

Deportes internacionales de pole y aéreos Federación

Campeonatos de Pole Sports *Código de Puntos 2025 – 2027*



www.ipsfsports.org

Copyright © 2025 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)	9
DOBLES - PUNTOS DE BONIFICACIÓN GLOBAL (OTORGADOS UNA VEZ)	10
PUNTOS DE BONIFICACIÓN ADICIONALES (SOLO EN DOBLES)	10
DEDUCCIONES	10
DEDUCCIONES TÉCNICAS	11
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR TIEMPO)	11
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES TOTALES (DEDUCIDAS UNA VEZ)	12
PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COREOGRÁFICA	13
INDIVIDUALES/DOBLES - B ARTÍSTICO ON USES	13
INDIVIDUALES/DOBLES - COREOGRAFÍA BONUS	14
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES SINGULARES (DEDUCIDAS POR TIEMPO)	14
INDIVIDUALES/DOBLES - DEDUCCIONES TOTALES (DEDUCIDAS UNA VEZ)	14
OBLIGATORIO	15
DESGLOSE POR CATEGORÍAS	17
REQUISITOS DE PUNTOS OBLIGATORIOS	18
DEDUCCIONES OBLIGATORIAS	19
DEFINICIONES DE REQUISITOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS	20
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES	23
SANCIONES PARA JUEZ PRINCIPAL	24
SENCILLOS OBLIGATORIOS	26
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD	26
ELEMENTOS DE FUERZA	54
GIROS EN EL POLO ESTÁTICO	76
GIROS EN EL POSTE GIRATORIO	84
PESO MUERTO	101
DOBLES OBLIGATORIOS	104
ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS	104
ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE ENTRELAZAMIENTO	105
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS SINCRONIZADOS BASADOS EN BALANCE	106
ELEMENTOS DE SOCIOS BASADOS EN BALANCE	107
ELEMENTOS DE APOYO A EQUILIBRIO	114
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL POSTE	118
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: AMBOS COMPAÑEROS DEBEN TENER CONTACTO CON EL POSTE	121
ELEMENTOS APOYADOS POR SOCIOS	128
ELEMENTOS DE FLOORPARTNER BASADOS EN POSTES	131
FORMULARIO DE PUNTUACIÓN OBLIGATORIA	138
FORMULARIO DE BONIFICACIÓN TÉCNICA	142
GLOSARIO	146
NORMAS Y REGLAMENTOS DE CAMPEONATOS NACIONALES / REGIONALES	153
DEFINICIONES	153
ELEGIBILIDAD	153
1. DIVISIÓN	153
2. CATEGORÍAS	154
3. EDAD	155
4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS	155
PROCESO DE SOLICITUD	156
5. SOLICITUD INICIAL	156
6. ELECCIÓN MUSICAL	157
7. HOJAS DE PUNTUACIÓN	157
PROCESO DE REGISTRO	158
8. REGISTRO DE ATLETAS	158

COMPETICIÓN	159
9. TIEMPO DE REPRESENTACIÓN	159
10. VESTUARIO	159
11. PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE	161
12. GRIPS	161
13. ESCENARIO	161
14. Polos	161
15. RODAJE	162
Evaluación	162
16. JUECES Y SISTEMA DE JUZGADO	162
17. PENALIZACIONES	163
18. RESULTADOS	163
19. PREMIOS	163
20. ENTRENADORES	164
21. DESCALIFICACIÓN	164
REGULACIONES MÉDICAS Y ANTIDOPAJE	165
22. SANCIONES ANTIDOPAJE	165
23. REASIGNACIÓN DE SEXO EN EL DEPORTE	165
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES	165
24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS	165
25. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR	166
QUEJAS Y APELACIONES	167
26. SISTEMA DE PUNTUACIÓN	167
<u>SISTEMA DE PUNTUACIÓN IPSF (EN DISPUTA)</u>	169
<u>POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN DE LAS COMPETICIONES IPSF</u>	170
<u>ANEXO 1</u>	171
<u>ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS</u>	171
<u>ELEMENTOS/MOVIMIENTOS LIMITADOS</u>	177
<u>ADENDA 2</u>	181
<u>REGLAS DE LA COMPETICIÓN MUNDIAL DE POLE SPORTS</u>	181
ELEGIBILIDAD	181
1. DIVISIÓN - ÉLITE	181
2. CATEGORÍAS	181
4. PROCESO DE SELECCIÓN DE ATLETAS	181
PROCESO DE SOLICITUD	182
5. SOLICITUD INICIAL	182
6. ELECCIÓN MUSICAL	182
PROCESO DE REGISTRO	182
8. REGISTRO DE ATLETAS	182
COMPETICIÓN	183
10. VESTUARIO	183
19. PREMIOS	183
<u>ANEXO 3</u>	184
<u>PARA POLE</u>	184

Introducción

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

Divisiones

- Introducción
- Amateur
- Profesional
- Elite

Categorías

- Senior 18+ Mujeres
- Senior 18+ Hombres
- Senior 30+ Mujeres
- Senior 30+ Hombres
- Master 40+ Mujeres
- Masculino Maestro 40+
- Mujeres Master 50+
- Hombres Maestro 50+
- Mujeres Master 60+
- Masculino Maestro 60+
- Junior femenino
- Junior masculino
- Novata Femenina
- Hombre Novato
- Pre-Novato
- Dobles Novatos
- Dobles Junior
- Dobles juveniles
- Dobles Senior (Hombres/Hombres)
- Dobles Senior (Femenino/Hombre)
- Dobles Senior (Femenino/Femenino)
- Para Pole*

**Por favor, consulte el Anexo 3 para todas las normas y requisitos aplicables a los atletas de ParaPole más allá de las normas de este documento.*

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

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

Bonificación técnica

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

Deducción técnica

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

Artística y coreografía

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

Obligatorio

- Se requieren nueve elementos obligatorios (Introducción, Amateurs y Novatos) u once (todas las demás

categorías) para la división y categoría del atleta.

Penalizaciones para el Juez Principal

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

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

Es importante tener en cuenta que para 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 juzga el nivel de dificultad, combinaciones y transiciones dentro y fuera de los trucos de poste, así como los trucos de doble sincronizados/entrelazados/equilibrio y de pares con pole tricks. 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 bonos técnicos se incluirán o no en su rutina. Una repetición de un bonus 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 recibirán los dos primeros bonus. No se evaluarán repeticiones adicionales. 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 15,0. Ten en cuenta: Los atletas que compitan en la división Introducción deben realizar al menos una (1)

Bonificación Técnica.

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 capturas acrobáticas con cambio de cuerpo se definen como la liberación de todo contacto con el poste (de modo que ninguna parte del cuerpo haya contacto durante un breve instante) y el volver a agarrar ("atrapado") el poste. 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: CA (máximo +1,2 pts)

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

** Por favor, ten en cuenta: ningún cambio en los puntos de contacto y un movimiento similar significaría que el movimiento se repite, independientemente de la dirección del movimiento (arriba/abajo) o del cambio de manos.*

VOLTERETAS: VOLTERETA AÉREA Y VOLTERETA EN EL SUELO

Voltereta: Aéreo

Voltereta aérea (salida y final en la pole): CWA (máximo +0,8 pts)

Una voltereta aérea se refiere a una voltereta que se realiza sobre el poste, comenzando y terminando en el poste, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto solo con el poste 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 poste 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. Están prohibidas las vueltas (véase penalizaciones). **+0,4**

Rueda lateral: En el suelo

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

Una voltereta basada en suelo se refiere a una voltereta que se realiza en el poste, comenzando y/o terminando en el suelo, girando lateralmente. En esta voltereta, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el poste durante al menos una parte de la rotación. Las piernas se mueven una tras otra. La rueda debe girar completamente, con cabeza sobre talones (es decir, una rotación completa de 360°), de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste durante al menos una parte de la rotación. Se considerará una rotación completa

según si hay una rotación completa de 360 grados en la que las caderas deben pasar rectas sobre la cabeza en algún momento del movimiento. Las torsiones están prohibidas (véase penalizaciones). **+0,3**

Combinando giros con otros giros en el poste giratorio: SP (máximo +2,0 pts)

Se refiere a todos los giros combinados con un giro en un polo giratorio (véase definición de giros). Cada posición de giro 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 giro 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° antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa; el código a usar es **SP/SP. +1,0**

Combinando espines con otros espines en polo estático: ST (máximo +2,0 pts)

Se refiere a todos los espines combinados con un spin en un polo estático (véase definición de giros). Cada giro debe girar un mínimo de 360° antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa.

+0.5

Se pueden combinar tres giros para 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 360° antes de cambiar a la siguiente posición de giro (que debe incluir un cambio en la posición del cuerpo), y la transición debe ser directa; el código a usar es **ST/ST. +1,0**

Combinando espines con otros elementos en el polo estático: SP/E/ST (Max +1,2 pts)*

Se refiere a todos los demás elementos combinados con un espín en un polo estático (véase definición sobre espíns). El elemento debe mantenerse brevemente en una posición fija (mínimo 1 segundo). El elemento debe ser distinguible del espín (es decir, debe estar en una posición diferente a la posición en el espín). **+0,3**

Para este bono técnico, se pueden combinar dos giros, terminando con otro elemento brevemente sostenido en una posición fija (mínimo 1 segundo), sobre un poste estático. Cada espinado y el elemento final deben ser distinguibles entre sí (es decir, cada espinado debe ser diferente entre sí y el elemento final debe estar en una posición distinta al giro anterior). Cada espirón debe mantenerse en una posición fija y girar 360°; el código a usar es **SP/SP/E/ST. +0,8**

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

DROPS: DROPS CON CAMBIO CORPORAL Y DROPS SIN CAMBIO CORPORAL

Caídas con cambio de cuerpo: DB (máximo +2,0 pts)

Un descenso rápido y controlado del poste, que debe ser un mínimo de 1 (uno) metro de caída e incluir un cambio en la posición del cuerpo (véase definición de cambio de posición). Este cambio de posición del cuerpo puede ocurrir en cualquier momento durante la caída; en última instancia, la posición final del extremo debe ser diferente a la posición inicial. No se permite contacto con el suelo. No debe haber contacto con la mano con el poste durante la caída. **+0,4**

Caídas: D (máximo +1,0 pts)

Un descenso rápido y controlado sobre el poste, que debe ser un mínimo de 1 (uno) metro. No se permite contacto con el suelo. No debe haber contacto con la mano con el poste durante la caída. **+0,2**

Combinaciones dinámicas en poste giratorio o estático: DC (máximo +3,0 pts)

Las combinaciones dinámicas se refieren a la combinación de dos movimientos dinámicos separados (véase definición de movimiento dinámico) en los que el cuerpo controla poderosamente el impulso. El atleta debe demostrar un alto nivel de control de la fuerza centrípeta donde al menos una parte del cuerpo se suelta del poste. Los movimientos dinámicos pueden incluir reagarres, caídas, atrapadas acrobáticas, saltos, etc. Deben ejecutarse en rápida sucesión sin pausa entre los dos movimientos dinámicos para recibir este bono. Debe haber 2 movimientos claramente diferenciados. Una repetición de una combinación dinámica se otorgará un máximo de dos veces, por ejemplo, si un atleta ejecuta un medio fonji seis veces (desde el montaje del hombro hasta el agarre de latón con mono/bandera cuenta como un movimiento), solo se otorgarán los primeros cuatro half-fonjis (es decir, 2 fonjis completos). Además, solo se puede incluir 1 reagarre en una combinación dinámica. **+0,5**

Cuando las combinaciones dinámicas están formadas por 2 bonificaciones singulares más, la CD debe indicarse entre paréntesis (por ejemplo, CA

+ CA (DC) o D + JO (DC)). Cuando las combinaciones dinámicas están formadas por 1 bonificación singular y cualquier otro movimiento dinámico, la DC también debe indicarse entre corchetes (por ejemplo, D (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 singulares, la CD debe indicarse sin corchetes.

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

Jump-out se refiere a un salto realizado desde una posición inicial en el poste, terminando en una posición en el suelo,

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

Flip-out / Flip-on: FO (máximo +1,0 pts)

Un flip-out se refiere a un flip realizado desde una posición inicial en el poste que termina en una posición en el suelo.

Un flip-on se refiere a un flip realizado desde una posición inicial en el suelo y terminando en una posición sobre el poste. Tanto los flip-outs como los flip-ons deben girar completamente de forma dinámica, sin contacto ni con el poste ni con el suelo. 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 rectas por encima de la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando estará determinada por la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Los pies deben empezar a moverse y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el flip. La excepción es en la preparación para el flip, donde el atleta puede usar una pierna para ganar impulso. Los flips deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o de lado. Un voltereto no debe cambiar de dirección; por ejemplo, si al inicio del voltereto está mirando hacia delante, el atleta debe terminar el voltereto también mirando hacia delante. Los giros están prohibidos (véase penalizaciones). **+1,0**

*** Ten en cuenta que los atletas pre-novatos y novatos no pueden realizar flip outs o flip-ons.**

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

Un flip de poste con contacto en suelo se refiere a un flip realizado en el poste, comenzando y/o terminando en el suelo, volteando hacia atrás, hacia adelante o hacia los lados. En este flip, el atleta debe tener contacto tanto con el suelo como con el poste durante al menos una parte del flip. Los pies deben empezar a moverse y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el flip. La excepción es en la preparación para el flip, donde el atleta puede usar una pierna para ganar impulso. El flip debe rotar completamente de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste durante al menos una parte del flip. 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 rectas por encima de la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está orientado estará determinada por la dirección en la que están mirando las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Un flip no debe cambiar de dirección; por ejemplo, si al inicio del flip se mira hacia adelante, el atleta debe terminar el flip mirando también hacia delante. Los giros están prohibidos (véase penalizaciones). **+0,3**

Contact Flip (empezando y terminando en el mismo poste): CF (máximo +1,0 pts)

Un flip de poste con contacto se refiere a un flip que se realiza desde una posición inicial en el poste, girando hacia atrás, hacia adelante o de lado, terminando en una posición en el mismo poste. El flip debe girar completamente de forma dinámica manteniendo el contacto con el poste. 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 rectas por encima de la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está mirando dependerá de la dirección en la que miran las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Los pies deben empezar a moverse al mismo tiempo y dejar de moverse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el flip. La excepción es en la preparación para el flip, donde el atleta puede usar una pierna para ganar impulso. Los flips con el poste con contacto con el poste deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Un flip no debe cambiar de dirección; por ejemplo, si se mira hacia adelante al inicio del flip, el atleta debe terminar el flip también mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (véase penalizaciones). **+0,5**

Cambio de pole (salida y final en la misma barra): F (máximo +1,5 pts)

Un flip con el poste se refiere a un flip que se realiza desde una posición inicial en el poste, girando hacia atrás, hacia adelante o de lado, terminando en una posición sobre el mismo poste. Un flip debe rotar completamente de forma dinámica, sin contacto ni con el poste ni con el suelo. Una rotación completa en el flip se considerará en función de si hay una rotación completa de 360 grados en la que las caderas deben pasar rectas por encima de la cabeza en algún punto de la rotación. La dirección en la que el atleta está orientado estará determinada por la dirección en la que están mirando las caderas; por tanto, las caderas son el punto de anclaje para todos los flips. Los pies deben empezar a moverse al mismo tiempo y detenerse al mismo tiempo, y deben moverse simultáneamente durante el flip. La excepción es en la preparación para el flip, donde el atleta puede usar una pierna para ganar impulso. Los flips con bastón deben ejecutarse hacia adelante, hacia atrás o lateralmente. Un flip no debe cambiar de dirección; por ejemplo, si al principio se mira hacia delante, el atleta debe terminar el flip también mirando hacia adelante. Los giros están prohibidos (véase penalizaciones). **+1,5**

*** Ten en cuenta que los atletas pre-novatos y novatos no pueden realizar volteretas de poste.**

Reagarres: RG (máximo +1,5 pts)

Los re-agarres se definen como la liberación del contacto desde el poste de un agarre de una mano o de un brazo durante un breve momento y el volver intencionadamente a agarrar el poste en una nueva posición de agarre de mano o brazo (incluyendo la parte superior del hombro), por ejemplo, agarre codo a agarre de mano. Para que se reconozca un agarre de nuevo, el atleta no debe poder mantener la posición corporal una vez que suelta el agarre. No debe haber contacto corporal con el poste salvo en las posiciones de agarre. **+0,3**

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

Nota: Todas las explicaciones en individuales anteriores se aplican a los dobles. Los bonos sincronizados deben comenzar

juntos, moverse juntos, transicionar juntos (cuando corresponda) y terminar juntos. El total acumulado de todos los puntos de bonificación singulares indicados en el Formulario Técnico de Bonificación no debe superar 10,0.

