición fija de su elección - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY49	Colgante de una pierna apoyada por rodilla		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está equilibrándose en la barra baja en las caderas, en posición de arco de espalda con la cabeza más alta que las caderas. Los brazos están completamente extendidos sujetando las barras laterales del aro en las rodillas. Una pierna está completamente extendida, en contacto con la barra alta, la pierna inferior está doblada y en contacto con el compañero que vuela. - El compañero volador está en posición de colgado con una pierna sin contacto con el aro, y está en contacto con el compañero receptor solo con una pierna. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY50	Estrella en la curva trasera de la barra		0.6	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos. - El compañero de captura está en la posición Estrella en la barra 1 (véase el criterio de F27) y sostiene las piernas del compañero. El ángulo de apertura es mínimo de 160°. - El compañero volador está en una posición erguida de arco de espalda, con las piernas completamente extendidas hacia la espalda y el pecho en contacto con el pecho del compañero que atrapa. Los brazos están extendidos hacia los lados en la posición que prefieras. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY51	Backbend Balance Soporte Horizontal 2		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de flexión hacia atrás, piernas en posición abierta, el pie superior tocando el aro y sujetando al compañero volador por el cuello. - El compañero de vuelo está en posición de tabla y horizontal, con los muslos internos envueltos alrededor del pie del compañero que atrapa. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY52	Delilah Split Fly		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de Delilah, la mano libre y el pie libre sujetan las piernas del compañero volador - El compañero volador está en posición vertical de apertura frontal en el pie y la mano del compañero que atrapa y puede sujetar el torso o la pierna del compañero que atrapa. El ángulo

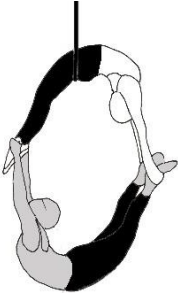
				de apertura es mínimo de 180° - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY53	Agarre de cuello con ganchillo en la rodilla		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgando con las rodillas en los cabestrillos y sujetando al compañero volador desde el cuello o las axilas - El compañero volador está en posición vertical y erguida, colgando con el cuello y las axilas de los brazos o manos del compañero - Solo un compañero está en contacto con el aro

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología . Valor	Criterios
FLY54	Los pies invertidos en la axila cuelgan		0.7	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de atrapamiento está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas en las correas. Los brazos están completamente extendidos, empujando el aro alejándose del cuerpo. - El compañero volador cuelga de las axilas del compañero de captura en posición de colgante de pies. Posición corporal invertida, extendida en línea recta (incluyendo las caderas) o con la parte superior arqueada hacia atrás, la cabeza debe estar directamente debajo de las caderas y los brazos en la posición que prefieras. El compañero de vuelo no tiene contacto con el aro. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY55	Back: Arch Eagle Oversplit		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero receptor está en posición de recostado sobre la barra alta y se inclina hacia atrás con un arco de espalda sujetando las barras laterales del aro. Los brazos están extendidos. Los pies sostienen al compañero volador por las axilas. - El compañero de vuelo no tiene contacto con el aro y está en posición de oversplit de águila (F85 sin contacto con el aro). El compañero de vuelo está apoyado por los pies del compañero de captura en las axilas. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY56	Sobredivisión del Águila Colgante		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa es sujetar con las manos en la barra alta y empujar el aro con los pies sobre la barra baja. - El compañero de vuelo está en posición Eagle Oversplit (véase los criterios para F85), con las axilas colgando de las espinillas/rodillas del compañero. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY57	Meathook con agarre de rodilla		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgando con las rodillas sobre las correas y sujetando al compañero volador con una mano. La otra mano empuja el aro hacia atrás en la barra baja - El compañero de vuelo está sujetando la mano/muñeca del compañero de captura y en posición de Meathook o Meathook inverso (véanse los criterios de S39 o S42). Los brazos pueden doblarse. - Solo un compañero está en contacto con el aro

FLY58	Los pies con soporte en el gancho de rodilla cuelgan		0.8	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgando con el pliegue de las rodillas de la barra alta del aro, sujetando al compañero volador con los pies. Los brazos están en una posición fija de elección, sin contacto con el aro. - El compañero de vuelo cuelga de los pies de los compañeros de captura en posición de Feet Hang (véase criterio de S47). - Solo un compañero está en contacto con el aro.
--------------	---	---	------------	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología Valor	Criterios
FLY59	Arco de espalda Brazo inferior Eagle Oversplit Fly		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura tiene contacto de aro con los dobleces de ambas rodillas. Posición corporal invertida con arco de espalda. Los brazos están completamente extendidos con las manos sujetando la parte superior del muslo/cadera del compañero. Los pies (opcionales en tobillos/espinillas) sostienen al compañero volador en las axilas. - El compañero de vuelo no tiene contacto con el aro y está en posición de oversplit de águila (F85 sin contacto con el aro). El compañero de vuelo está apoyado por los pies del compañero de captura (opcional en tobillos/espinillas) en las axilas. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY60	Backbend Split Balance Soporte horizontal		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de flexión hacia atrás, piernas en posición abierta con un ángulo dividido de 160°, el pie superior tocando el aro y sujetando al compañero volador por el cuello. - El compañero volador está en posición de tabla y paralelo al suelo, con los muslos internos envueltos alrededor del pie del compañero que atrapa. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY61	Doble Espalda Split Fly 2		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de equilibrio de espalda con una pierna (véase los criterios de B3) con brazos y piernas extendidos. Ambas manos sujetan una pierna del compañero volador por el tobillo. La otra pierna del compañero de vuelo está equilibrada sobre el pie del compañero que atrapa. - El compañero volador está en posición vertical de apertura frontal, equilibrándose sobre el pie y las manos del compañero que atrapa. El ángulo mínimo de apertura es de 190°. - Solo un compañero está en contacto con el aro.
FLY62	Doble Back Bend Fly		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero que atrapa está en posición de equilibrio trasero con una pierna (véase los criterios de B3). Una mano sujeta un tobillo del compañero y la otra mano sostiene una mano del compañero - El compañero volador está en posición de arco de espalda erguido, sujetando con las manos un tobillo y una mano del compañero - Solo un compañero está en contacto con el aro