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

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

Ambos compañeros deben realizar atrapadas acrobáticas sincronizadas con un cambio en la posición del cuerpo. **+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 (salida y final en la barra): **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**

Flip-out / Activación: FO (máximo +1,0 pts)

Solo uno de los compañeros debe ejecutar el flip-out / flip-on para recibir el bono. **+1.0**

*** Ten en cuenta que los atletas pre-novatos y novatos no pueden realizar flip outs o flip-ons.**

Flip-out / Encendido en sincronía: FO/SYN (máximo +2,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar un flip-out / flip-on sincronizado para recibir este bono. **+2.0**

*** Ten en cuenta que los atletas pre-novatos y novatos no pueden realizar flip outs o flip-ons.**

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 en sincronía (empezando y/o terminando en el suelo): FCF/SYN (máx+1,0 pts)

Ambos compañeros deben realizar volteretas sincronizadas de contacto en el suelo para lograr este bono. **+0.5**

Contact Flip en sincronidad: CF/SYN (máximo +1,0 pts)

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

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

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

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

Combinando espines con otros elementos en sincronidad: SP/E/SYN (Max +1,5 pts)

Ambos compañeros deben realizar los giros para recibir el bono. Estos giros pueden realizarse en un polo o en dos postes. Debe realizarse una rotación de 360° si ambos compañeros están en el poste estático, y una rotación de 720° si ambos están en el poste giratorio. En caso de que se usen dos postes separados, debe realizarse una rotación completa de 360°. El elemento debe mantenerse brevemente en una posición fija. (Véase definición de giros.) **+0,5**

DROPS: DROPS CON CAMBIO CORPORAL Y DROPS SIN CAMBIO CORPORAL**Caídas con cambio de cuerpo en sincronidad: DB/SYN (máximo +2,0 pts)**

Estas deben realizarse completamente sincronizadas. Esta debe ser la misma caída. Ambos compañeros deben empezar y terminar al mismo tiempo. **+0,4**

Caídas en sincronidad: D/SYN (máximo +1,0 pts)

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

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

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

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

La captura en pareja se refiere a que un compañero empieza en una posición en el poste y salta a los brazos del segundo compañero que está en el suelo. Un lanzamiento en pareja se refiere a que ambos compañeros comienzan en una posición en el suelo y uno lanza al otro a una posición en el poste. Ten en cuenta que el compañero que sea atrapado/lanzado debe estar momentáneamente en el aire sin contacto con el aparato. El compañero en el suelo no debe tener contacto con el poste durante este bonus. (Véase definición de lanzamiento.) **+0,4**

Reagarres en sincronía: RG/SYN (máximo +1,5 pts)

Estos deben realizarse completamente sincronizados. **+0,3**

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

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

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

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

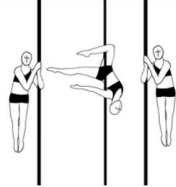
Subidas (máximo +2,0)

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

* Por favor, ten en cuenta: La dirección de la subida (hacia arriba frente a abajo) podría afectar al nivel de dificultad dado, teniendo en cuenta que algunas escaladas pueden ser más fáciles hacia abajo que hacia arriba (o viceversa).

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

Ejemplos de ascenso

Ejemplo de escalada	 Ascenso básico	 Ascenso lateral	 Escalada sentada	 Subida con pierna exterior
Nivel de dificultad	Sencillo	Simple - Moderado	Moderado - Difícil	
Ejemplo de escalada	 Escalada a pie	 Escalada de orugas	 Solo las manos suben	 Ascenso en salto
Nivel de dificultad	Difícil – Muy difícil		Muy difícil – Extremadamente difícil	

Movimientos de flexibilidad (máximo +2,0)

La flexibilidad se refiere a la flexibilidad de las piernas, la espalda, las caderas y los hombros. Para mostrar el mayor LOD ante los jueces, el atleta debe realizar movimientos, combinaciones y transiciones con total extensión y movilidad. Esto incluye, pero no se limita a, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: TODOS los componentes de flexibilidad en la rutina se consideran.

Transiciones de pole (máximo +2,0)

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

y facilidad.

Giros (máximo +2,0)

La posición del giro debe mantenerse durante la cantidad de rotación definida indicada en los criterios para cada giro. Los giros en un poste estático deben estar en una posición fija para una rotación mínima de 360°, y los giros en un poste giratorio deben estar en una posición fija para una rotación mínima de 720°. La transición dentro y fuera del giro no contará para la rotación mínima requerida. Esto incluye, pero no se limita a, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: TODOS los componentes giratorios de la rutina se consideran.

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 de la parte superior del cuerpo como del core. Sostener y controlar un elemento de fuerza, como una bandera, durante dos (2) segundos o más mostrará un LOD más alto. Esto incluye, pero no se limita a, elementos obligatorios o elementos de este Código de Puntos: se consideran TODOS los componentes de fuerza en la rutina.

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

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

Subidas (máximo +2,0)

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

Elementos de flexibilidad (Max +2.0)

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

Elementos de equilibrio (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

Elementos compañeros voladores (máximo +2,0)

Consulta el glosario para la definición.

Transiciones de polos (máximo +2,0)

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

Elementos de fuerza (máximo +2,0)

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

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

Consulta el glosario para la definición.

PUNTOS EXTRA ADICIONALES (SOLO DOBLES):

Los dobles recibirán puntos extra por:

- Ambos compañeros demuestran que pueden atrapar y volar por igual durante la rutina. Este bono se determina en función de todos los movimientos que implican que los atletas atrapan y vuelen, y no solo en los elementos FLY.
+1.0

DEDUCCIONES:

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

- Un error en la parte superior del formulario resultará en una **deducción de -0,2**. La parte superior es la sección del formulario donde el/los atleta(s) deben indicar nombre, fecha, división, categoría, país, región y federación.
- Un error en la parte inferior del formulario resultará en una **deducción de -0,5**. La parte inferior es la sección del formulario donde el atleta o atleta(s) deben firmar, junto con un entrenador reconocido por IPSF (si procede) y/o un padre o tutor legal en el caso de los jóvenes deportistas.
- Un error en la parte principal del formulario resultará en una **deducción de -1,0**. La parte central del formulario es la sección donde el/los atleta(s) indican qué elementos técnicos de bonificación incluirán.

Deducciones técnicas

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

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

Caída

Una definición de caída es una caída repentina, rápida y descontrolada en la que el atleta cae al suelo pero no de pie (cuando no se mantiene la posición final sobre los pies). Una caída interrumpe el flujo de la actuación, provocando una detención momentánea. Esto puede ser desde cualquier posición dentro o fuera del poste. **-3.0**

Pérdida de sincronidad de componentes (Dobles)

La pérdida de sincronidad de un componente se refiere a que los compañeros ejecutan cualquier componente de una rutina (es decir, elementos o movimientos como transiciones, bonificaciones, elementos de baile, etc.) que no esté coordinado y durante el cual no estén sincronizados entre sí. Esto incluye los componentes realizados tanto en el poste 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 polares debe tener lo siguiente:

- **Alineación de rodilla y dedo** – La rodilla y el dedo deben estar alineados. Debe haber una línea recta desde la rótula hasta el dedo gordo. El pie y el dedo deben estar apuntados. Los dedos no deben estar contraídos ni mostrar tensión. No agarrar o agarrar innecesariamente el poste con los dedos. **-0.1**
- **Líneas limpias** – Las piernas y brazos deben estar correctamente posicionados y, en plena extensión, los pies y los dedos deben estar apuntados. Los dedos de las manos y los pies no deben mostrar tensión y los pies no deben flexionarse salvo que se realice una caminata aérea o si es una elección coreográfica. **-0.1**
- **Extensión** – Las piernas, brazos, espalda, cuello, muñeca y línea del torso deben alargarse completamente. Los hombros y/o la espalda no deben estar redondeados y la cabeza debe estar alta, sin mostrar tensión. **-0,1**
- **Postura** – Se debe mantener una alineación correcta del cuerpo dentro y fuera del poste. Todos los movimientos del cuerpo deben estar controlados. **-0,1**

Mala presentación del elemento

Esto se refiere a elementos ejecutados con una mala posición o un ángulo deficiente respecto a los jueces, de modo que el elemento no puede verse completamente. Esto se aplica a los elementos realizados tanto en el suelo como en el poste. **-0,5**

*** La mala presentación del elemento no será juzgada por ningún atleta de la división Introductoria.**

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

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

*** Las malas transiciones dentro y fuera de los elementos y dentro y fuera de la pole no serán juzgadas por ningún atleta de la división Introductoria.**

Slip

Una definición de resbalón es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporal e involuntariamente el control de la posición de su cuerpo o de parte de su cuerpo sobre el poste. Es un descenso rápido, repentino e incontrolado sobre el poste. Debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posición casi al instante y así evitar caer (véase Caída). **-1.0**

Pérdida de equilibrio

Una definición de pérdida de equilibrio es cuando un atleta realiza un movimiento y pierde temporal o involuntariamente el control de su equilibrio tanto en el poste como en el suelo, así como al pasar del poste al suelo o del poste al suelo. Este es un movimiento rápido e incontrolado. Debe ser solo por un breve momento y el atleta puede corregir su posición casi al instante y así evitar caer (véase Caída). Esto también puede considerarse si un atleta tiene que extender otro miembro para evitar caer. **-0,5**

Tocar el aparejo o el sistema de celosía durante la rutina

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

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

No girar con el momento en un poste estático (solo para singles)

El atleta será penalizado por no girar sobre el poste estático al menos una vez (véase definición de giro) durante su rutina, realizando un giro de 360° en una posición fija. (Véase definición de momento). **-2.0**

*** No perder el control con el impulso en el poste estático no será juzgado por ningún atleta de la división Introducción.**

No girar con el impulso en el poste giratorio (solo para singles)

El atleta será penalizado por no girar con el impulso en el poste giratorio al menos una vez durante su rutina, si tiene un giro de 720° en una posición fija. (Véase definición de impulso). **-2.0**

*** No girar con impulso en el poste giratorio no será juzgado por ningún deportista de la división Introductoria.**

Falta de sincronidad (Dobles)

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

No usar ambos polos por igual

Los atletas de individuales y dobles deberían tener la misma habilidad tanto en la barra fija como en la de giro, y esto debería reflejarse en un uso igual de ambos postes, sin favorecer uno u otro. **-2.0**

No usar ambos polos de forma sincronizada (dobles)

Los dobles deben trabajar simultáneamente en dos polos separados de forma sincronizada al menos dos veces durante una rutina. **-2.0**

Usando menos que la altura total del poste

Todos los atletas sufrirán una deducción si no usan la altura completa del poste al menos dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de los dos postes. En dobles, la altura completa del poste debe usarse al menos dos (2) veces durante su rutina en cualquiera de los dos por uno o ambos atletas. La altura completa del poste se refiere a usar el poste desde su base hasta no menos de 10 cm por debajo del hilo del poste. Los atletas que pretendan usar toda la altura del poste deben asegurarse de tener contacto con el poste o de alcanzar cualquier parte del cuerpo hasta ese punto (sin contacto con el poste). Los atletas deben descender completamente al suelo entre las dos ascensiones (es decir, un atleta no puede estar a la altura completa, descender un metro y luego ascender a la altura total de nuevo, contando como usar la altura completa dos veces). Se puede comenzar una rutina en la parte superior del poste. Si cumple todos los criterios mencionados anteriormente, será válido por haber usado toda la altura del poste una vez (una vez).

Los atletas de la División Introductoria, Pre-Novato, Novato y Dobles Juvenil, Para Pole solo necesitan alcanzar el 50% de la altura del poste dos veces. **-2.0**

Presentación artística y coreográfica

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

Todo trabajo en el que el atleta no esté en contacto con el poste 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 ninguno de los postes. Nota: véase las penalizaciones del juez principal.

INDIVIDUALES/DOBLES - ARTÍSTICA BONUS:

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

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

0 = pobre

0,5 = regular

1,0 = promedio

1,5 = bueno

2.0 = excelente

Balance (máximo +2,0)

El equilibrio se refiere a la capacidad del atleta para crear una rutina bien equilibrada que tenga la misma cantidad de elementos distintos. El atleta debe crear una rutina equilibrada de diferentes tipos de trucos, por ejemplo, flexibilidad, fuerza, giros, movimientos dinámicos, movimientos acrobáticos, trabajo escénico y transiciones, integrando todo ello en una coreografía con la interpretación escénica y el contenido artístico, utilizando tanto postes giratorios como estáticos por igual.

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 desde el poste, entre postes, de suelo en poste, de barra en suelo, y de suelo a pie o de pie a suelo. Las secuencias, trucos, transiciones, coreografías y/o gimnasia y movimientos acrobáticos deben fluir de forma fluida, fluida, natural, impecable y grácil. El movimiento dentro y fuera de los elementos debe continuar al siguiente elemento de forma impecable. La rutina no debe parecer desconectada de ninguna manera. Un atleta será calificado si interpreta elementos y espera aplausos, o 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 poste, 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 poste 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 las mismas escaladas, JO o RG 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 poste.

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 la composición de toda la rutina se refiere al nivel de creatividad de los movimientos dentro y fuera del poste. 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 construido.

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 poste. Esto incluye, pero no se limita a, coreografías complejas, musicalidad, creatividad y fluidez. El atleta debe crear movimientos que funcionen con el ritmo de la música, que reflejen su rutina y sean atractivos y entretenidos.