FLY63	Lágrima de Agarre de Rodilla		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición invertida, colgado con el coheador de las rodillas en los cabestrillos y sujetando al compañero volador por la cintura - El compañero de vuelo está en posición Lágrima (véase el criterio B29) con los brazos sujetando los tobillos. Los brazos y piernas están completamente extendidos. - Solo un compañero está en contacto con el aro
--------------	------------------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología · Valor	Criterios
FLY64	Capullo con soporte de rodilla		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El Compañero de Captura consiste en equilibrarse sobre la barra baja en las caderas, en posición de arco de espalda con la cabeza más alta que las caderas. Los brazos están completamente extendidos sujetando las barras laterales del aro en las rodillas. Una pierna está completamente extendida, en contacto con la barra alta, la pierna inferior está doblada y en contacto con el compañero que vuela. - El compañero volador está en una posición de arco de espalda sin contacto con el aro, y está en contacto con el compañero que atrapa solo con una pierna. El compañero volador sostiene la pata trasera en el tobillo y la pierna trasera está en contacto con la cabeza. - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY65	Círculo Volador		0.9	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura está en posición de equilibrio sobre la barra baja del aro y sujetando los pies o tobillos del compañero volador con ambas manos. - El compañero volador es sujetar los pies o tobillos del compañero receptor con ambas manos, mirando hacia el otro lado - Solo un compañero está en contacto con el aro
FLY66	Colgante horizontal trasera en tablas		1.0	- Mantén la posición durante un mínimo de 2 segundos - El compañero de captura es en posición de tabla horizontal hacia atrás, con las piernas horizontales, y con las manos sujetando la barra alta del aro. - El compañero de vuelo está en una posición fija y erguida de elección, sujetando al compañero de atrapamiento. - Solo un compañero está en contacto con el aro

Formulario de puntuación obligatoria

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario de puntuación obligatoria: se deduce -1 por el formulario rellenado incorrectamente. Tenga en cuenta: el formulario debe escribirse en Microsoft Word, usando letra negra. Solo se permite presentar el formulario oficial obligatorio del IPSF; se deduce -1 por el formulario incorrecto.

Nombrar el formulario para la entrega:

Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last nombre

Atletas:

Inserta el nombre completo (nombre y apellido) del atleta en el caso de individuales o los nombres de los atletas (nombre y apellido) en el caso de dobles. Por favor, indica nombre primero y apellido después.

País/Región:

Inserta el país y la región de origen del atleta o atletas. Para competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales, el atleta también debe indicar su región, provincia o 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 compete el atleta entre las siguientes opciones: Amateur, Professional y Elite. Por favor, consulta las Reglas y Reglamentos para el desglose completo de la división.

Categoría:

Inserta la categoría en la que compete el atleta entre las siguientes opciones: Novato (mixto), Junior (mixto), Mujeres Senior 18+, Hombres Senior 18+, Mujeres Senior 30+, Hombres Senior 30+, Másteres 40+ Mujeres, Másteres 40+ Hombres, Dobles Juvenil (Mixto), 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.

Elemento nº:

Esto se refiere a los elementos obligatorios que un atleta o atletas 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 tal como en el Código de Puntos en el orden correcto de secuencia ejecutado en su rutina (véanse ejemplos de formas de puntuación).

Dobles: El código nº SYN1 debe escribirse junto con el Código nº de los elementos obligatorios de los sencillos elegidos, por ejemplo, SYN1/F123 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 Código No. 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 rellenar correctamente el formulario.

Valor técnico:

El/los atleta(s) deben completar el valor técnico del elemento obligatorio que se encuentra 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 código nº SYN1, debe tomarse del elemento obligatorio de individuales elegido, por ejemplo, SYN1/F123

= Valor técnico de +1,0

Firma del atleta(s): El formulario debe ser firmado/mecanografiado por el atleta.

Firma del entrenador: Si el/los atleta o atleta(s) tienen un entrenador respaldado por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de un atleta novato o junior, si el atleta no cuenta con un entrenador avalado por la IPSF, se requiere la firma de los padres o tutores legales.

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 DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA DE INDIVIDUALES



FORMULARIO OBLIGATORIO

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

Atleta(s): Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Nueva Gales del Sur		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Mujeres senior 18+		Nombre del juez:	
Elemento nº	Código de elemento o nº	Nombre del elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo para juez)
1	S59	Tabla horizontal delantera	1.0		
2	S40	Stand mexicano	0.5		
3	F99	División vertical	0.8		
4	S44	Ciervo en el parado de hombros	0.6		
5	F87	Volando espalda rusa 2	0.8		
6	F91	Codo colgante, mitad dividida 3	0.8		
7	S46	Icarus straddle	0.7		
8	F95	Split de golondrina 2	0.8		
9	S58	Pie colgado	1.0		
10	B28	Equilibrio de la división de cadera 3	1.0		
11	B24	Avión sin manos	0.8		
Formulario obligatorio no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma de los deportistas: 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



FORMULARIO OBLIGATORIO

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: Nueva Gales del Sur		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Dobles senior (Mixto)		Nombre del juez:	
Elemento nº	Código de elemento o nº	Nombre del elemento	Valor técnico	Puntuación (solo juez)	Notas (solo para juez)
1	FLY24	Double Gazelle 2	0.8		
2	FLY48	Elevado con Gancho de Rodilla 2	0.6		
3	SYN1/B28	Equilibrio de la División de Cadera 3	1.0		
4	BLN56	Balance de lápiz	0.8		
5	BLN52	Soporte Icarus Straddle	0.8		
6	FLY65	Círculo Volador	0.9		
7	SYN17	Curva de rodilla horizontal	0.9		
8	SYN1/F49	Gacela Extrema	0.6		
9	SYN16	V - Triángulo vertical	0.8		
10					
11					
Formulario obligatorio no rellenado correctamente					
Orden incorrecto de secuencia					
PUNTUACIÓN TOTAL					
Firma de los atletas: Nombre y apellido Nombre y apellido			Firma del entrenador: Entrenador IPSF o padres/tutores legales (para atletas menores de 18 años) solo		

Formulario de Bonificación Técnica

Instrucciones sobre cómo rellenar el formulario técnico de puntuación de bonificación: se deduce -1 por el formulario rellenado incorrectamente. 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 deduce -1 por el formulario incorrecto.

Nombrar el formulario para la entrega:

Country_Discipline_Division_Category_Technical Nombre de Form_First name_Last de bonificación

Atletas:

Inserta el nombre completo del atleta (nombre y apellido) en el caso de individuales o los nombres de los atletas (nombre y apellido) en el caso de dobles. Por favor, indica nombre primero y apellido después.

País/Región:

Inserta el país y la región de origen del atleta o atletas. Para competiciones internacionales, el atleta solo debe indicar su país. Para competiciones nacionales, el atleta también debe indicar su región, provincia o 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 compite el atleta entre las siguientes opciones: Amateur, Professional y Elite. Por favor, consulta las Reglas y Reglamentos para el desglose completo de la división.

Categoría:

Inserta la categoría en la que compite el atleta entre las siguientes opciones: Novato (mixto), Junior (mixto), Mujeres Senior 18+, Hombres Senior 18+, Mujeres Senior 30+, Hombres Senior 30+, Másteres 40+ Mujeres, Másteres 40+ Hombres, Dobles Juvenil (Mixto), 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 el mismo recuadro. Se pueden escribir combinaciones de 2 o 3 bonificaciones técnicas en la misma fila; se pueden escribir secuencias largas de bonificaciones técnicas a lo largo de varias filas. El bono técnico realizado primero en la combinación debe listarse primero. (Ver los formularios de puntuación de ejemplo). * Los bonos y sus códigos se encuentran en la sección de bonificaciones técnicas bajo bonificaciones 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 listarse primero. * Los bonos y sus valores técnicos se encuentran en la sección de bonificaciones técnicas bajo el singular de bonos.

Firma del atleta(s): El formulario debe ser firmado/mecanografiado por el atleta.

Firma del entrenador: Si el/los atleta o atleta(s) tienen un entrenador avalado por la IPSF, se puede añadir su firma. En el caso de un atleta novato o junior, si el atleta no cuenta con un entrenador avalado por la IPSF, se requiere la firma de los padres o tutores legales.

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 BONUS PARA SINGLES

Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como es habitual. Utilice hojas adicionales si es necesario. Por favor, utilice letra negra.

Deportista: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032	
País: Australia		Región: Nueva Gales del Sur		Federación: APSF	
División: Élite		Categoría: Mujeres senior 18+		Juez:	
Orden	Código de bonificación	Bonus TV	Partitura (solo juez)	Notas (solo juez)	
1	AC + AC	0.3 + 0.3			
2	(ACB) DC	0.5 + 0.5			
3	DR + DR	0.2 + 0.2			
4	JO + JO	0.2 + 0.2			
5	JO	0.2			
6	JO	0.2			
7	SP	0.5			
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
Total de bonificación individual (máximo +14)			+		
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 (juez solo)	Notas (solo para juez)		
Elementos de flexibilidad		Máximo +2			
Elementos de fuerza		Máximo +2			
Elementos de equilibrio		Máximo +2			
Transiciones de aro		Máximo +2			
Movimientos/combinaciones dinámicas		Máximo +2			
Total total de bonificación (máximo +10)			+		
Usando los 3 niveles del aro		+1	+		
Formulario rellenado incorrectamente		Máximo. -1	-		
TOTAL		Max 25			
Firma de los deportistas: Nombre y apellido			Firma del entrenador: Entrenador IPSF o Padre/Tutor Legal (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

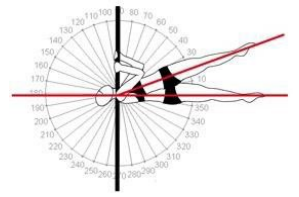
Por favor, complete el formulario en orden de secuencia como es habitual. Utilice hojas adicionales si es necesario. Por favor, utilice letra negra.

Atleta 1: Nombre y apellido Atleta 2: Nombre y apellido				Fecha: 32 de diciembre de 2032
País: Australia		Región: Nueva Gales del Sur		Federación: APSF
División: Élite		Categoría: Dobles Senior (Mixto)		Juez:
Orden	Código de bonificación	Bonus TV	Partitura (solo juez)	Notas (solo juez)
1	AC/SYN	0.3		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	DR/SYN	0.2		
4	HPC	0.6		
5	PCT	0.4		
6	SP/SYN	0.5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Total de bonificación individual (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 de compañeros voladores		Máximo +2		
Elementos sincronizados		Máximo +2		
Elementos asociados basados en el equilibrio		Máximo +2		
Transiciones de aro		Máximo +2		
Movimientos/combinaciones dinámicas		Máximo +2		
Total total de bonificación (máximo +14)			+	
Ambos atrapan y vuelan por igual en la rutina		+1	-	
Formulario rellenado incorrectamente		Máximo. -1	-	
TOTAL		Max 25		
Firma de los atletas: Nombre y apellido Nombre y apellido		Firma del entrenador: Entrenador IPSF o padres/tutores legales (para atletas menores de 18 años) solo		

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 varía como máximo 20° respecto al ángulo/grado requerido. Por ejemplo, si un elemento con un requisito de ángulo corporal de 90° respecto al suelo se ejecuta en un ángulo de 70°, esto seguirá siendo válido siempre que se hayan cumplido todos los demás requisitos mínimos. Ten en cuenta que, a medida que el aro oscila, los ángulos suelen estar más en relación con el aparato que con el suelo.



Posición aérea

La posición aérea se refiere a la posición en la que el atleta solo tiene contacto con el aro y no con el suelo. En caso de un elemento de dobles, los compañeros pueden tener contacto entre sí y con el aro, pero sin contacto con el suelo.

En ángulo

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

Elementos de compañeros basados en el equilibrio (Dobles BLN 1 – 63)

Los elementos de pareja basados en equilibrio se refieren a elementos que no pueden realizarse sin ambos compañeros y donde los compañeros están en posiciones diferentes, salvo cuando se especifique lo contrario en los elementos individuales.

Elementos de balance (solo singles)

Los elementos de equilibrio se refieren a aquellos en los que el atleta no tiene contacto con la canasta y se equilibra con el cuerpo en el aro.

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

Cambiar de posición se refiere a cambiar toda la posición del cuerpo en el aro, por ejemplo, de posición vertical a invertida, cambiar de lado del aro, cambiar de dirección hacia el aro, 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.

Tramos cerrados

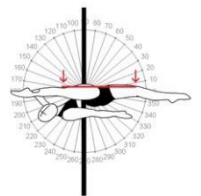
Piernas cerradas: se refiere a una posición de pierna en la que las rodillas y los pies están juntos.

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.