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

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

-0.2

Fallo o distracción del vestuario

La definición de fallo en el traje es cuando una parte del traje se cae 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, como diamantes, cuentas, lentejuelas 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 inmediata de la competición. **-0.2**

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

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

-0.2

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

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

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

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

Obligatorio

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

Clave de código obligatoria

F = Elemento de flexibilidad

S = Elemento de fuerza

ST = Giro en un poste estático

SP = Giro en un poste giratorio

DL/ADL = Peso muerto / Peso muerto

aéreo **SYN** = Elemento compañero

sincronizado **BLN** = Elemento

compañero de equilibrio

FLY = Elemento de compañero volador

PSE = Elemento soportado por el socio

FLR = Elemento socio basado en el suelo

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, Junior y Masters

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- Un (1) giro para un poste giratorio
- un (1) giro para un poste estático
- uno (1) peso muerto aéreo (AVD)

Novice* y Para Pole

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- Un (1) giro para un poste giratorio
- un (1) giro para un poste estático
- un (1) peso muerto (DL) **

Dobles – Senior y Junior

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- Tres (3) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento sincronizado de enclavamiento
 - un (1) elemento sincronizado basado en equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros de equilibrio, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento de compañero basado en el equilibrio
 - un (1) elemento de compañero de apoyo equilibrado
- Tres (3) elementos de compañero volador, los atletas deben incluir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
 - una (1) elección del elemento de vuelo por parte del atleta (según este Código de Puntos)
- un (1) elemento apoyado por el socio
- un (1) elemento de suelo con postes
- uno (1) peso muerto aéreo sincronizado (ADL)

Dobles – Juvenil y Novato*

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de pareja sincronizados, incluyendo:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento sincronizado de enclavamiento
 - un (1) elemento sincronizado basado en equilibrio
- un (1) elemento de compañero de equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros voladores, los atletas deben elegir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
- un (1) elemento apoyado por el socio
- un (1) elemento de suelo con postes
- un (1) peso muerto sincronizado (DL) **

***Por favor, tened en cuenta: no hay categoría Pre-Novato.**

Profesional

Seniors y Masters

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- cuatro (4) elementos de flexibilidad
- cuatro (4) elementos de fuerza
- Un (1) giro para un poste giratorio
- un (1) giro para un poste estático
- uno (1) peso muerto aéreo (AVD)

Dobles

Los atletas deben seleccionar 11 elementos:

- Tres (3) elementos compañeros sincronizados, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento sincronizado de enclavamiento
 - un (1) elemento sincronizado basado en equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros de equilibrio, desglosados de la siguiente manera:
 - un (1) elemento de compañero basado en el equilibrio
 - un (1) elemento de compañero de apoyo equilibrado
- Tres (3) elementos de compañero volador, los atletas deben incluir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
 - una (1) elección del elemento de vuelo por parte del atleta (según este Código de Puntos)
- un (1) elemento apoyado por el socio
- un (1) elemento de suelo con postes
- uno (1) peso muerto aéreo sincronizado (ADL)

***Por favor, ten en cuenta: no se permite la categoría Pre-Novato, Novato, Junior o Juvenil.**

Amateur

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

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- Un (1) giro para un poste giratorio
- un (1) giro para un poste estático
- uno (1) peso muerto (DL) *

Dobles

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de pareja sincronizados, incluyendo:
 - un (1) elemento paralelo sincronizado
 - un (1) elemento sincronizado de enclavamiento
 - un (1) elemento sincronizado basado en equilibrio
- un (1) elemento de compañero de equilibrio
- Dos (2) elementos de compañeros voladores, los atletas deben elegir:
 - un (1) elemento de vuelo de contacto de un solo compañero
 - uno (1) Elemento Volador de Contacto con ambos Compañeros
- un (1) elemento apoyado por el socio
- un (1) elemento de suelo con postes
- un (1) peso muerto sincronizado (DL) **

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

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

Introducción

Los atletas deben seleccionar 9 elementos:

- tres (3) elementos de flexibilidad
- tres (3) elementos de fuerza
- dos (2) giros elegidos por el atleta (de este Código de Puntos): pueden ser ambos en Spinning Pole (SP), ambos en Standing Pole (ST) o uno en Spinning Pole (SP) y uno en Standing Pole (ST)
- uno (1) peso muerto (DL): limitado a DL1 o ADL9 – otro peso muerto no puede elegirse como elemento obligatorio

Por favor, ten en cuenta: Los atletas de la División Introductoria tienen una tolerancia de 20° en todos los elementos de Flexibilidad y Fuerza. División Introductoria Los atletas también tienen una tolerancia de 20° en la posición corporal en peso muerto.

DESGLOSE POR CATEGORÍAS

Seniors, Masters y Dobles (Senior):

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

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

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

Los atletas amateurs y todos los atletas de Elite Para Pole deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,5

Los atletas introductorios deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,3.

Tenga en cuenta: no hay categorías de dobles en Introducción.

Por favor, ten en cuenta: Master 50+ y Master 60+ en todas las divisiones tendrán una tolerancia de 20° en todos los cuerpos y ángulos divididos en los elementos de Flexibilidad y Fuerza, salvo que ya se haya asignado una tolerancia al elemento. Masters 60+ también tiene una tolerancia de 20° en la posición corporal en todos los giros (tanto estáticos como giratorios),

a menos que ya se haya asignado una tolerancia al elemento.

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

Los atletas de élite deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,3 y +0,8. Los deportistas **aficionados** deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,5. **Los atletas introductorios** deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,3. Por favor, ten en cuenta: no se permiten categorías de dobles en la Introducción. Por favor, tenga en cuenta: la categoría profesional no se aplica a deportistas novatos o juniors.

Pre-Novato:

Los deportistas aficionados deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,5. **Los atletas** introductorios deben elegir elementos obligatorios con un valor técnico entre +0,1 y +0,3. Tenga en cuenta: no hay categorías de dobles en Introducción. Por favor, ten en cuenta: la categoría élite y profesional no se aplica a atletas Pre-Novatos.

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

Seniors: deben tener un valor total de entre 7,7 y 11,0 puntos en su forma obligatoria

Dobles senior (Mujeres/Mujeres, Hombres/Hombres, Mujeres/Hombres): deben tener un valor total de entre 7,7 y 11,0 puntos en su forma obligatoria

Masters: deben tener un valor total de 6,6 a 11. 0 puntos en su forma obligatoria

Junior: debe tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su formulario obligatorio

Dobles (Junior): deben tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su forma obligatoria

Novato: debe tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos en su forma obligatoria

Dobles (Novato, Juvenil): deben tener un valor total de entre 4,4 y 7,2 puntos, su forma obligatoria

Para Pole: debe tener un valor total de 1,1 a 4,5 puntos en su formulario obligatorio.

Requisito de puntos obligatorios de la División Profesional

Profesional (todas las categorías, incluidos dobles): los atletas deben tener un valor total de entre 5,5 y 8,8 puntos en su forma obligatoria

Requisitos obligatorios de puntos para la división amateur

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

Requisitos de puntos obligatorios de la División Introductoria

Introducción (todas las categorías): los atletas deben tener un valor total de entre 0,9 y 2,7 puntos en su forma obligatoria.

División	Categoría	Cantidad de la obligación Movimientos	Rango permitido de los elementos obligatorios	Rango permitido del valor total
Introducción	todas las categorías (Pre-Novato, Novato, Junior, Seniors, Masters)	9	entre +0,1 y +0,3	de 0,9 a 2,7
Amateur	todas las categorías (Pre-Novato, Novato, Junior, Seniors, Masters, todos dobles)	9	entre +0,1 y +0,5	de 1.1 a 4.5
Profesional	todas las categorías (Seniors, Masters, All Doubles)	11	entre +0,3 y +0,8	de 5.5 a 8.8
Elite	Para Pole	9	entre +0,1 y +0,5	de 1.1 a 4.5
Elite	Dobles Novatos, Novatos y Dobles Juveniles	9	entre +0,3 y +0,8	de 4.4 a 7.2
Elite	Dobles junior y junior	11	entre +0,3 y +0,8	de 5.5 a 8.8
Elite	Seniors y dobles todos seniors	11	entre +0,5 y +1,0	de 7.7 a 11.0

Elite	Máster 40+, Máster 50+ y Master 60+	11	entre +0,5 y +1,0	de 6.6 a 11.0
-------	--	----	-------------------	---------------

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

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

- *No tener un elemento obligatorio:* El atleta NO recibirá puntos si no mantiene la posición de elemento obligatorio durante los dos (2) segundos requeridos, según los requisitos mínimos en la descripción bajo 'criterios'.
- *No ejecutar el split y/o el ángulo corporal requerido:* El atleta NO recibirá puntos si no cumple el elemento obligatorio en el split y/o ángulo corporal requerido, según los requisitos mínimos en la descripción bajo 'criterios'.
- *No mantener un trompo durante la duración indicada en los criterios:* El atleta NO recibirá puntos si no mantiene la posición de elemento obligatorio según los requisitos mínimos de la descripción bajo 'criterios'.
- *No cumplir con los requisitos mínimos adicionales:* El atleta NO recibirá puntos si no cumple con ningún requisito mínimo adicional indicado en la descripción bajo 'criterios'.
- *No mostrar con precisión los elementos individuales:* El atleta debe indicar claramente cada elemento como un elemento individual – por ejemplo, si realiza un Phoenix Spin en un Handspring Straddle, debe realizar claramente el Phoenix Spin y luego mostrar una diferenciación clara entre el final del Phoenix spin y el inicio del Handspring Straddle. El atleta debe demostrar que estos son dos elementos separados del código, en lugar de solo la continuación del primer elemento.

Definiciones de requisitos mínimos obligatorios

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

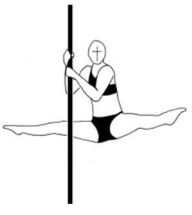
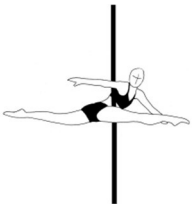
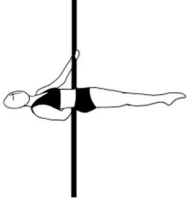
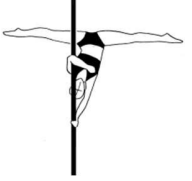
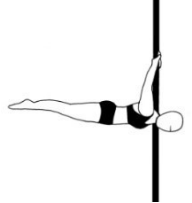
Posiciones corporales:

- 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

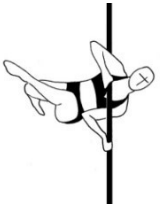
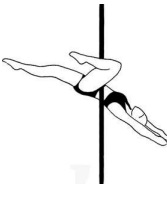
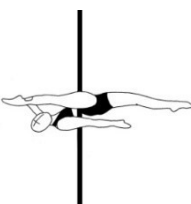
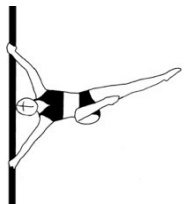
Posiciones de las manos: pulgar arriba, pulgar abajo, agarre en copa

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

Posiciones de brazos y agarres:

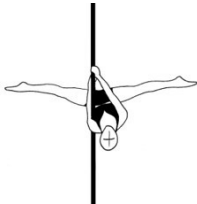
	Agarre básico Ambas manos (o una mano donde se indique) en el poste en posición de pulgar arriba o abajo, sin rotación en el hombro. (Ver Posiciones de las manos)		Agarre por debajo de la axila El tubo se sujeta con una sola axila.
	Empuñadura básica ancha Al menos un brazo está completamente extendido, el otro brazo puede estar doblado. Ambas manos en el poste en posición de pulgar arriba, sin rotación en el hombro. (Ver Posiciones de las manos)		Agarre de antebrazo Una mano y un antebrazo agarran el poste, la otra mano está en una posición fija de elección.
	Empuñadura de copa Mano en posición de pulgar hacia abajo, dedos y pulgar en el mismo lado del poste.		Posición de agarre dividido : Posición de la mano en una imagen especular sin rotación en el hombro. Las manos deben estar en posición de pulgar arriba o pulgar abajo.
	Empuñadura torcida Una muñeca se envuelve alrededor del poste y la otra mano en la posición fija que prefiera.		Soporte de espalda El brazo exterior sostiene el cuerpo detrás de la espalda, el brazo interior está en contacto con el poste solo con la mano
	Agarre del codo Curva del codo; la otra mano en una posición fija de elección.		Envoltura posición de agarre del brazo Antebrazo contra la posición de la mano de vara preferida
	Empuñadura de bandera Un codo está doblado y el tubo está sujeto por el brazo y la mano. La otra mano y el brazo están en una posición fija de elección.		Agarre de la iguana y posición del brazo Posición del brazo detrás del cuerpo con los hombros rotados. Agarre: Agarre básico (ver definición)
			Agarre cruzado Los brazos están cruzados y extendidos.

Posiciones de las piernas:

	Actitud Ambas piernas están dobladas a 90° en la cadera y son paralelas al suelo		Tijeras Las piernas están extendidas y abiertas, en el mismo plano, formando un ángulo no superior a 90° desde la parte delantera de una rodilla hasta la parte trasera de la otra.
	Presidente Ambas piernas dobladas en un ángulo de 90° (caderas y rodillas deben estar dobladas a 90°), y cerradas		División – División diagonal Una división donde la línea de las patas formada por la división está a 45° respecto al polo, con una tolerancia de 20° de toda la línea, no de las patas separadas, piernas en posición dividida de el grado dado
	Diamante Las piernas forman un triángulo con las rodillas separadas y los dedos tocándose		División – Mitad División Ambas piernas están abiertas en una posición dividida del grado indicado, con una pierna hacia delante del cuerpo y la otra hacia atrás. Una pierna está completamente extendida mientras que la otra está doblada.
	Fang Ambas piernas dobladas hacia atrás, pies hacia atrás		Split – Apertura frontal / División lateral / Apertura frontal Las piernas están extendidas y abiertas. La pierna delantera está situada delante de la parte superior del cuerpo y la trasera detrás de la parte superior, piernas en una posición dividida del grado dado
	Pasado Una pierna está doblada a 90° en la cadera y doblada en la rodilla, mientras que la otra pierna está según los criterios		División – División central / División en caja Las patas están extendidas y abiertas. Las piernas están posicionadas a los lados, oponidas a la parte superior del cuerpo, y las piernas en una posición dividida del grado dado

	Lápiz Las piernas están extendidas y cerradas, el cuerpo y las piernas en línea recta sin doblar las caderas		Stag Ambas piernas están dobladas y abiertas en posición de división (mínimo 90°)
---	--	---	---

Posiciones de las piernas:

	Pike Ambas piernas están extendidas y cerradas y una al lado de la otra delante del cuerpo, con las caderas en ángulo		Straddle Ambas piernas están extendidas o completamente extendidas según los criterios y abiertas
	Ring Cuando se tira de una pierna con la mano o manos (o empujado con el polo) hacia atrás hacia la cabeza, o por encima de la cabeza		Tuck Rodillas recogidas en el pecho y cerrado

* Tenga en cuenta: si el criterio mínimo requiere piernas completamente extendidas, pero la definición solo las exige, los criterios mínimos toman preferencia, anulando la definición.

** Por favor, ten en cuenta los criterios sobre los ángulos de división: El ángulo de división debe mantenerse igual desde todos los ángulos/perspectivas y las patas deben estar en línea recta donde se requiera 180. Por ejemplo, el ángulo de división debe ser el mismo desde todos los ángulos/perspectivas y no solo de lado al realizar un elemento de flexibilidad en el poste giratorio, ya que los criterios requieren mostrar el ángulo dividido durante 2 segundos.

Movimientos prohibidos y sanciones

- Están prohibidos todo tipo de levantamientos y equilibrios con brazos extendidos y donde el compañero de levantamiento esté de pie y no tenga contacto con el poste. Están prohibidos todos los levantamientos en los que el compañero sea levantado y sostenido por encima del nivel del hombro sin contacto con el poste.
- Están prohibidos todos los levantamientos que usan el poste como ayuda y fijan la posición de elevación. Estos levantamientos solo se permiten si se usan como transición hacia el poste sin fijar una posición.
- El compañero de levantamiento no puede moverse de ninguna manera al realizar un levantamiento aprobado, incluidos los levantamientos con contacto con el poste.
- Está prohibido lanzar a un compañero al aire y atraparlo sin contacto con el poste.
- Todo trabajo en el que el atleta no esté en contacto con el poste 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 ninguno de los dos postes.
- Están prohibidos los saltos girados y dos o más saltos consecutivos sin contacto con el poste. Un giro se define como un cambio de dirección del cuerpo mientras que en los saltos medio, es decir, el atleta gira sobre dos ejes en lugar de uno.
- No se permiten movimientos de rotación, incluidos saltos, pivotes y piruetas, con más de 720° en un punto.
- Para una lista adicional de movimientos prohibidos, consulte el Anexo 1.
- Los atletas prenovios y novatos no pueden realizar volteretas en el poste (definidas como hacer volteretas en el aire sin contacto con el poste ni el suelo) ni volteretas (definidas como volteretas que comienzan en el poste y terminan en el suelo, con el atleta en el aire (es decir, sin contacto con el poste) durante el salto real).

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

Penalizaciones para el Juez Principal

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

Criterios	Limitaciones	Penalización
Exceder el tiempo máximo permitido sin contacto con el poste	40 segundos	-5
Lanzar un compañero en el Aire	Pillarle sin contacto con el poste	-5 por ocurrencia
Levantamientos y equilibrios con brazos extendidos	Compañero de levantamiento en posición vertical	-5 por ocurrencia
Elementos prohibidos	Dentro y fuera del poste	-5 por ocurrencia
Formularios obligatorios/formularios técnicos de bonificación enviados después del plazo establecido	Entre 1 y 5 días de retraso	-1 por día por forma
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la competición Fecha	-5 por forma
	Formularios recibidos en un plazo de 48 horas desde la fecha de la competición	Descalificación en cualquiera de las dos formas
Música enviada después del plazo establecido	Entre 1 y 5 días de retraso	-1 por día
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la fecha de la competición	-5
	Música recibida dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competición	Descalificación
Música que no cumple con las normas y reglamentos	Ver Reglas	-3
Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud	Información falsa o inexacta proporcionada	-5 por ocurrencia
	Información falsa sobre edad, división o categoría	Descalificación
Llegar tarde al escenario cuando se anunció	Hasta 60 segundos de retraso	-1
	El atleta no llega en menos de 1 minuto	Descalificación
Beso y Llanto	El atleta no llega antes del final de la siguiente rutina, es decir, el atleta que viene después de él (a menos que el atleta tenga un reconocimiento médico descendencia)	-1 por atleta
	Si <u>alguien</u> que no sea el atleta y/o el entrenador reconocido por IPSF se sienta en el Kiss and Cry	-1
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 con un móvil en el escenario durante la ceremonia de medallas o en el Kiss & Cry.	-1 por atleta

	Atletas y/o sus entrenadores/representantes acercándose a la mesa y/o sala de los jueces o obstruyendo la vista de los jueces en cualquier momento durante la competición	-3 por suceso
No empezar ni terminar la rutina en el escenario	No empezar ni terminar la rutina en el escenario	-1 por suceso
Ayudas de agarre	Aplicar ayuda de agarre directamente sobre el poste	-5
	Los limpiadores de postes no pueden eliminar los residuos de los postes en el tiempo asignado (2 minutos)	-5
	Ayuda el uso de agarres prohibidos	Descalificación
Presencia de joyas y accesorios no conforme a las Normas y Reglamentos	Presencia de todo tipo de joyas/piercings durante la rutina	-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, en la 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 se esperan los resultados en la zona 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. - Infracciones múltiples o graves de las normas y regulaciones	Descalificación
Registro	- Atletas que no se registran el día oficial de inscripción	-1 por atleta

Lesión durante una rutina

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

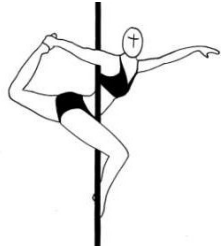
la oportunidad de continuar el programa desde el punto de interrupción y vuelve a no poder completarlo. Solo se permite una interrupción.

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

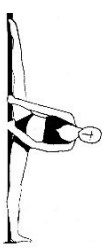


SENCILLOS OBLIGATORIOS

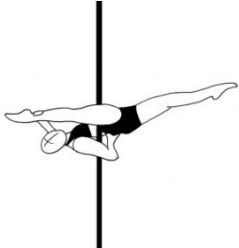
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

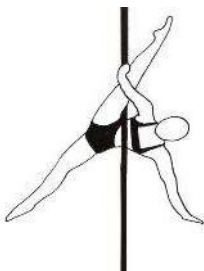
ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD				
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
F1	Colgado interior de pierna 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, pie de la pierna interior (opcional), lateral del torso, parte trasera del brazo interior (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de pierna: posición de ciervo - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160° con tolerancia de 20°
F2	Base a caballón lateral 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, el arco de la parte superior del pie, la parte inferior del pie, las pantorrillas (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central dividida, con la parte inferior del pie en el suelo y el arco del pie superior está en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está extendido alejándose del poste - Ángulo de separación: mínimo 160°
F3	Bailarina sentada		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera de la axila interior, lateral del torso, parte interna de la pierna, pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo interior sujeta el pie exterior, el brazo exterior está en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Posición de pierna: posición de ciervo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°

F4	División Frontal 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: piernas, manos, antebrazos (opcional), pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre preferido - Posición de pierna: ambas piernas están extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
-----------	--------------------	---	------------	---

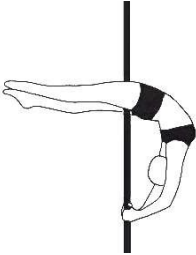
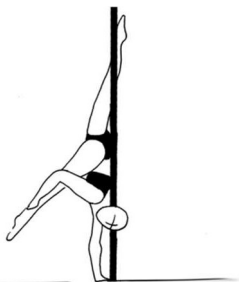
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F5	Colgado interior de pierna 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, pie de la pierna interior (opcional), lateral del torso, parte trasera del brazo interior (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de pierna: posición de ciervo - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F6	Base lateral de palo 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, arco de la parte superior del pie, parte inferior del pie - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central dividida, con la parte inferior del pie en el suelo y el arco del pie superior está en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está extendido alejándose del poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F7	Allegra retorcida		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, lateral del torso, parte interna del brazo, axila / omóplato (opcional), antebrazo/muñeca exterior (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano exterior rodea la pierna interior en el hueco de la rodilla/muslo, el brazo interior está completamente extendido y la mano sujeta el pie exterior - Posición de la pierna: la pierna interior está en contacto con el poste y en la posición que elige, pero no está enrollada alrededor del poste; la pierna exterior está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida

				- Ángulo de separación: mínimo 160°
F8	Allegra Split 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, lateral del torso / zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, por encima de la pierna interior, el brazo exterior se extiende en una posición fija que elija - Posición de pierna: posición frontal con apertura frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición del cuerpo: arco de la espalda, mirando hacia atrás del poste - Ángulo de separación: mínimo 160°
F9	División Frontal 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: piernas, manos, antebrazos (opcional), pies (opcionales) - Posición/agarre del brazo: agarre preferido - Posición de piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

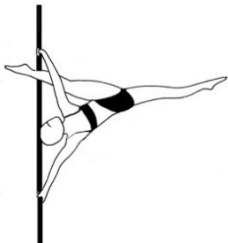
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F10	Split de Hip Hold 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interior, lateral del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior tiene contacto con el poste. La mano del brazo exterior sujeta la pierna/pie opuesto. Ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura delantera y la pierna delantera está paralela al suelo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está horizontal, mirando hacia arriba - Ángulo de separación: mínimo 160°

F11	Colgado interior de pierna 3		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, costado del torso, parte trasera del brazo (opcional), omóplato (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en posición fija de elección, ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de pierna: posición de ciervo - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F12	Polo a ambos lados 1		0.3	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, piernas, tobillos (no el arco del pie) - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central de apertura - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste - Ángulo de separación: mínimo 160°
F13	Allegra Half Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior del brazo, muslo de la pierna interior, brazo exterior, axila (opcional), lateral/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y la mano sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de pierna: posición dividida con la pierna interior completamente extendida, pierna exterior doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°
F14	Allegra Split 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, lateral del torso / zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste, por encima de la pierna interior, el brazo exterior se extiende en una posición fija que elija - Posición de pierna: posición frontal con apertura frontal con ambas piernas completamente extendidas - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°

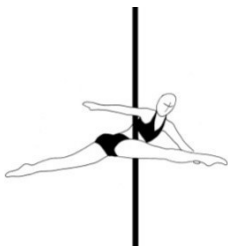
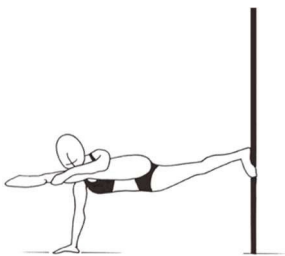
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología.	Criterios
-----------	--------	----------	-------------	-----------

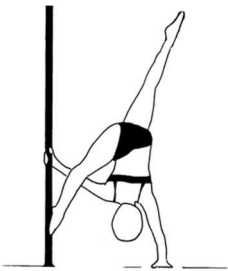
			Valor	
F15	Puente		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna de los muslos - Posición/agarre del brazo: agarre elegido, los brazos están completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: invertido, espalda arqueada con caderas y ambas piernas paralelas al suelo
F16	Capezio 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo trasero, bíceps (opcional), espalda, muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, la misma mano sujeta el tobillo/espinilla de la pierna trasera y está completamente extendida, el brazo opuesto sujeta la pierna delantera - Posición de la pierna: posición dividida con la pierna delantera completamente extendida, pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F17	Agarre de codo con ballesta		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco del pie), pantorrillas (opcional), codos, torso (opcional), bíceps/antebrazos (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del codo - Posición de pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición de cuerda montada con los tobillos en el poste - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° Hasta el Polo
F18	Vertical Split 1 en parada de manos		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna, un pie (opcional), un hombro (opcional), glúteos, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: solo una mano tiene contacto con el suelo, la otra sujeta el tobillo de la pierna delantera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición vertical de división - Posición corporal: parada de manos invertida con una mano (caderas por encima de la cabeza y por encima de los hombros en línea recta) - Ángulo de separación: mínimo 160°

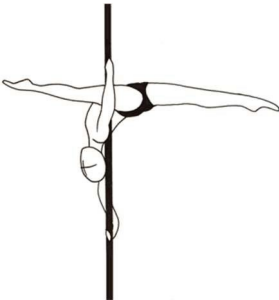
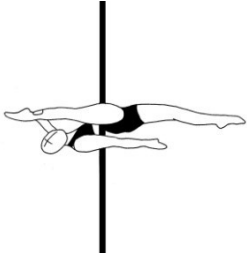
F19	Atravesamiento de polo 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: tobillos (no el arco del pie), piernas, manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición central de apertura - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar en ángulo de 90° respecto al poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	--------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
F20	Pierna con agarre dividido hasta el Split 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla/tobillo - Posición/agarre del brazo: agarre elegido, el brazo inferior está completamente extendido - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida, con la pierna delantera entre el brazo superior y el palo - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F21	Split de ciervo en la Pole		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: glúteos, espinilla, pantorrillas, muslos (opcional), ambas manos, pies (opcional). No se permite el contacto con la rodilla. - Posición/agarre de brazo: agarre básico o en copa donde las manos están al mismo nivel que las caderas - Posición de la pierna: posición dividida donde ambas piernas están dobladas pero sin enganchar el poste - Posición corporal: posición de arco de espalda donde la cabeza está más baja que las caderas - Ángulo de separación: 180°
F22	Superman Crescent 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna de los muslos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: arqueado de espalda con caderas y ambas piernas paralelas al suelo
F23	Agujera de Agarre por el Brazo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y/o mano, torso - Posición/agarre del brazo: axila y/o mano - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al poste con los pies por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida
F24	Yogini 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, el interior del brazo está en agarre por debajo de la axila, las manos sujetan las piernas a la altura del tobillo y la espinilla - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y las rodillas al mismo nivel que las caderas o más arriba que las caderas - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguida, caderas mirando hacia el suelo

F25	Allegra Half Split 2		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior del brazo, muslo de la pierna interior, brazo exterior, axila (opcional), lateral del torso / zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste por encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de la pierna: posición medio dividida donde la pierna interior está completamente extendida, la pierna exterior doblada hacia atrás - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	----------------------	---	---

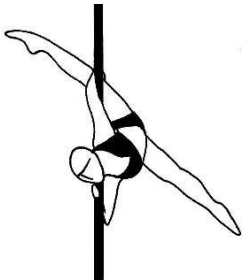
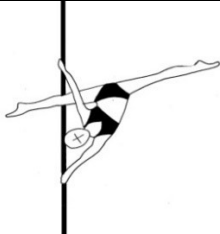
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F26	Palillos 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, lateral del torso, muslo, bíceps - Posición/agarre del brazo: el subbrazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. La mano exterior sujeta el tobillo del interior de la pierna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F27	Arcoíris Cerrado		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, ambos muslos, glúteos, pelvis, un hombro, un brazo, cabeza y cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo puede estar doblado; la mano sujeta el tobillo/pie de la pierna superior (opuesta). El otro brazo está extendido y sujeta la pierna inferior (opuesta) en el tobillo. - Posición de la pierna: una pierna está doblada, la otra extendida, el pie está a un nivel más bajo que la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F28	Capullo 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre de brazos: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) y sujetan la pierna/pie traseros - Posición de la pierna: posición dividida con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla y la pierna trasera extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F29	Balance de suelo División 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie - Posición del brazo: la mano del brazo inferior está en contacto con el suelo y el brazo completamente extendido, el brazo superior sujeta la misma pierna - Posición de la pierna: ambas piernas están extendidas en posición dividida, en línea recta, y solo el pie de una pierna está en contacto con el poste. Las piernas están horizontales respecto al suelo. - Posición del cuerpo: el torso está a 90° respecto al polo - Ángulo de separación: mínimo 160°

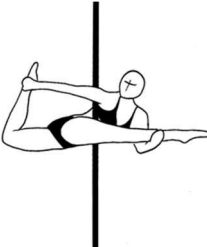
F30	Planta K 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior y planta del pie de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: los brazos están extendidos, la mano interior tiene contacto con el poste. La mano exterior tiene contacto con el suelo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: parada de manos invertida con una mano - Ángulo de separación: mínimo 160° - Posición de salida: de elección
-----	------------	---	-----	---

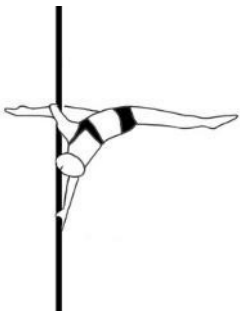
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F31	División Frontal 3		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal de apertura en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso es horizontal - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F32	Giro de volteretas		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, dorso, hombro del brazo interior, muslo interno de la pierna - Posición del brazo: posición de brazo dividido: El antebrazo interior se envuelve alrededor de la pierna interna y sujeta el poste. La mano exterior sujeta el poste por encima de la cabeza - Agarre: agarre de elección. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F33	División de Agarre de Cadera 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna interior, lateral del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el subbrazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. El brazo exterior sujeta el tobillo de la pierna interna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal y paralelas al suelo

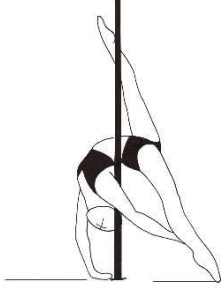
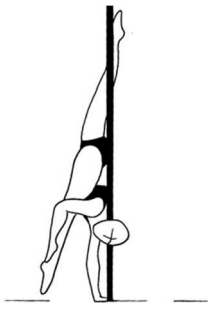
				- Posición del cuerpo: el torso está horizontal, mirando hacia arriba, y el torso está en contacto con la pata delantera - Ángulo de separación: 180°
F34	Parte 1 de la pierna interior con pendiente		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, lateral del torso, hombro, brazo (opcional), cabeza (opcional), lateral del pie (opcional), cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) y el pie de la pierna exterior que sujeta - Posición de la pierna: la pierna interior está envuelta, ambas piernas dobladas y en posición de ring - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F35	División frontal invertida 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos, parte superior del pie trasero, talón/tobillo del pie delantero (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o en copa, sujetando el tubo por las caderas - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas en posición de división - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F36	Lux		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, caderas - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: las piernas están en la posición preferida, en el mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en el arco de la espalda con la cabeza al mismo nivel o más alta que la

				caderas
F37	Planta 1 con vista dividida Pegasus		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo del brazo trasero, parte trasera de hombros/cuello, antebrazo y mano del brazo inferior - Posición del brazo: el brazo superior sujeta el muslo de la pierna trasera alrededor del poste; el brazo inferior se sujeta al poste - Agarre: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior en agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: el torso está mirando al suelo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F38	Pierna con agarre dividido a través de la apertura frontal 1		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo es horizontal - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F39	Pierna con agarre dividido hasta el segundo split		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y la parte interna de la pierna - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en la posición dividida que elijas - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F40	Allegra		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, muslo de la pierna interior, brazo exterior, lateral del torso/zona lumbar - Posición/agarre del brazo: la mano interior agarra el poste por encima de la pierna interior, el brazo exterior está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la pierna exterior - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°