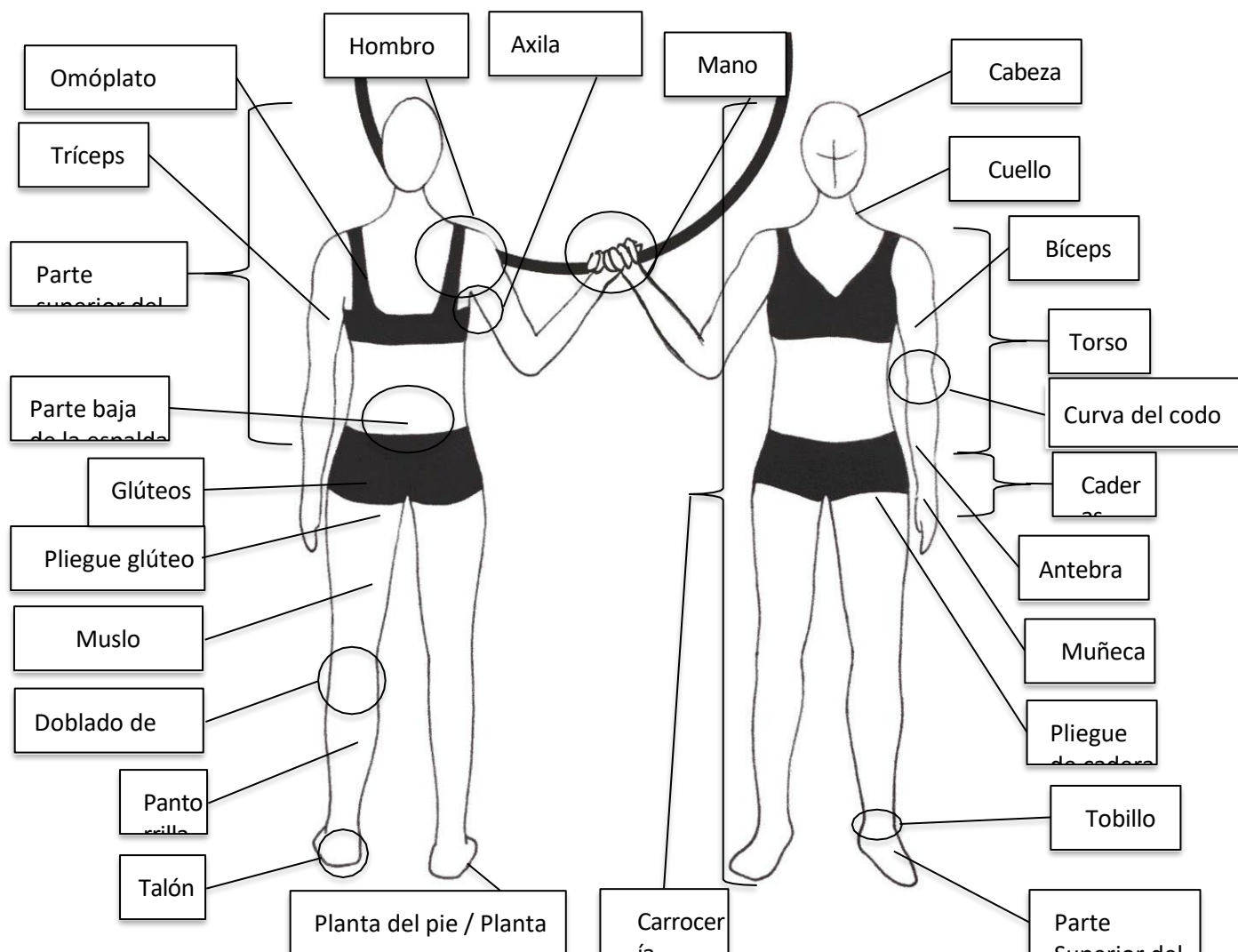
Ángulo correcto en splits

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.



Descripción del cuerpo

A continuación, por favor encontrará un diagrama y descripciones que indican las regiones del cuerpo a las que se refiere 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

Cuerpo: de pies a cabeza
Torso: de la cabeza a las caderas (incluida la cabeza)
Torso: de hombros a caderas

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

	Brazo completamente extendido		Pierna completamente extendida
	Brazo extendido (Micro brazo doblado)		Pierna extendida (pata microdoblada)
	Brazo doblado		Pierna 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 aro (o compañero en el caso de dobles). El atleta no debe sostener elementos adicionales 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 (basado en aro o en suelo) es un movimiento rápido que tiene fuerza, y el atleta no puede detenerse a mitad de camino donde el cuerpo controla poderosamente el impulso. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta donde al menos una parte del cuerpo se libera del aro. 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 aro o del compañero en un ángulo de 180° y la espalda está orientada hacia el aro o el compañero.

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 aro. El trabajo en el 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 usarse solo para elementos de danza y elementos básicos de gimnasia y no debe ser una actuación de gimnasia.

Elementos de compañeros voladores (Dobles FLY 1 – 66)

Esto incluye los levantamientos en pareja cuando uno de los compañeros sostiene al otro, que está tocando o no tocando el aro. Para mostrar el Nivel de Dificultad (LOD) más alto ante los jueces, los atletas deben realizar levantamientos que incluyan 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 entre sí. Los compañeros deben estar en contacto con el aro y entre ellos también.

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 a la altura de la cabeza.

Descanso

El relajamiento es cuando el pliegue glúteo está en contacto con el aro; el contacto con la mano es según los criterios. El pecho debe estar en una posición más baja que las piernas y las caderas.

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 f Creatividad** de una rutina. Un atleta demuestra creatividad produciendo o utilizando ideas originales e 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.

Meathook

El gancho de carne (excepto el Crochet Inverso) se refiere a una posición en la que el cuerpo está en posición invertida (caderas por encima de los hombros), al menos un brazo está completamente extendido y sostiene el aro delante o en el lateral del torso (el otro brazo según los criterios del elemento), las piernas están completamente extendidas, ya sea en posición de cuerda o lápiz (según los criterios del elemento) en el lado opuesto al torso superior, y el brazo que sostiene el aro tiene contacto con la parte frontal del torso y las caderas.

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 del cuerpo extendidas 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 aro), un espejo en un punto (donde, por ejemplo, las piernas opuestas se conectan alrededor del aro), o un espejo en paralelo (donde ambos compañeros realizan el mismo elemento en la misma dirección) – por favor, véanse ejemplos a continuación.

Ejemplo de diferentes posiciones en imagen espinada:



Imagen especular en un avión

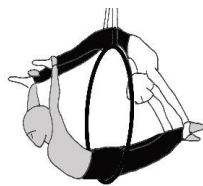


Imagen especular sobre un punto

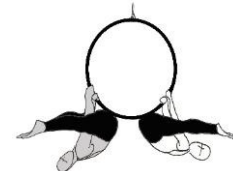


Imagen espejada en paralelo

Usar el aro al girar con impulso

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).

Posición paralela del cuerpo

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

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.

Anzuelo de carne invertido

El Meathook Inverso (aparte de Meathook, véase su definición arriba) se refiere a una posición en la que el torso está en posición horizontal, al menos un brazo sostiene el aro detrás del cuerpo (el otro brazo según los criterios del elemento), las piernas están completamente extendidas, ya sea en posición de cuerda o lápiz (según los criterios del elemento) en el lado opuesto al torso superior, el brazo que sostiene el aro tiene contacto con la espalda.