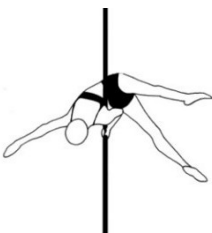
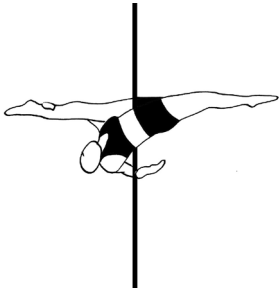
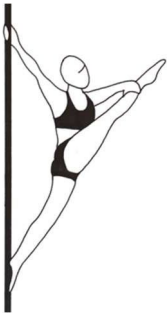
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F41	Capezio 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila de la espalda del brazo, espalda, muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, el mismo brazo sujeta el tobillo/espinilla de la pierna trasera y está completamente extendido, el brazo opuesto sujeta la pierna delantera - Posición de la pierna: posición media partida con la pierna delantera completamente extendida y la pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F42	Medio partido de los palillos		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila, lateral del torso, muslo de la pierna interior, bíceps - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido y sujeta el pie o tobillo de la pierna opuesta. El brazo exterior sujeta el tobillo de la pierna interior. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: posición medio dividida con la pierna interior completamente extendida y la pierna trasera doblada, la línea de las piernas es paralela al suelo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F43	Colmillo de Cola de Dragón 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo (opcional), torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: posición de colmillos con ambas piernas dobladas hacia atrás, con ambos tobillos al mismo nivel o más abajo que las caderas - Posición del cuerpo: invertida
F44	Eagle 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pata delantera, lateral del torso, parte trasera del hombro, cabeza (opcional), cuello (opcional) - Posición/agarre de brazos: los brazos pueden estar doblados, ninguna mano tiene contacto con el poste, las manos sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: la pierna delantera está envuelta alrededor del poste, la pierna trasera y el pie deben estar estirados sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F45	Apertura del agarre del codo		0.6	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: pantorrilla de una pierna (opcional), cabeza (opcional), una mano y un codo. - Posición del brazo / agarre: un brazo está completamente extendido y sostiene el tubo por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), el otro brazo está en agarre con el codo y la mano sujeta la pierna opuesta. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida. - Ángulo de separación: mínimo 160°
-----	------------------------------	---	-----	--

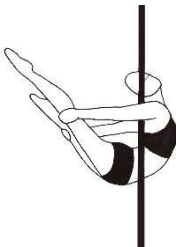
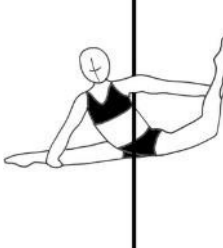
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F46	Separación de la parada de cadera		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: costado del torso, tobillo exterior, parte trasera del hombro interior - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, la mano interior sujeta la pierna interior a la altura de la espinilla (entre la rodilla y el tobillo). La mano exterior tiene contacto con el suelo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida. el pie interior tiene contacto con el suelo - Posición del cuerpo: flexión hacia atrás con una mano - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F47	Vertical Split 2 en el Handstand		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda, una pierna, un pie (opcional), un hombro (opcional), glúteos, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: solo una mano tiene contacto con el suelo, la otra sujeta el tobillo de la pierna delantera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición vertical de división - Posición corporal: parada de manos invertida con una mano (caderas por encima de la cabeza y hombros en línea recta) - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F48	Iguana Codo Agarre Diagonal		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, espalda, un brazo, una pierna, cuello (opcional) - Posición del brazo: un brazo sostiene el poste detrás del cuerpo en el codo, el otro brazo está completamente extendido y sujeta la pantorrilla de la pierna exterior - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal de separación, diagonal al poste, la pierna interior está en contacto con el poste y no se permite contacto con los pies - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F49	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo (opcional), ambas espinillas/pantorrillas, ambos pies, caderas/glúteos, lateral del torso - Posición del brazo: posición del brazo de la iguana - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F50	División frontal invertida 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, ambas manos, parte superior del pie trasero, talón/tobillo del pie delantero (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o en copa, sujetando el tubo por las caderas - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

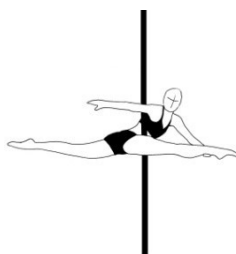
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F51	División frontal invertida 3		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: el torso está horizontal y mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

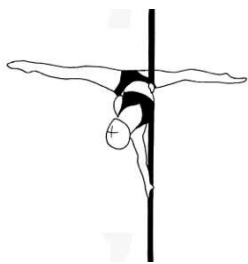
F52	Janeiro		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un brazo, espalda - Posición del brazo: la mano exterior no tiene contacto con el poste y está en posición fija - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: la espalda al poste y la cadera apoyada en el codo
F53	Agarre de codo partido en la cadera 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo interno, costado del torso, espalda, curva del codo y bíceps del brazo inferior - Agarre: agarre de codo con el brazo inferior - Posición del brazo: el brazo superior puede estar doblado y la mano sujeta la misma pierna lateral. El brazo inferior está en agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, la pierna delantera está paralela al suelo - Posición corporal: invertido, caderas hacia arriba, pecho girado alejándose del poste - Ángulo de separación: 180°
F54	División Voladora de una Mano		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pie de la pierna opuesta - Posición del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta el poste. La mano exterior sujeta el tobillo opuesto. - Posición de la pierna: en posición frontal dividida / sobredividida. La pierna delantera no tiene contacto con el poste y ambas piernas están completamente extendidas. - Posición del cuerpo: erguido, de espaldas al poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F55	Abertura de trenza vertical		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, hombro interior, torso, parte superior del muslo de la pierna delantera - Posición del brazo: un brazo está doblado y sujeta el poste, el otro brazo rodea la pierna y está en contacto con el otro brazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 160°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
-----------	--------	----------	-------------------	-----------

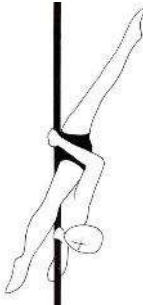
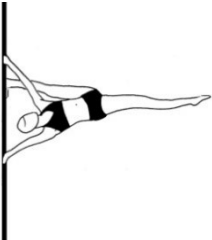
F56	Jade Vertical 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo exterior, axila del brazo interior, glúteos, pierna exterior, pie de la pierna exterior, pierna interior, lado del pie de la pierna interior (opcional) - Posición del brazo: el brazo exterior rodea la pierna interior y sujeta el poste en el tobillo del pie opuesto, el brazo interior rodea el poste y la pierna, con el brazo en contacto con el poste - Agarre: brazo interior: agarre por debajo del brazo exterior: agarre básico o en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal dividida, el pie de la pierna exterior debe sujetar el poste desde atrás. La pata delantera es la pierna interior, la pierna trasera es la pierna exterior. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F57	Yogini 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Posición/agarre del brazo: axila, manos sujetando las piernas en la rodilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas con los pies por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo erguida, caderas mirando hacia el suelo
F58	Yogini Half Split		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso - Agarre: agarre por debajo de la axila (interior del brazo) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. La mano interior sujeta la espinilla/tobillo de la pierna interior y la mano exterior sujeta la pierna exterior en el tobillo/pantorrilla. - Posición de la pierna: posición medio dividida con la pierna exterior completamente extendida y paralela al suelo. Pierna interior doblada hacia atrás. - Posición corporal: erguida - Ángulo de la separación: mínimo de 180°
F59	De la división trasera a la posición del anillo de la pole		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de pierna: posición dividida con la pierna delantera completamente extendida, pierna trasera doblada, el pie debe tocar la cabeza - Posición corporal: arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°

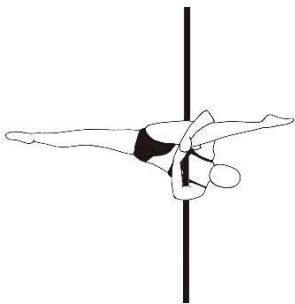
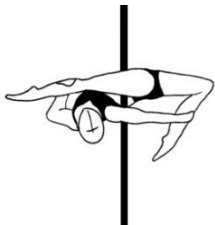
F60	Pájaro del Paraíso invertido		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, espalda, nuca, brazo externo, curva del codo exterior, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados y por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), las manos están entrelazadas detrás de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una división diagonal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	------------------------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F61	División de Capezio		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila de la espalda del brazo, espalda, muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: no hay manos que puedan tocar el poste, el brazo interior sujeta la pierna trasera a la altura del tobillo/espinilla y está completamente extendido. El brazo exterior sujeta la pierna delantera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F62	Chopsticks 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, costado del torso, muslo superior, bíceps - Posición/agarre del brazo: el subbrazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. El brazo exterior sujeta el tobillo de la pierna interna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de separación y paralelas al suelo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: 180°
F63	Cocoon 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre de brazos: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) y la pierna trasera que sujeta - Posición de la pierna: posición dividida con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla y la pierna trasera extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 160°

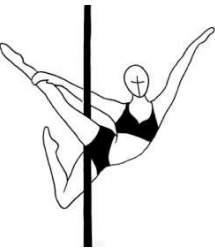
F64	División de la Cola de Dragón		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso, parte superior del muslo - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano está en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición frontal y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: 180°
F65	Codero División 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo de un brazo, mano del otro brazo - Posición del brazo: el brazo superior sujeta el tubo en el hueco del codo y la mano sujeta la parte superior de la pierna. El brazo inferior está completamente extendido y sujeta el poste - Agarre: agarre de codo. - Posición de piernas: ambas piernas extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: erguido, mirando hacia el poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°

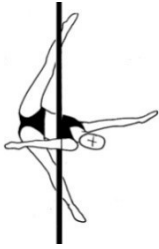
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
F66	Agarre de codo Medio Split 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo interior y planta de un pie - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en agarre de codo con la mano sujetando la pierna opuesta. El brazo exterior está completamente extendido con la mano sujetando la pierna opuesta en el tobillo o la espinilla. - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: posición de media división con la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el poste y la pierna trasera doblada - Posición del cuerpo: invertido y en una posición diagonal dividida - Ángulo de separación: mínimo 160°

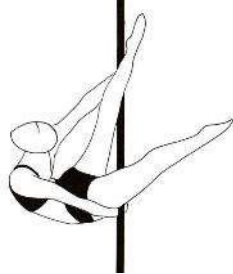
F67	Apoyo de codo Apertura frontal 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: hombro, cuello, curva del codo, espalda (opcional), bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, agarre de codo sujetando el tobillo de la pierna opuesta, el brazo libre está en la posición fija y no tiene contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición frontal de apertura - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F68	Agarre de antebrazo en la pierna a través de la separación		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo superior, mano y antebrazo del brazo inferior, muslo de la pierna interior, pecho (opcional) - Agarre: mano superior en agarre en copa, brazo inferior en agarre de antebrazo - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, el brazo exterior rodea la pierna interior y sostiene el poste por encima de la pierna interior - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en una posición diagonal de división y en un ángulo de 45° respecto al poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F69	Split de volteretas en la barra		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre partido o torcido, ambos brazos completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, la línea de las piernas es horizontal, toda la planta del pie debe estar sobre el poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

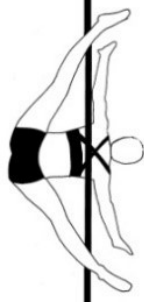
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F70	Agarre de codo partido con la cadera 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo interno, torso/espalda, brazo inferior/codo. El brazo superior no tiene contacto con el poste - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas detrás de la pierna interior y la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición horizontal de división - Posición del cuerpo: inclinada hacia abajo y de espaldas al poste - Ángulo de separación: mínimo 180°
F71	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, muslo, costado del torso, parte trasera del brazo interior - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido y sujeta el pie o el tobillo en la pierna opuesta. La mano exterior sujeta el tobillo/espinilla de la pierna interior. No hay contacto con la barra - Posición de la pierna: posición media partida con la pierna delantera completamente extendida y paralela al suelo, la pierna trasera doblada - Posición del cuerpo: horizontal, mirando hacia arriba - Ángulo de separación: 180°
F72	Parte 2 de la pierna interior con pendiente		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, lateral del torso, hombro, un brazo, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) y sujetando el pie de la pierna exterior - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas y en posición de anillo, con el pie trasero por encima de la cabeza - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F73	División frontal invertida 4		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: el torso está horizontal y mirando hacia abajo

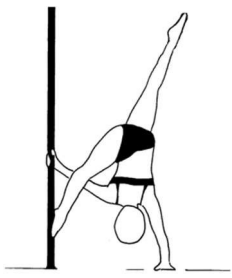
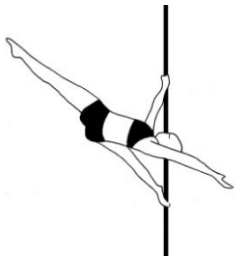
				- Ángulo de separación: mínimo de 180°
F74	División Invertida		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas piernas, parte interna del brazo, parte trasera del hombro del brazo interior, pies (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazo exterior en la posición fija que elijas. Sin contacto con la mano con el poste. El brazo interior se envuelve alrededor del poste y la pierna - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida alineadas con el poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°

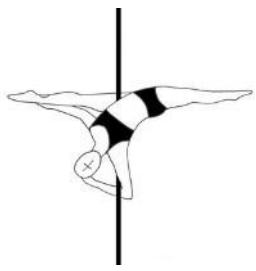
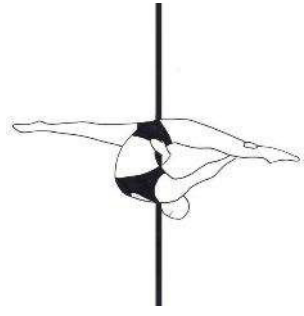
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
F75	Oversplit en la Pole		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pies, glúteos, pierna trasera, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de pierna: posición dividida con la pierna delantera doblada, pierna trasera completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo 190°
F76	Pegasus Split mirando hacia arriba		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: antebrazo inferior, mano inferior, cuello, hombros, curva del codo superior, bíceps/tríceps superior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo que sujeta la pierna superior está en un agarre de codo, el brazo inferior sujeta el poste en agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una división diagonal - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está orientada hacia arriba - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F77	Split grip de pierna a través de frontal split 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y muslo de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al suelo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F78	Superman V		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, un brazo - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están extendidos, la misma mano sostiene la misma pierna a la altura de la espinilla (entre el tobillo y la rodilla), ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna trasera está completamente extendida, la otra pierna está pasada - Posición del cuerpo: debe formarse una forma de V vertical

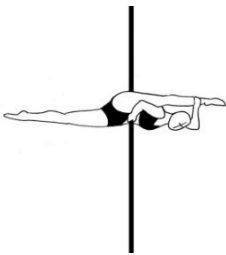
F79	División de agarre en el axila		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo interior, tobillos hasta el poste (no el arco del pie) - Posición del brazo: sin contacto con la barra con la mano. Ambos brazos deben estar extendidos. - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo debe estar a 90° ángulo hacia el poste, pecho mirando hacia arriba
F80	Ave del Paraíso Vertical		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo exterior, muslo de la pierna delantera, lateral del torso, espalda, nuca, parte trasera del hombro exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados, las manos entrelazadas detrás 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°

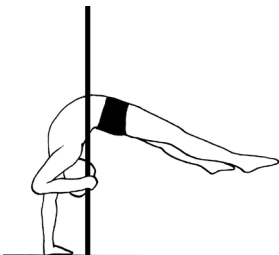
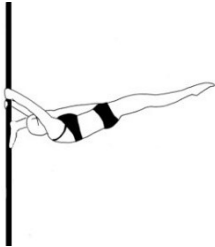
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
F81	División de Mono de Latón		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del brazo interior, codo exterior - Posición/agarre del brazo: la mano exterior no tiene contacto con el poste y sujeta la pierna opuesta - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de división y paralelas al poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: 180°
F82	Cobra		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, rodilla y espinilla de la pierna, muslo de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos en un agarre básico amplio. La mano superior agarra el poste por encima de la misma pierna a la altura de la espinilla. La mano inferior sujeta el poste por debajo de la pierna inferior a la altura del muslo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: en posición de arco de la espalda