Girar

La posición final del giro en el aro 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 posiciones verticales, invertidas u horizontales. 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 / sincronicidad se refiere a la sincronización de la actuación global. Esto incluye dentro y fuera del aro, alrededor del aro y del escenario, así como lo bien que los compañeros trabajan juntos durante toda la actuación. Para mostrar el mayor LOD 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 – 18)

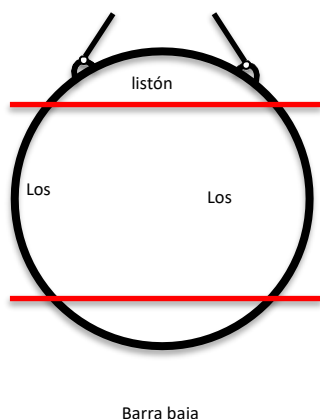
Los elementos sincronizados de entrelazamiento y equilibrio se refieren a que ambos compañeros se conectan mediante contacto mediante engancheo/unión para formar una posición sincronizada en el aro. Los atletas deben actuar en imagen reflejada en los elementos. Véase definición en sincronización.

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 una imagen especular en el aro. Ambas opciones deben realizarse en el mismo ángulo respecto al aro. Véase definición en sincronización.

Tres niveles del aro

Un elemento debe fijarse durante un mínimo de 2 segundos en la sección del aro que se está usando para que se considere válido en términos de usar la barra baja/barra alta/dentro del aro. Al usar la barra alta, el atleta debe tener su punto principal de equilibrio en la barra alta. Al usar la barra baja, el atleta no debe estar dentro del aro, sino colgando debajo del aro.



Ahorcamiento por debajo de la barra	Dentro del aro Encima del bar bajo	Usando El listón alto

Lanzamiento en el aro (dobles)

Ambos compañeros deben comenzar en el suelo. El receptor debe lanzar el flyer sobre el aro con fuerza. Debe haber un momento en el que el compañero que vola no esté en contacto con el suelo, el compañero o el aro antes de aterrizar en el aro. Un lanzamiento debe tener impulso tanto del compañero que lanza como del compañero que está siendo lanzado; no debe ser un salto asistido por pareja.

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.

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

Campeonatos Nacionales / Regionales

Normas y

Reglamentos del Aro

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.

Definiciones

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

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

La competencia 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.

El documento se referirá a este documento completo.

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

El organizador debe referirse al organizador de una competición avalada por la IPSF.

La rutina se refiere al programa del atleta desde el inicio hasta la meta e incluye giros, transiciones, inversiones, agarres, poses, trucos, levantamientos, acrobacias, gimnasia, deslizamientos, escaladas, atrapadas, caídas, splits y trabajo en el suelo.

WASC se referirá a los Campeonatos Mundiales de Deportes Aéreos

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

Elegibilidad

1. DIVISIÓN

- Elite
- Profesional
- Amateur

1.1 Amateur

Los atletas que tengan experiencia básica en esta disciplina 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 de Aro Aéreo y/o
- En los últimos años se ha colocado dos veces entre los tres primeros puestos en una división amateur en una competición nacional IPSF de Deportes de Aro Aéreo y/o
- Es o ha sido instructor / profesor / formador en deportes aéreos / danza aérea / acrobacias aéreas y/o
- Ha recibido compensación económica por actuaciones aéreas o promociones.

1.2 Profesional

Los atletas con buena experiencia en esta disciplina y que puedan 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 en años anteriores de una competición nacional IPSF de Deportes de Aro Aéreo y/o
- Atletas que han quedado dos veces entre los tres primeros puestos de una división Amateur en los últimos años de una competición nacional IPSF y/o
- Atletas que han recibido compensación económica por actuaciones aéreas o promociones.

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

- Ha competido en la división Elite en años anteriores de una competición nacional IPSF de Deportes de Aro Aéreo y/o
- En competiciones nacionales IPSF anteriores se situó dos veces entre los tres primeros puestos de una división profesional

*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 en esta disciplina. 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 Aro 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 de Aro Aéreo.

Todas las competiciones abiertas ofrecerán la división élite 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.

- Mujeres Senior 18+
- Hombres Senior 18+
- Mujeres Senior 30+
- Hombres Senior 30+
- Mixta Junior
- Mixto novato
- Masters 40+ Mujeres
- Hombres Masters 40+
- Dobles Juvenil Mixto
- Dobles Senior Mixto

** Dobles Juvenil es una categoría de edad mixta para atletas de 10 a 17 años, es decir, un atleta junior y un novato, o dos atletas novatos o dos atletas junior.*

*** Los dobles senior son para atletas de 18+ años en el primer día de la 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 el primer día del WASC
- Senior 30+ - Edades 30-39 el primer día del WASC.
- Masters – Edades 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; el atleta debe competir en la categoría sénior masculino/femenino tanto en la competición regional como en la nacional. 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 ELECCIÓN 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 podrá competir. A todos los atletas se les darán deducciones por su forma tardía 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. Un atleta solo puede 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 una canasta que se cae o líquido de limpieza en el suelo. Esto no incluye el aro resbaladizo, ya que 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 la puntuación más alta en su categoría competitiva. 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 final en deducción técnica, el atleta con la puntuación más alta en bonificación técnica será declarado ganador.
- 4.8. El título de Campeón Nacional de Aro Aéreo 20XX o Campeón de Aro Aéreo Abierto 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 queden 1º en la categoría Élite en una competición nacional avalada por la IPSF se clasificarán automáticamente para competir en el WASC. El atleta que quede en segundo lugar en la categoría Élite se clasificará, siempre que cumpla el requisito de puntuación mínima determinado por la IPSF cada año. El requisito mínimo de puntos otorgado en la competición clasificatoria Nacional/Open para la temporada actual es de 25 puntos para todas las categorías excepto para Hombres Senior y Mujeres Senior; para estas dos categorías, el requisito mínimo de puntos es de 30 puntos. El atleta que quede en 3º y 4º lugar pueden ser aceptados en WASC como atletas suplentes en caso de que el atleta en primer y/o segundo lugar no pueda competir en el WASC. Los requisitos mínimos de puntos pueden ser ajustados por la IPSF en cualquier momento a su discreción. Si este es el caso, los deportistas serán informados de manera oportuna 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, si el segundo puesto cumple con los requisitos mínimos de puntuación determinados por la IPSF cada año.

Proceso de solicitud

5. INICIALES UNAPLICA

El incumplimiento de lo siguiente puede resultar en la descalificación de la competición. (Véase también las sanciones de los jueces principales en el Código de Puntos.)

- 5.1. Todos los atletas que se califiquen deben:
 - Descargue un formulario de solicitud desde la web de los organizadores, rellene, relleno, firme y devuelva el formulario al correo electrónico de los organizadores antes de la fecha límite. Si no está disponible en la web, por favor contacte con el organizador para solicitar un formulario. 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 indicada en el paquete de solicitud antes de la fecha límite indicada (ver Penalizaciones para los Jueces Principales en el Código de Puntos).
 - Envía su formulario obligatorio y el formulario de bonificación técnica 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 dentro de una hora desde la conclusión de las preliminares o en un plazo indicado por el organizador de la competición.
**Por favor, tenga en cuenta: No se aceptarán formularios manuscritos salvo que el organizador lo especifique en caso de cambios entre las preliminares y las finales. Se pueden escribir firmas.*
 - Si los atletas desean que el Juez Principal revise sus formularios para comprobar su exactitud, habrá un coste adicional asociado. 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.
 - Proporciona información sobre su género legal. Debe presentarse una copia de su certificado de nacimiento previa solicitud.
- 5.2. Todas las solicitudes deben completarse en el idioma nacional del país anfitrión (o en el idioma que determine el organizador del concurso como más relevante). Todas las solicitudes para competiciones abiertas deben completarse en inglés.
- 5.3. Todas las atletas deben estar en forma, sanas y no estar embarazadas conscientemente. A petición, el atleta puede estar obligado a presentar documentación de un médico como confirmación de su buen nivel de salud y forma física. Toda la información se mantendrá confidencialmente.
- 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 permanente en ese país. En el caso de la doble ciudadanía, los atletas solo pueden representar a un país en la WASC. Los atletas que deseen cambiar su país de representación deben permitir que pase un año competitivo antes del cambio. Los atletas de dobles solo pueden representar a un país, y ambos deberán aportar esta prueba y cumplir con estas condiciones. También es importante señalar que, si uno de los atletas de dobles ha competido por un país específico en el año de competición (o el año anterior), ambos atletas deben competir bajo ese país. 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 competición mediante permiso escrito firmado por un progenitor o tutores legales. La documentación debe proporcionarse a petición.
- 5.8. Las solicitudes no se procesarán completamente sin cumplir todos los requisitos anteriores dentro de los plazos establecidos.

6. MÚSICA CHOICE

- 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 presentarse dentro de los plazos establecidos o se aplicará una penalización. Si la música no se ha recibido 48 horas antes del inicio de la competición, el deportista será descalificado.
- 6.5. La música debe enviarse en formato MP3 o en el formato especificado por el organizador de la competición antes de la fecha límite indicada al organizador, 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. SCORES SHEETS

- 7.1. Los atletas deben cumplir las siguientes normas:
 - Los atletas deben completar el formulario obligatorio y el bono técnico 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 avalados también pueden añadir su firma.
 - Se aplicará una penalización de -1 por cada día y cada forma llega tarde hasta un máximo de -5 puntos; tras lo cual el atleta será descalificado.
 - Los formularios deben completarse con tinta negra y ser mecanografiados en los documentos de Microsoft Word tal como se proporciona – cualquier otro formato recibirá una deducción. Deben escribirse firmas.
 - Los formularios deben entregarse al organizador del concurso antes de los plazos establecidos.

Proceso de registro

8. EGISTRACIÓN DE ATLETAS

En caso de que un atleta no se presente en la inscripción sin una razón legítima, será expulsado de todas las competiciones avaladas por la IPSF en todo el mundo durante un año. Los nombres de los atletas prohibidos se publicarán en www.polesports.org. Los atletas solo podrán cancelar la participación sin ser sancionados con un mínimo de 21 días laborables antes de la competición. Se hacen excepciones por motivos médicos y emergencias, en las que la documentación médica y el comprobante del billete de viaje deben ser presentados 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 reciba permiso por escrito.
- 8.2. Si en el país de origen del deportista se utiliza tanto pasaporte como carné de identidad, ambos deben llevarse ellos.
- 8.3. Todos los atletas, incluidos los dobles, deben aportar prueba de ciudadanía, residencia o visado de trabajo del país en el que compiten (o que 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.
 - Renunciar a todos los derechos de imagen y al acuerdo de que las imágenes puedan ser utilizadas para la promoción de deportes aéreos en todo el mundo por parte de 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 sus actuaciones.
 - Estar presente en la ceremonia de medallas salvo que haya ocurrido una emergencia médica.
 - 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. En caso de causar interrupciones en la competición, los atletas 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 inscripción sin un permiso escrito del organizador 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 RENDIMIENTO

Los atletas deben cumplir las siguientes normas:

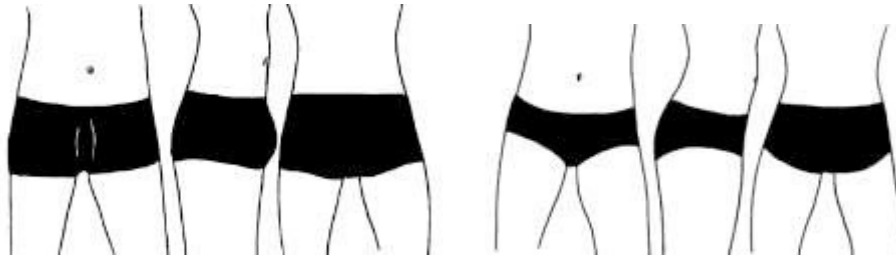
- 9.1. En las categorías Seniors/Dobles/Master/Junior, las rutinas deben durar un mínimo de tres minutos y cincuenta segundos (3,50) y un máximo de cuatro (4) minutos.
- 9.2. En las categorías Novato y Dobles Juvenil, las rutinas deben durar un mínimo de tres minutos y veinte segundos (3,20) y un máximo 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. VESTUARIO

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 maillot de dos piezas o un maillot recortado para todos los atletas; un culo de una sola pieza solo 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 pueden llevar chaleco, crop top, leotardo cortado o ir con el torso desnudo.
- 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 y recomiendan pantalones largos, leggings, mangas y catsuits completos, siempre que sean ajustados al cuerpo.
- 10.9. No se permiten faldas de ningún tipo. No se permiten tutús de ballet ni faldas tipo tutú con malla.
- 10.10. Todas las decoraciones deben estar fijadas en el traje (no desmontables) y no se permiten accesorios ni accesorios añadidos. No se permiten accesorios que puedan poner en peligro la seguridad y/o distraer 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 por debajo de 3 cm por debajo de la zona pélvica.
- 10.11. No se puede usar vendaje médico excepto en cintas médicas de color piel. Cualquier soporte articular debe estar preaprobado, con documentación médica.
- 10.12. Zapatillas: el atleta puede actuar descalzo o con suela y protectores de pies para acrobacias gimnásticas, de danza o aérea. No se permiten tacones, zapatillas de ballet y/o calzado similar a zapatillas.
- 10.13. 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.
 - Se permiten joyas y piercings de cualquier tipo; se permiten pendientes pequeños y tapones pequeños 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.
- 10.14. Requisitos adicionales:
- Los vestuarios para todos pueden incluir lentejuelas y diamantes; las borlas o los accesorios o flecos en forma de borla 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.
- 10.15. Está expresamente prohibido actuar con algo que no sea ropa deportiva y disfraces, o cualquier parte de ellos, no debe ser retirado intencionadamente. El incumplimiento de estas normas puede resultar en la descalificación.
- 10.16. Los disfraces deben estar libres de logotipos de patrocinadores ni de letras/texto.
- 10.17. Todos los atletas deben llevar chándal según los requisitos establecidos por sus Federaciones Nacionales:
- 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 hacia atrás y hacia arriba, alejándose (y fuera) del cuello, para que los jueces puedan ver claramente los rasgos faciales, la expresión facial y la alineación del cuello. No debe haber distracciones 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. Se permiten flequillos cortos que terminen por encima de la ceja y que no toquen la ceja 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 mascarilla, pintura facial en toda la cara o cualquier tipo de pintura corporal.
- 11.4. Las pelucas están prohibidas.