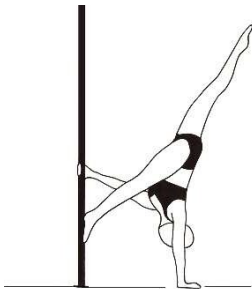
F83	Cocoon 3		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodilla, muslo, torso - Posición/agarre de brazos: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) en posición de ring y sujetando la pierna trasera - Posición de la pierna: posición en el anillo con la pierna delantera agarrando el poste por la rodilla, pierna trasera completamente extendida - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F84	Ballesta 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, parte trasera de los hombros (sin contacto en el cuello), brazos – sin contacto con las manos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los tobillos hacia el poste (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
F85	Colmillo de Cola de Dragón 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo (opcional), torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: posición de colmillos con ambas piernas dobladas hacia atrás, los dedos de los pies tocando la coronilla de la cabeza - Posición del cuerpo: invertida

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F86	Agarre de codo División frontal 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte superior de la espalda, brazo superior (excepto mano), mano inferior (opcional), pierna trasera y parte delantera del pie - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo con la mano sujetando el tobillo de la pierna opuesta, el otro brazo está en la posición fija que elija - Posición de la pierna: ambas piernas completamente extendidas en posición frontal dividida, pierna trasera y pie en contacto con el poste - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F87	Balance de suelo 2		0.8	- Mantén la posición un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo inferior está en contacto con el suelo, el brazo completamente extendido y el hombro por debajo de la pierna. El brazo superior sujeta la pierna del lado opuesto por encima de la cabeza - Posición de las piernas: Ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida, en línea recta, con un pie en contacto con el poste. Las piernas están paralelas al suelo - Ángulo de separación: 180°
F88	Planta K 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior y planta del pie de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, la mano interior tiene contacto con el poste. La mano exterior tiene contacto con el suelo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: parada de manos invertida con una mano - Ángulo de separación: mínimo 160° - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo
F89	Flying K		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, pie interior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, una mano sujeta el poste y la otra es la posición fija que elige sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: diagonal hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F90	Agarre de codo partido con la cadera 3		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior del muslo, costado del torso, espalda, curva del codo y parte trasera del brazo inferior, antebrazo/bíceps (opcional), parte trasera del mismo lado del hombro (opcional) - Agarre: agarre de codo con el brazo inferior - Posición del brazo: el brazo superior puede estar doblado y la mano sujeta la misma pierna lateral. El brazo inferior está en agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, las piernas están paralelas al suelo - Posición corporal: invertido, caderas hacia arriba, pecho girado alejándose del poste - Ángulo de separación: 180°
F91	Iguana Agarre de codo Split sin manos		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte trasera del hombro, brazo, codo del interior del brazo, cuello (opcional), espalda, glúteos, muslo de la pierna trasera, cabeza (opcional) - Posición del brazo: un brazo sujeta el poste detrás del cuerpo en el codo. El otro brazo está completamente extendido y sujeta la pierna trasera a la altura de la espinilla (entre rodilla y tobillo) - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida y horizontal - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F92	División vertical invertida		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas, ambos pies - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, ambas manos sujetan el poste - Agarre: empuñadura dividida - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal, el arco del pie de la pierna trasera y la planta de la pierna delantera están en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está horizontal, la parte superior del cuerpo está en un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F93	Ametralladora		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un lado del torso, un muslo - Posición del brazo: ambos brazos están doblados, una mano sujeta el poste y la otra mano sostiene la pierna opuesta extendida hacia delante en el tobillo o la pantorrilla - Agarre: de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, en línea recta - Posición del cuerpo: horizontal al suelo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
-----	---------------	---	-----	---

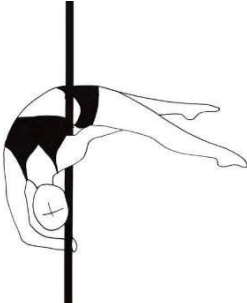
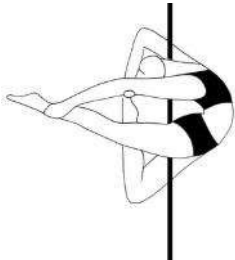
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F94	Bandera Mexicana 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, cintura, espalda, parte trasera del interior del hombro, mano interior, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo exterior está completamente extendido, la mano del brazo interior sujeta el poste a la altura de la cabeza. La mano del brazo exterior tiene contacto con el suelo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, los pies están al mismo nivel o por debajo de los hombros - Posición del cuerpo: flexión hacia atrás con una mano
F95	División rusa 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. La pierna con contacto con el poste es paralela al suelo, sin tolerancia - Posición del cuerpo: horizontal, mirando hacia arriba. - Ángulo de separación: mínimo 160°

F96	Llave de codo partido ruso		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo interior y planta de un pie - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados y las manos entrelazadas, solo el brazo superior tiene contacto con el poste, el otro brazo está envuelto alrededor de la pierna inferior - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, el ángulo dividido es de 45° respecto al poste - Posición del cuerpo: invertido, todo el cuerpo está en un ángulo de 45° respecto al suelo - Ángulo de separación: 180°
F97	Piso K Torcido		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y planta del pie opuesto - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos, una mano tiene contacto con el poste y la otra mano con el suelo - Agarre: básico o en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida - Posición corporal: parada de manos con una mano, mirando hacia el poste - Ángulo de separación: mínimo 180° - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo

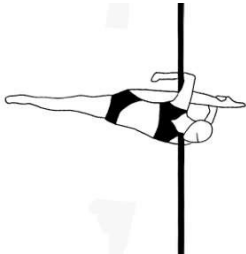
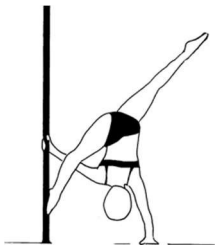
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F98	Capezio retorcido en posición vertical		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo delantero, costado del torso, parte trasera del hombro, brazo superior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está alrededor del poste y sujeta el pie/tobillo de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior sostiene la pierna delantera - Posición de la pierna: las piernas están en un oversplit, la pierna delantera está completamente extendida y en contacto con el poste. La pierna trasera y el pie deben estirarse sobre la cabeza en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo 190°
F99	Jade Vertical 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo exterior, axila del brazo interior, glúteos, pierna exterior, pie de la pierna exterior - Posición del brazo: el brazo exterior rodea la pierna interior y sujeta el poste en el tobillo del pie opuesto, el brazo interior rodea el poste y la pierna, con el brazo en contacto con el poste - Agarre: brazo interior: agarre por debajo del brazo exterior: agarre básico o en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición frontal dividida, el pie de la pierna exterior debe sujetar el poste desde atrás. La pata delantera es la pierna interior, la pierna trasera es la pierna exterior. - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F100	Split vertical sin manos 1		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, parte interna del pie de la pierna interna, caderas/glúteos, pie y espinilla de la pierna exterior - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición que elijas sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: la parte superior del cuerpo está en posición de arco de espalda con la cabeza al mismo nivel o más abajo que las caderas

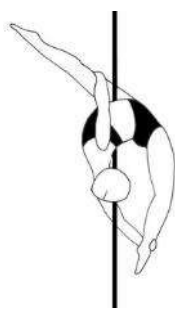
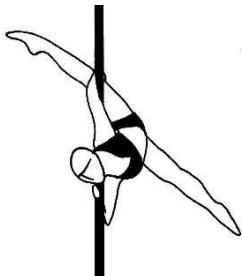
				- Ángulo de separación: mínimo 180°
F101	División vertical del codo trasero		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello, parte superior de la espalda y un codo - Posición/agarre del brazo: el codo sujeta el poste detrás de la espalda, la otra mano sujeta la pierna opuesta - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de división y paralelas al poste - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: 180°

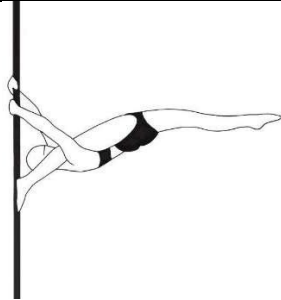
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
F102	División trasera		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, longitud completa de ambas piernas - Posición del brazo: ambas manos sujetan el poste detrás de las piernas - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un arco de espalda - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F103	División trasera por encima de la cabeza sujeta el poste		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, ambas piernas - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y las manos sujetan el poste por encima de la cabeza a la altura del tobillo o la pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: erguido con arco de la espalda

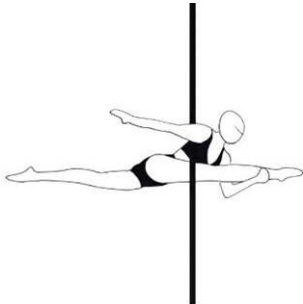
				- Ángulo de separación: mínimo de 180°
F104	Bui Bend 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, brazo opuesto, cintura, axila, lateral del torso, hombro (opcional) - Posición/agarre del brazo: mano del brazo interior sujetando la misma pierna. El brazo exterior está doblado y la mano sujeta el poste en o por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al suelo o más abajo - Posición del cuerpo: invertida
F105	Calla Lilly		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: Ambos muslos, un hombro, cuello, un brazo superior - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido y sujeta el tobillo/espinilla de la misma pierna lateral extendida. La otra mano sostiene el codo del brazo extendido por encima de la cabeza y está en contacto con el poste - Posición de la pierna: Una pierna está extendida y el pie más alto que las caderas, la otra pierna está en la posición preferida - Posición corporal: erguida y con un arco de espalda
F106	Cola de Dragón Curva Trasera 1		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y la mano en contacto con el poste, la mano del brazo exterior sostiene el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, abiertas y ambas piernas paralelas al suelo y entre sí - Posición del cuerpo: invertida

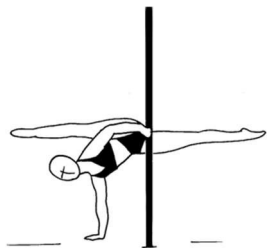
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
-----------	--------	----------	-------------------	-----------

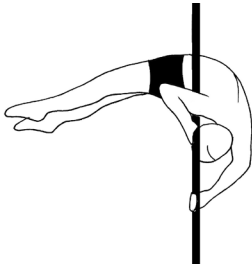
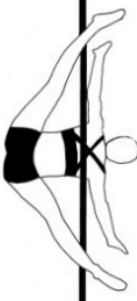
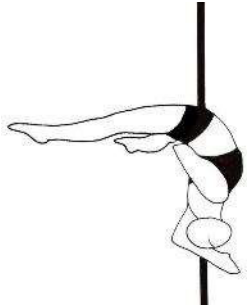
F107	Eagle 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pata delantera, lateral del torso, parte trasera del hombro, cabeza (opcional), cuello (opcional) - Posición/agarre de brazos: ninguna mano tiene contacto con el poste, los brazos están completamente extendidos y las manos sujetan el pie/tobillo de la pierna trasera - Posición de la pierna: la pierna delantera está envuelta alrededor del poste, la pierna trasera y el pie deben estar estirados sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F108	Agarre de codo Flexión horizontal hacia atrás		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, parte superior de la espalda, parte trasera de la cabeza - Posición del brazo: el brazo superior está en agarre por debajo del brazo, la mano sujeta la pierna superior; el brazo inferior está envuelto alrededor del poste en el codo. Sin manos en contacto con el poste - Agarre: agarre por debajo del brazo (brazo superior) y agarre con el codo (brazo inferior) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el cuerpo se enrolla alrededor del poste con una posición de arco de espalda
F109	Separación con el codo		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cuello, parte superior de la espalda, curva del codo superior, pierna (opcional), axila (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está en el agarre del codo, el otro brazo sujeta el tobillo de la pierna opuesta detrás del palo - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al suelo en posición abierta - Posición del cuerpo: paralela al suelo - Ángulo de separación: 180°
F110	Planta K 3		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior y planta del pie de la pierna interior - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos, la mano interior tiene contacto con el poste. La mano exterior tiene contacto con el suelo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: parada de manos invertida con una mano - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F111	División de medios en la pole		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte superior de la pierna, pelvis, muslo de la pierna inferior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y sostienen el poste por encima de la cabeza a la altura del tobillo - Posición de la pierna: la pierna trasera está extendida, la parte inferior de la pierna está pasada - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F112	Capezio Invertido Retorcido		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo, costado del torso, hombro, brazo interior, brazo exterior (opcional) - Posición/agarre del brazo: El brazo interior sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta (trasera). El brazo exterior está completamente extendido y sujeta la pierna delantera. El brazo exterior en contacto con el poste (opcional) - Posición de pierna: las piernas están en un oversplit, la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el poste en la parte interna del muslo, sujeta por el brazo opuesto. La pierna trasera y el pie deben estirarse sobre la cabeza o en posición de anillo - Posición del cuerpo: invertida
F113	Pegasus Split Facing Planta 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de la pierna trasera, curva del codo del brazo trasero, parte trasera de hombros/cuello, antebrazo y mano del brazo inferior - Posición del brazo: el brazo superior sujeta el muslo de la pierna trasera alrededor del poste, el brazo inferior se sujeta al poste - Agarre: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior en agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de apertura frontal - Posición del cuerpo: el torso está mirando al suelo - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F114	Rainbow Marchenko Curva Trasera Tijera		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, mano del interior del brazo, costado del torso y muslos - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/pantorrilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en el mismo lado que el cuerpo - Posición corporal: invertida, flexión hacia atrás,

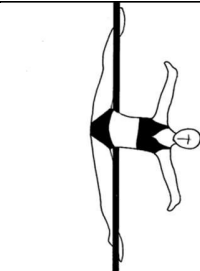
				pecho mirando hacia abajo
F115	División rusa 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: planta de un pie, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación. La pierna trasera está paralela al suelo, sin tolerancia - Posición del cuerpo: paralela al suelo, con tolerancia de 20° - Ángulo de separación: mínimo 180°

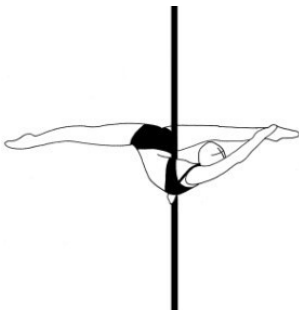
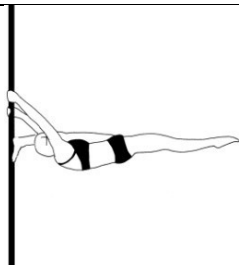
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F116	Palillos de agarre bajo la axila		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila, parte trasera del muslo, parte interna de la pierna, bíceps - Posición/agarre del brazo: el brazo o bíceps del brazo interior tiene contacto con el poste. El brazo interior está completamente extendido. El brazo exterior sujeta el tobillo/pantorrilla de la pierna interna. No hay contacto con la mano con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas en posición de separación y paralelas al suelo - Posición corporal: erguida - Ángulo de separación: 180°
F117	División vertical		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, antebrazo del brazo inferior, parte exterior de la pantorrilla de la pierna inferior, parte superior del pie de la pierna inferior (no el arco del pie), pierna superior (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está completamente extendido, el antebrazo inferior rodea la pierna inferior en la rodilla y sujeta el palo - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertida - Ángulo de separación: mínimo 160°
F118	División Vertical a Media		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de ambos codos, parte trasera del cuello, hombros, bíceps/tríceps (opcional) - Posición del brazo: la mano superior sujeta el pie opuesto, la mano inferior el opuesto, el tobillo inferior. Ambos brazos rodean el poste - Agarre: brazo superior con agarre de codo - Posición de la pierna: las piernas están en posición de media división. La pierna superior está doblada y la inferior completamente extendida. - Posición corporal: invertida con el pecho mirando hacia abajo. - Ángulo de separación: mínimo de 180°

F119	División Wenson		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición/agarre del brazo: una mano tiene contacto con el suelo y el brazo está completamente extendido, el brazo superior está doblado y la mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, la línea de apertura es paralela al suelo. La parte superior de la pierna debe estar apoyada en la parte superior del tríceps/hombro del brazo en el mismo lado. No debe haber contacto de la pierna con el poste - Posición del cuerpo: parada de manos invertida - Ángulo de separación: 180° - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo
------	-----------------	---	-----	--