12. GRIPS

- 12.1. Cualquier producto de agarre que sea difícil de quitar o limpiar del aro está prohibido. Por favor, ten en cuenta que NO se deben aplicar productos en el aro. Las ayudas de agarre solo pueden aplicarse en el cuerpo del atleta.
- 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 aro. Si la competición es un campeonato combinado de pole sports y deportes aéreos, los postes pueden permanecer en el escenario durante la competición aérea, siempre que se cumpla la distancia mínima requerida desde el aro hasta los postes.
- 13.2. Alfombra de seguridad: Debajo del aro habrá una superficie cubierta con una esterilla gimnástica de 2 metros por 2 metros. La colchoneta tiene aproximadamente 4 centímetros de grosor y protege al deportista en caso de caída, pero es lo suficientemente dura como para no molestar el trabajo en el suelo.

14. H UU AÉREO

- 14.1. Los aros aéreos de competición están hechos de tubos metálicos con un diámetro de 25 mm.
- 14.2. Hay 3 diámetros para el aro proporcionados por el organizador que el atleta puede elegir para su rendimiento: 90 cm, 95 cm y 100 cm.
- 14.3. Por favor, consulte las Normas de Aparatos para conocer las normas más actualizadas sobre el aparejo y los requisitos del aro aéreo.
- 14.4. La superficie del aro debe estar recubierta con polvo. No se usará cinta de agarre sobre la superficie del aro. El aro se limpiará antes de que cada atleta se limpie.
- 14.5. Las opciones de altura proporcionadas por el organizador serán 140 cm, 170 cm y 200 cm, medidas desde el suelo hasta el punto más bajo de la barra inferior. El atleta/intérprete debe proporcionar la altura y el tamaño del aro requeridos en su aplicación de competición (y en la hoja temática para los artistas artísticos). En el ensayo organizado, el intérprete confirmará la altura para la actuación. El aro debe estar al mínimo a la altura de la barbilla del intérprete, medida desde el suelo.
- 14.6. El aro se colgará desde dos puntos de aparejo con correas de 80 cm de longitud hasta un punto de aparejo. Por favor, consulte las últimas normas de aparatos IPSF para obtener la información más actualizada sobre el aparejo.
- 14.7. Toda la información relacionada con el aro será comunicada por el organizador de la competición.

14.8. Limpieza del aro:

- El aro se limpiará antes de que cada atleta compita. El aro se limpiará completamente; primero con un quitagras y luego con una toalla o trapo seco.
- Los deportistas pueden comprobar el aro y su altura antes de competir, y pueden solicitar una segunda limpieza o corrección de la altura.
- Los atletas pueden limpiar el aro ellos mismos si lo prefieren, pero deben utilizar los productos de limpieza proporcionados por el organizador.
- A los deportistas se les prohíbe limpiar el aro con sus propios productos de limpieza. La única excepción a la norma son las alergias graves, en las que se debe proporcionar documentación médica.

14.9 A los artistas se les prohíbe limpiar el aro con sus propios productos de limpieza. La excepción a la norma son alergias graves, en las que se debe proporcionar documentación médica.

15. RODAJE

- 15.1. Todos los atletas confirman, participando en los Campeonatos Nacionales o Abiertos, que 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, que esté 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 JURADOS

- 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 el chándal o llevar un chándal inapropiado (como se especificó antes).
- 17.9. Llegar tarde a la inscripción y a los ensayos sin 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.
- 17.15. No llegar a registrarse el día de la inscripción sin permiso previo por escrito.

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. PREMIOS

- 19.1. En los Campeonatos Nacionales, cada atleta compite por el título de Campeón Nacional de Aro Aéreo 20XX. En los Campeonatos Abiertos, cada atleta compite por el título de Campeón de Aro 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 ir vestido con 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 ellos, al igual que el atleta, deben ir vestidos solo con su chándal y zapatillas deportivas/descalzos. Se permite un máximo de 2 entrenadores de la IPSF para acompañar 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. Usando intencionadamente el sistema de 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 lo 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. ACCIONES DE DOPAJE

Todos los atletas élite y entrenadores reconocidos por la 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 atletas menores de 18 años: debe 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 sustituirlo.
- 22.2. Los puntos de un equipo obtenidos 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 por 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. Los atletas con sanción antidopaje pueden haber ganado previamente títulos que les han sido retirados.

23. ASIGNACIÓN SEXUAL 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 firmante.
- 24.5. Todos los atletas están obligados a 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, no todos los atletas deben asumir elementos en los que no estén plenamente seguros y seguros.
- 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 de resultados preliminares (si procede), salvo que haya ocurrido una emergencia médica o 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 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 continuar en 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 ayuda, por favor contacte 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, excepto en el caso de dobles y si una 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 sanitarias 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. Revisa la instalación del aro y pruébalo.
- 25.12. Proporciona tres tamaños de aros y varias opciones de altura según las normas del aparato para los atletas.
- 25.13. Da a los atletas la oportunidad de practicar con el aro antes de que empiece la competición.
- 25.14. Organiza la limpieza del aro antes de cada actuación.
- 25.15. Proporciona a los jueces toda la información necesaria sobre la competición.
- 25.16. Proporcionar primeros auxilios provisionales en caso de incidente o accidente.
- 25.17. Realizar pruebas antidopaje conforme al Código WADA (www.wada-ama.org).

Quejas y apelaciones

26. PUNTUACIÓN DE LASISMA

- 26.1. Para reclamaciones sobre puntuaciones, los atletas pueden presentar una apelación respecto a sus puntuaciones dentro de los 10 minutos posteriores a la
las puntuaciones personales de los atletas se anuncian conforme al procedimiento nacional de apelaciones de puntuación de la IPSF. A partir de ese plazo, las puntuaciones no serán revocadas. Existe un coste involucrado, que se devolverá 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 competición. Se te permitirá 5 minutos para ver tu vídeo. Podrás verlo solo o con tu entrenador certificado por 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 atletas jóvenes pueden llevar su vigilancia acompañada.
 - 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 cada sección de evaluación, es decir, tendrás que pagar por cada sección que desee disputar. 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 correspondiente 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 competiciones 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 competiciones, 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 competiciones
- Provocando retrasos a los organizadores
- Decepcionando a aficionados y espectadores deportivos
- Alteración de los calendarios de competiciones
- Crear dificultades con los patrocinadores

Expectativas para informar a los organizadores de competiciones

Los atletas que no pueden asistir a las competiciones en las que han participado deben cumplir al menos **una** de las siguientes expectativas según el motivo de la falta y el 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 competiciones 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 hacen, las sanciones a continuación se registrarán a nombre del 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 atleta debe hacerlo en un plazo **de siete días** desde su recepción tras ser registrado como no presentado. 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 presentados y serán excluidos de todas las competiciones 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 prohibidos y elementos 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, por favor visite la web de la IPSF para acceder a los 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 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	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html

B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html

C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html

C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html

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

LIMITED ELEMENTS/MOVEMENTS

The following elements and movements are limited, meaning that they may not be performed more than once per routine, and are additional to prohibited movements and elements listed in the Code of Points. This means that athletes may perform each movement no more than once per routine. This limitation is subject to an agreement with FIG regarding coexistence of the two bodies, and is directly from the FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (along with stipulations regarding other gymnastics codes already listed in this document). Please note the penalties that will apply per infringement.

Additional to the below elements, the following is also limited to one of each kind of movement per routine only:

- Pivots (as in rhythmic gymnastics, specifically horizontal, attitude and needle pivots)
- Walkovers (forwards and backwards, including starting on the floor)
- Capoeira movements
- Cartwheels of any kind with no contact with the apparatus
- Round-offs

As a general rule, no elements/movements with a turn of more than 720° are allowed.

Please note that limited elements refer to elements with no apparatus contact.

If in doubt, please visit the IPSF website for links to the videos of these elements (or use the links below).

If more than one limited element of a type is performed, this additional element is considered a prohibited element and will result in a -5 Head Judge deduction.

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

A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html

C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html

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

ADDENDUM 2

WORLD AERIAL HOOP SPORTS COMPETITION RULES

The rules below are to serve as an addendum to the National Rules, and apply to the World Aerial Hoop competition. These rules are to be read alongside the National rules. Where there is a contradiction between these rules and the National rules, these rules take precedence for World Aerial Hoop Performance.

Please note that all communication with the competition organiser will be conducted via ipsfathletes@polesports.org.

NAMING CONVENTION FOR FORMS

Please note that new forms have been created for the World Pole and Aerial Championships. These include Compulsory forms, Technical bonus forms and Artistic Theme sheets, and will be supplied to the athletes and performers when they qualify.

Please note that the naming convention for forms submitted for the World Pole and Aerial Championships is different to the naming convention used at nationals:

Compulsory forms: First name_Last name_Compulsory form_Country_Discipline_Category

Technical Bonus forms: First name_Last name_Technical Bonus form_Country_Discipline_Category

Eligibility

1. DIVISION - ELITE

- Only Elite athletes qualifying in IPSF endorsed competitions are eligible to qualify for World Aerial Sports Championships (WASC).
- Athletes placing first (1st) in an Elite category at National Championships will automatically qualify to the WASC. The athlete placing 2nd will qualify if the minimum point requirements are met. The IPSF reserves the right to implement additional qualification criteria, which will be announced ahead of the WASC.
- Reserve Elite athletes may apply to WASC in the case of a qualified athlete being unable to attend/compete.

2. CATEGORIES

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

- Senior Women 18+
- Senior Men 18+
- Senior Women 30+
- Senior Men 30+
- Junior Mixed
- Novice Mixed
- Masters 40+ Women
- Masters 40+ Men
- Doubles Youth
- Doubles Senior

4. ATHLETE SELECTION PROCESS

- 4.1 All applicants of WASC must have citizenship or residency of the country they are representing.
- 4.3 Athlete participation is by qualification at a National or Open Championships.
- 4.8 The title of World Aerial Hoop Champion 20XX in all categories will be a lifetime title unless a sanction has been placed on the athlete.

- 4.9 A maximum of two athletes per category are permitted to represent each country.
- 4.10 The second or third runner up (3rd and 4th athlete) can be accepted to WASC as reserve athletes. (Reserve athletes must apply under the same conditions to the WASC)

Application Process

5. INITIAL APPLICATION

- 5.1. All qualified athletes must:
- Fill in the on-line application form. The link will be provided in the application pack sent to each qualified athlete
- 5.2 All applications must be completed in English.
- 5.6 Athletes must represent the country they qualified in at their national competition, or which was declared at an open competition. In the case of dual citizenship, athletes may only represent one country in the WASC. Athletes wishing to change their country of representation must allow for one competitive year to pass before the changeover. Doubles athletes may only represent one country, and both athletes would be required to provide this proof and adhere to these conditions. It is also important to note that, should one of the Doubles athletes have competed for a specific country in the particular year of competition (or the year before that), both athletes must compete under this country.
- 5.9. Should one athlete in a doubles partnership be injured before the WASC, and thus not able to compete (having submitted a doctors' letter), no replacement of the doubles partner will be permitted. The doubles pair would be required to withdraw should one partner be unable to compete.

6. MUSIC CHOICE

- 6.5. Music must be submitted in MP3 format by the given deadline as stated in the Welcome Pack to ipsfathletes@polesports.org.
- 6.7. Should the athlete wish to have their CD or USB returned, please indicate so during the rehearsal time, and please collect this from reception within an hour of the final category on the final day of competition.

Registration Process

8. ATHLETE REGISTRATION

- 8.2. All athletes must bring their passport with one (1) photocopy of it to provide at registration. If in the country of athlete's origin both a passport and an identity card are used, both should be brought with them.
- 8.4. All athletes must sign a confirmation of the following at the time of registration:
- All expenses incurred by the athlete are the responsibility of the athlete and not the IPSF.
 - To be interviewed, filmed and or photographed by the media approved by the IPSF.
 - To enter the World Aerial Sports Championships at their own risk. Any injuries or accidents that may occur are the responsibility of the athlete and not the Organiser or the IPSF.
 - To wear their national tracksuit at all times except for during their performance.
- 8.8. All athletes must provide evidence of personal accident insurance / medical cover if applicable that covers them for the duration of the competition. This should start the day of the WASC rehearsals and be valid during whole competition. Please supply this in English, or please provide a translation with the original.

Competing

10. COSTUME

- 10.16. The flag of the country being represented may be worn on the costume but may be no bigger than 10x10cm.
- 10.17. All athletes should have tracksuits according to the requirements:
- National Tracksuits for use during WASC must follow the rules set out in the Tracksuit Appendix, released as a separate document. Please refer to this document for all tracksuit rules and regulations.

19. AWARDS

- 19.1 At the WASC, each athlete competes for the title of World Aerial Hoop Champion 20XX.