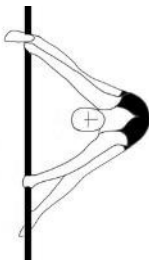
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F120	Bui Bend 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo (opcional), parte trasera del hombro del brazo interior, torso/cintura - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están doblados. La mano del brazo interior sujeta el poste a la altura del hombro y el cuello. El brazo exterior está doblado y la mano sujeta el poste en o por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición fija de elección, con tobillos y pies más bajos que las caderas - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
F121	Ballesta 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos tobillos, parte trasera de los hombros (sin contacto en el cuello) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, con los tobillos hacia el poste (no el arco del pie) - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
F122	Cola de Dragón Espalda 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano exterior, antebrazo del brazo interior, parte interna del hombro, torso, cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está doblado y el antebrazo en contacto con el poste, el brazo exterior sujeta el tubo detrás de la espalda - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, cerradas y ambas piernas paralelas al suelo y entre sí - Posición del cuerpo: invertida
F123	Codo División 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pecho, un brazo, un pie (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior sostiene la pierna superior a la altura del tobillo/espinilla, por encima de la cabeza. El brazo inferior está completamente extendido y sujeta el palo - Agarre: agarre envolvente (brazo superior) - Posición de las piernas: las piernas están en posición frontal abierta y extendidas - Posición del cuerpo: erguido, mirando hacia el

				poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F124	Agarre de codo Flexión lateral Superman		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, parte interna del brazo, antebrazo del brazo exterior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en agarre de codo, el brazo exterior extendido y la mano se sostiene extendida en la pierna opuesta en la espinilla/tobillo. Ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de la pierna: una pierna está extendida con el pie más alto que la cabeza, la otra pierna doblada - Posición corporal: erguida

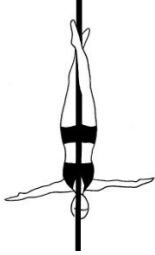
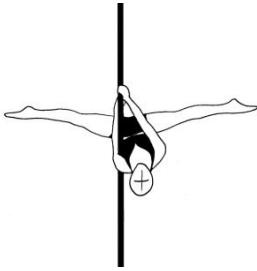
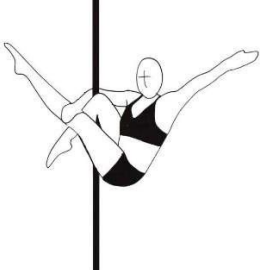
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
F125	Marchenko de suelo		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del brazo interior, costado del torso, parte trasera de un muslo - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior tiene contacto con el suelo y está en agarre por debajo del brazo, el brazo exterior sujeta la pierna interior en el tobillo/pantorrilla - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: parada de manos invertida, pecho mirando hacia abajo - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo
F126	Ballesta lumbar		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: arco de ambos pies, zona lumbar/glúteos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición preferida sin contacto con la barra - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo

F127	Rainbow Marchenko Lápiz Doblado hacia atrás		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del interior del brazo, lateral del torso, muslos - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/espinilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertido, pecho mirando Hacia abajo
F128	División de Rainbow Marchenko		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila y mano del brazo interior, costado del torso, parte trasera de un muslo - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior completamente extendido y sujeta la pierna interior en el tobillo/espinilla - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida, paralelas al suelo - Posición corporal: invertida, pecho mirando hacia abajo - Ángulo de separación: 180°
F129	División rusa 3		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un pie, ambas manos - Posición/agarre del brazo: básico o agarre en copa - Posición de la pierna: completamente extendida en posición dividida, pierna delantera (en contacto con el poste) paralela al suelo, sin tolerancia - Posición del cuerpo: paralela al suelo, sin tolerancia - Ángulo de separación: 180°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
F130	Superman Crescent 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, una pantorrilla, pelvis - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza, las manos sujetan la parte superior del pie - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en el arco de la espalda

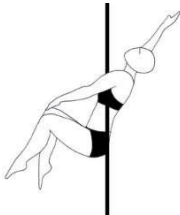
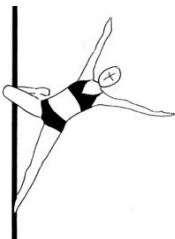
F131	División vertical de Marchenko		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del pie y espinilla de la pierna interna, espalda, glúteos (opcional), codo del brazo interior - Posición del brazo: el brazo exterior está completamente extendido sujetando la pierna exterior - Agarre: brazo interior con agarre de codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: enrollado alrededor del poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F132	División vertical sin manos 2		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, parte interna del pie de la pierna interna, caderas/glúteos, pie y espinilla de la pierna exterior - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición que elijas sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: el torso debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste - Ángulo de separación: mínimo de 180°
F133	Pose X Curva Hacia atrás		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, tobillo y parte superior del pie (opcional) de la pierna superior, planta de la parte inferior del pie - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos por encima de la cabeza (en relación con el atleta) - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición del cuerpo: arco de la espalda, el torso está paralelo al Suelo

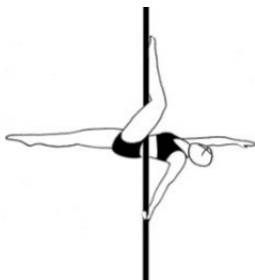
ELEMENTOS DE FUERZA

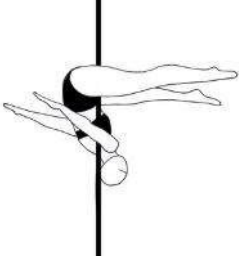
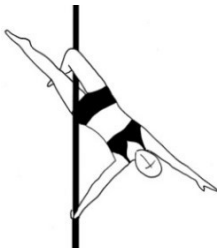
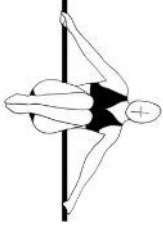
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S1	Invertido básico sin manos		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: longitud completa de ambas piernas, torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: posición fija de elección, las manos no tienen contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas sujetan el poste - Posición del cuerpo: invertida
S2	Estrangulamiento invertido 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo, torso, un muslo (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están extendidos, sujetando el poste - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S3	Asiento con agarre en el codo		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo del brazo interior, parte trasera de la rodilla del interior de la pierna, parte posterior de los muslos, glúteos - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en el agarre del codo, el brazo exterior en la posición fija que elijas - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada, la pierna exterior completamente extendida, ambas piernas están en el mismo lado del poste
S4	Liberación de rodilla cruzada en layback		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos, pantorrilla de una pierna, glúteos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra está doblada alrededor del poste y cruzada delante de la otra pierna - Posición corporal: invertida, recostada

S5	Agarre Split a Caballón de Pértiga		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda (alineada con las caderas o más arriba) - Posición corporal: erguida
S6	Lápiz de abrazo con palo		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos codos, torso - Posición del brazo: brazos envueltos alrededor del poste, con el poste en el hueco del codo - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: erguida

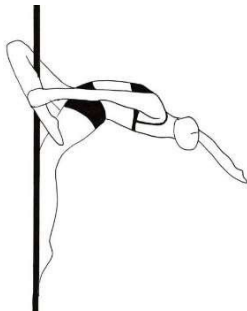
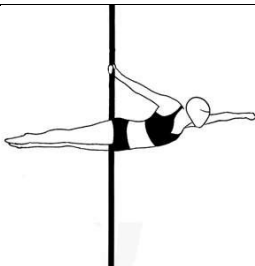
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S7	Tuck de cuna de agarre dividido 1		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en posición vertical a 45° respecto al polo
S8	Recogido de soporte de espalda 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, costado del torso, manos - Posición/agarre del brazo: soporte de la espalda - Posición de pierna: rodillas sobre el pecho - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está erguida
S9	Empuñadura dividida en forma de mariposa		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, una pierna, (torso opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas, una pierna enganchada al poste - Posición del cuerpo: invertida

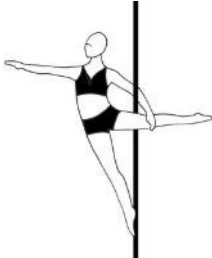
S10	Teddy cerrado		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila y bíceps, lateral del torso, glúteos (opcional) - Agarre de brazo/posición: un brazo está completamente extendido y sujeta la pierna, el otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: las piernas están cerradas y en una posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
S11	Cupido		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: rodilla interior de la pierna interior, pie de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada al poste en la rodilla, la pierna exterior está completamente extendida con la planta del pie en contacto con el poste - Posición del cuerpo: erguido, diagonal al poste
S12	Agarre de codo colgado 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: costado del torso, curva del codo, parte superior del brazo - Agarre: agarre de codo - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de codo, el brazo exterior en una posición fija y cerrada de elección. Ninguna mano tiene contacto con el poste, - Posición de la pierna: ambas piernas están en una posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida

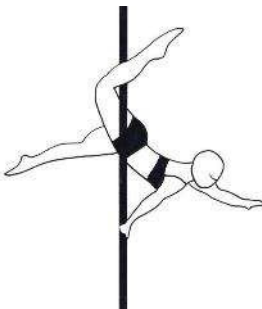
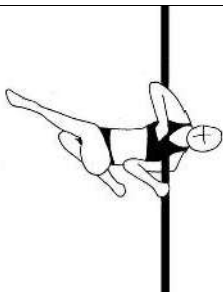
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S13	Línea plana con colgado interior de pierna		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, lateral del torso, parte interna de la pierna – sin contacto con los pies - Posición/agarre del brazo: Brazo interior extendido, empujando hacia atrás del poste, brazo exterior en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada al poste, la pierna exterior está completamente extendida y paralela al suelo - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo paralela al suelo

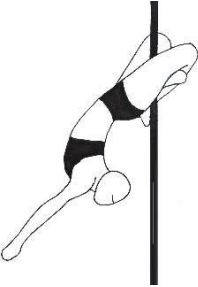
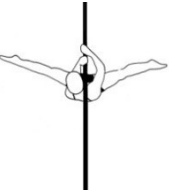
S14	Hip Hold Straddle		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cadera interna, muslo interno, torso, axila interna - Agarre de brazo/posición: brazos en posición fija de elección - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertida
S15	Liberación de tobillo cruzado en layback		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos, glúteos - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas con los tobillos cruzados - Posición corporal: invertida, recostada
S16	Colgado exterior de rodilla		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: pierna exterior, lateral del torso, parte trasera del hombro interior, axila (opcional) - Posición/agarre de brazo: brazos en posición fija a elección sin contacto con la barra - Posición de la pierna: la pierna exterior está doblada y envuelta alrededor del poste, la pierna interior está completamente extendida y horizontal respecto al suelo - Posición del cuerpo: invertida
S17	Gancho exterior de rodilla		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo interior, parte superior de un muslo, curva de la rodilla de la pierna opuesta/exterior - Posición/agarre del brazo: brazo interior extendido, empujando hacia atrás del poste, brazo exterior en posición fija que elijas - Posición de la pierna: la pierna delantera está alrededor del poste, la pierna trasera está completamente extendida hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida y en ángulo desde el polo
S18	Tuck de cuna de agarre dividido 2		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo

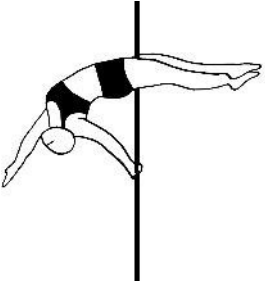
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología	Criterios
-----------	--------	----------	------------	-----------

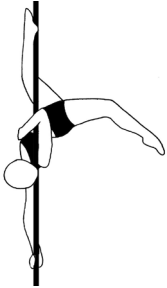
			a. Valor	
S19	Stargazer		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla/pantorrilla de la pierna superior, parte superior del pie, espinilla y rodilla de la pierna inferior, muslos (opcional) - Posición/agarre del brazo: una mano sujeta la pierna opuesta (que está doblada alrededor del poste) en cualquier punto, el otro brazo está en una posición fija de elección. Sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste y cruzada delante de la otra - Posición corporal: la espalda está arqueada
S20	Colgado de sujeta por el axila 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila, costado del torso, glúteos - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de pierna: piernas en la posición de tu elección, sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
S21	Superman básico		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos, una mano - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, solo una mano sostiene el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: caderas y piernas están paralelas al suelo
S22	Mono de latón básico		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, antebrazo del brazo exterior (opcional), axila del brazo interior, costado del torso, pliegue interior de la pierna de la rodilla y parte posterior del muslo - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de la pierna: posición de colmillos, pierna interior enganchada en el poste - Posición del cuerpo: invertida
S23	Extensión de mariposas		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Empuñadura: agarre/posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida

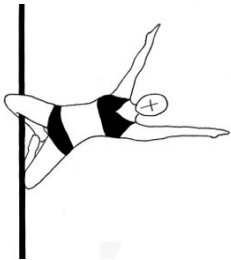
S24	Extensión Cupido		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, pierna interior, pie de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en contacto con el poste y sujeta la pierna interior, el brazo exterior está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, la parte trasera de la pierna interior está en contacto con el poste y la pierna exterior está en contacto con el poste con la planta del pie - Posición corporal: erguida
-----	------------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S25	Mono de latón extendido		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano interior, mano exterior (opcional). Curva de la rodilla, pantorrilla, espalda y lateral del muslo de la pierna interior - Posición/agarre de brazos: ambos brazos están completamente extendidos - Posición de la pierna: la pierna interior está enganchada en el poste, la pierna exterior se extiende en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: invertido, hombros empujados alejado del poste
S26	Empuñadura de bandera Actitud lateral		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos y la parte delantera del pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están en posición de actitud - Posición del cuerpo: parte superior del cuerpo en un ángulo de 90° respecto al polo, con una tolerancia no superior a 20°
S27	Rainbow		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de una rodilla, ambos muslos, una pantorrilla (opcional), glúteos, pelvis - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el tobillo/pie de la pierna opuesta, el otro brazo está en una posición fija de elección - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste, la otra completamente extendida, el pie está más bajo que el nivel de la cabeza - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda

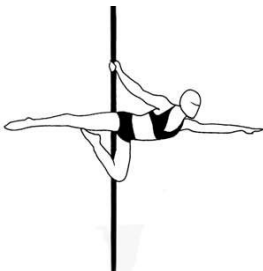
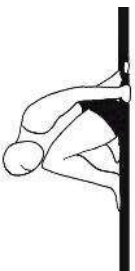
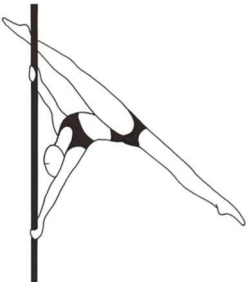
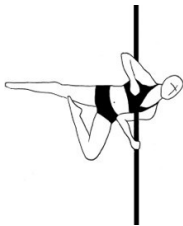
S28	Remi Descanso		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de la rodilla superior y del pie superior de las piernas inferiores - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos - Posición de la pierna: las piernas están cruzadas alrededor del poste: una pierna agarra el poste en el pliegue de la rodilla y mientras el pie de la otra pierna está en contacto con el poste - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia el lado opuesto al Polo
S29	Lápiz de montaje en el hombro		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: lápiz - Posición del cuerpo: vertical e invertida
S30	Montura de hombro a caballo		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: a horcajadas - Posición del cuerpo: horizontal

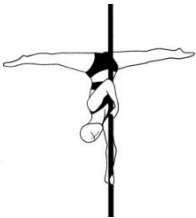
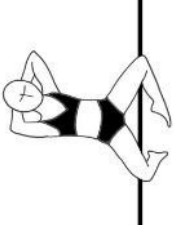
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S31	Layback apoyado		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos muslos internos, glúteos, una mano - Posición/agarre del brazo: el brazo inferior está extendido y la mano sostiene el poste debajo del cuerpo, el otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas con los tobillos cruzados. Las piernas están horizontales respecto al suelo. - Posición del cuerpo: arco de la espalda, cabeza más baja que la caderas
S32	Colgada de agarre por debajo del brazo 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: interior de la axila, costado del torso - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de pierna: piernas en la posición de tu elección, sin contacto con el poste

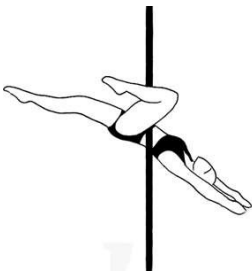
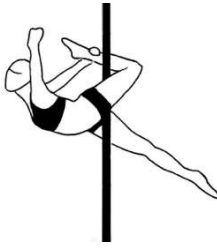
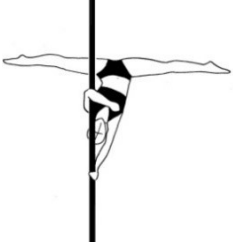
				- Posición corporal: erguida
S33	División de apoyo de espalda		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: espalda/lateral (sin contacto con la cadera), mano exterior y brazo interior - Posición del brazo: el brazo interior sujeta la pierna interna alrededor del poste - Agarre: agarre de soporte trasero - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, con el brazo interior sujetando la pantorrilla de la pierna interior - Posición corporal: erguida
S34	Recogida de soporte de espalda 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, costado del torso, manos - Posición/agarre del brazo: soporte de la espalda - Posición de pierna: rodillas sobre el pecho - Posición del cuerpo: paralela al suelo
S35	Mariposa Rota		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano (muñeca opcional), un brazo, la nuca, un tobillo, la pantorrilla (opcional), un hombro, la nuca, el pecho (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está doblado en un agarre de codo con contacto total con el brazo superior, el brazo inferior está extendido y la mano que sostiene el poste por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas, el tobillo de la pierna opuesta al brazo superior está en contacto con el poste, la otra pierna está en la posición fija de elección - Posición corporal: invertida, caderas alejadas de la Polo

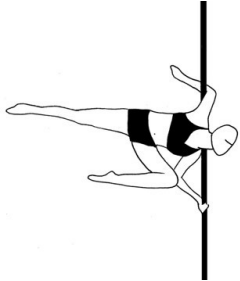
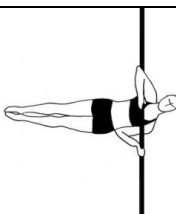
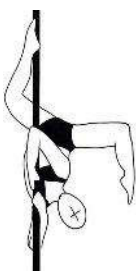
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S36	Gira una mano en mariposa		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, una pierna, torso - opcionales (pero sin contacto de cadera) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos; una mano sujeta el pie opuesto y la otra mano sujeta el poste - Posición de pierna: ambas piernas están dobladas en posición de ciervo, una enganchada alrededor del poste en la parte trasera de la rodilla, la otra extendida hacia atrás, sujeta por la mano opuesta - Posición del cuerpo: invertida
S37	Colgada prolongada		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición corporal: pecho y caderas mirando hacia otro lado desde el polo
S38	Lápiz de Voltereta		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: invertida
S39	Caballera de manos		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: posición preferida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición del cuerpo: invertida
S40	Agarre de rodilla		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas rodillas, una parte posterior del muslo y la pantorrilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas, la rodilla superior se sujeta alrededor del poste, la rodilla inferior empuja contra el poste, los pies/tobillos pueden tocarse - Posición del cuerpo: extendido alejado del poste

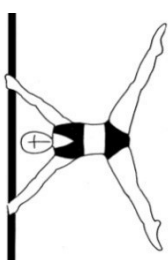
S41	Descanso ruso 1		0.4 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, curva de rodilla y parte posterior del muslo, tobillo/pantorrilla (opcional), glúteos - Posición del brazo: ambos brazos extendidos y sujetando el poste por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: una pierna agarra el palo en el hueco de la rodilla y a lo largo de la parte trasera del muslo, la otra pierna cruzada sobre la primera pierna - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia el lado opuesto al Polo
-----	-----------------	---	--

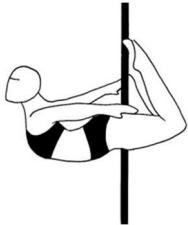
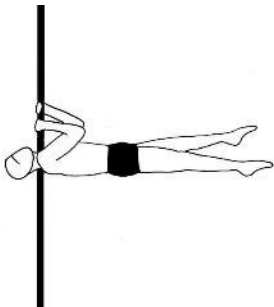
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
S42	Superman Un Lado		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, parte interna de la rodilla, ambos muslos superiores, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: una mano sujeta el poste; el otro brazo está completamente extendido - Posición de la pierna: la pierna interior está pasada, la pierna exterior está completamente extendida y paralela al suelo, ambas piernas están en el mismo lado del poste - Posición corporal: las caderas miran hacia abajo
S43	Pensador		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos y pies, glúteos (opcional) - Posición del brazo: los brazos pueden doblarse y sujetar el poste detrás del cuerpo - Agarre: empuñadura en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y los muslos en contacto con el torso - Posición corporal: la cabeza está más baja que las caderas
S44	Extensión inversa de mariposa		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y un talón - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: la mano superior está en el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida. Talón de la pierna opuesto a La mano superior está sobre el poste, creando una torsión en las caderas
S45	Lado de la empuñadura de bandera pasado		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida, la parte inferior está pasada - Posición corporal: la parte superior del cuerpo y la pierna son paralelas a El suelo
S46	Lápiz invertido con agarre de antebrazo		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interior, mano exterior, bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: invertida

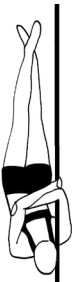
S47	Agarre de antebrazo Inverted Straddle		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: torso, antebrazo interior, mano exterior, bíceps (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre del antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S48	Genio		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de rodillas, pantorrillas, muslos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están en la posición fija que prefieran sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas alrededor del poste - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en posición horizontal

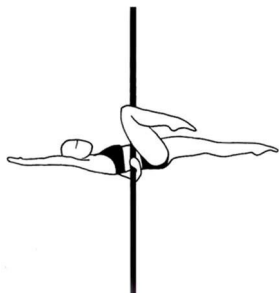
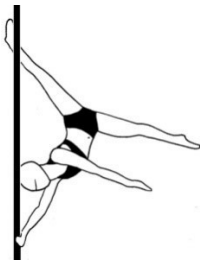
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S49	Hiphold Half Split		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: cintura interior, cadera, pierna interior, sin contacto con el pie ni el tobillo - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Posición de la pierna: la pierna exterior está completamente extendida, la pierna interior está doblada, la posición se mantiene mediante presión de la pierna interior contra el poste y no se engancha en la rodilla - Posición del cuerpo: inclinada, cabeza hacia abajo hacia el suelo. Todo el cuerpo debe estar en línea recta
S50	Superpassé		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: muslo de una pierna, muslo interno y pantorrilla de la otra pierna - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido con la mano sujetando la pierna opuesta (que está envuelta alrededor del poste), el otro brazo está en la posición fija que prefieras - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra está doblada alrededor del poste - Posición del cuerpo: horizontal
S51	Agarre de codo a horcajadas		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y un codo - Posición/agarre del brazo: un brazo está completamente extendido y sostiene el tubo por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), el otro brazo está en agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada

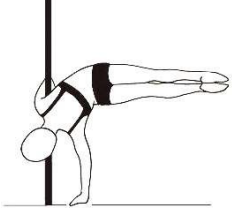
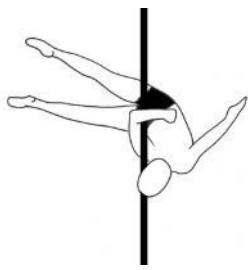
				- Posición del cuerpo: invertida
S52	Paso de codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo superior, mano inferior, nuca, hombro inferior (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior doblado y sujeta el poste - Agarre: agarre de codo (en el brazo superior) - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida y paralela al suelo, la parte inferior de la pierna está pasada - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está paralelo al suelo
S53	Lápiz de empuñadura de bandera		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
S54	Agarre de antebrazo Butterfly		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, antebrazos, pecho (opcional), un tobillo, bíceps (opcional), pantorrilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: los brazos están doblados y en el agarre del antebrazo - Posición de la pierna: ambas piernas están dobladas, el tobillo de la pierna opuesta al brazo superior está en contacto con el poste, la otra pierna está en la posición fija que prefiera - Posición corporal: el torso está mirando hacia el poste, las caderas alejado del poste

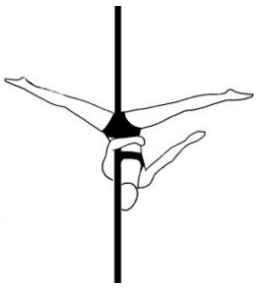
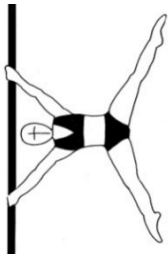
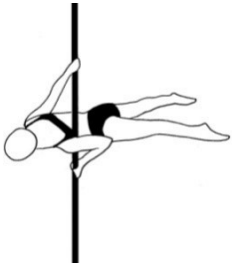
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S55	Hierro X 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre de elixencia, excluyendo el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda a horcajadas, las caderas dobladas hacia delante y las piernas están parejas - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al

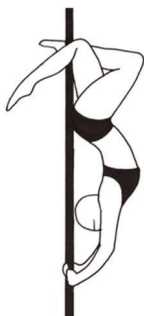
				polo con una tolerancia no superior a 20° el poste y mirando en la misma dirección
S56	Superman sin manos		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: dentro de los muslos, al menos un pie - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y sujetan el poste en la parte interna de los muslos y al menos un pie, las piernas no están cruzadas, los muslos están paralelos al suelo. Los pies están en contacto entre sí. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está arqueada Posición
S57	Tabla de montaje en el hombro		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos en la posición final (plancha montada en el hombro con las piernas en posición de cuerda montada) - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de pierna: la posición final es que ambas piernas estén completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al poste en la posición final - Posición inicial: desde una posición de lápiz de montaje aéreo al hombro (S29), baja el cuerpo para terminar en Posición de straddle

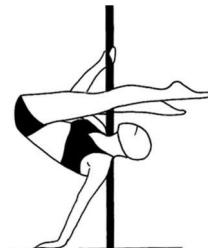
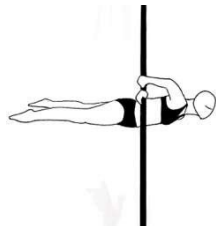
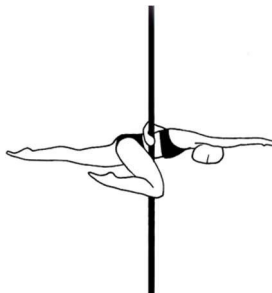
S58	Empuñadura vertical inversa del codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo del brazo interior, brazo y parte trasera del hombro; mano del brazo exterior, espalda/omóplato, cabeza (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior sostiene el tubo detrás del cuerpo en el codo, la mano del brazo exterior sujeta el poste por encima del codo interior/a la altura de la cadera - Agarre: el brazo interior está en el agarre del codo, la mano/brazo exterior es el agarre preferido - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en la posición de elección y paralelas al poste con una tolerancia de 20°. Las piernas están en el mismo lado del poste que el cuerpo (excepto en el interior del brazo) - Posición del cuerpo: invertida
-----	--------------------------------------	---	-----	---

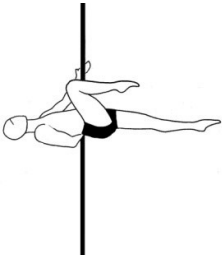
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S59	Apoyo de la tabla de espalda para el muslo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna de la pantorrilla y muslo de la parte interna de la pierna, lateral de la cintura, una mano - Posición del brazo: el brazo exterior está en el agarre de apoyo de la espalda, el brazo interior en la posición fija que prefiere sin contacto con el poste - Agarre: soporte de la espalda - Posición de la pierna: la pierna exterior está completamente extendida, la pierna interior está doblada y tiene contacto con el poste - Posición corporal: cuerpo, brazo interior y pierna exterior están paralelos al suelo
S60	Twist Extendido de la Mariposa con una mano		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, pie opuesto, espinilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo está extendido y sujeta el tubo por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), el otro brazo está en la posición fija que prefiere sin contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, un pie tiene contacto con el poste y la pierna opuesta está extendida alejándose del poste - Posición del cuerpo: invertida

S61	Agarre de codo medio partido 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo inferior, antebrazo del brazo inferior (opcional), curva del codo del brazo superior, torso - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior completamente extendido - Posición de la pierna: media división donde la pierna extendida está horizontal - Posición del cuerpo: invertida
S62	Bandera, agarre, Brazo, Bandera,		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: axila del interior del brazo y la mano, lado del pecho - Posición/agarre del brazo: el brazo exterior está completamente extendido en contacto con el suelo; el brazo interior está en el agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo
S63	Iguana Codo Hold Janeiro		0.7	- Mantén la posición: un mínimo de 2 segundos. - Puntos de contacto: un brazo (pero sin contacto con la mano), parte trasera del hombro, glúteos, muslo (opcional), cara (opcional) - Posición del brazo / agarre: el brazo interior está en posición de agarre del codo, el brazo exterior en la posición preferida sin contacto con el poste. - Posición de pierna: completamente extendida. - Posición del cuerpo: invertido, inclinado hacia un lado.

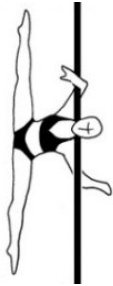
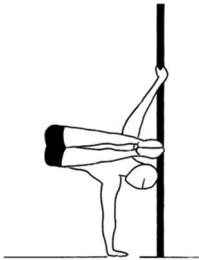
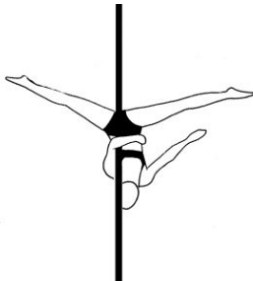
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
S64	Iguana Apoyo de Codo Sin Manos 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, mismo codo lateral, mismo brazo lateral, espalda/hombro, glúteos (opcional), cabeza (opcional) - Posición del brazo: un brazo sujeta el poste detrás del cuerpo en el codo, el otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, y en el mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: invertida
S65	Iron X 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre de elixencia, excluyendo el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda a horcajadas, las caderas dobladas hacia delante y las piernas están parejas - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° hacia el poste y mirando en la misma dirección
S66	Plancha de Janeiro		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo, costado del torso - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de bandera, el brazo exterior en la posición fija que elija con contacto con el poste por encima del cuerpo - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está mirando hacia abajo y es a un ángulo de 90° respecto al polo
S67	Caballera de una mano a caballo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, cuello, una pierna (opcional), cabeza - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el poste y la otra mano sujeta la pierna opuesta en el tobillo/pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas en posición de monta, y paralelas al suelo. - Posición del cuerpo: invertida

S68	Descanso ruso 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, curva de la rodilla y parte posterior del muslo, tobillo (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos extendidos y sujetando el poste por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: una pierna agarra el palo en el hueco de la rodilla y a lo largo de la parte trasera del muslo, la otra pierna cruzada sobre la primera pierna - Posición del cuerpo: invertido, mirando hacia el lado opuesto al Polo
-----	-----------------	---	-----	--

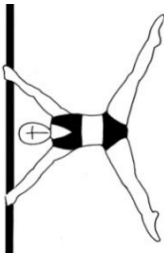
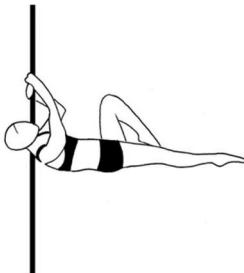
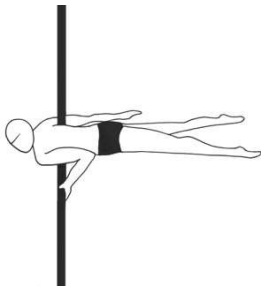
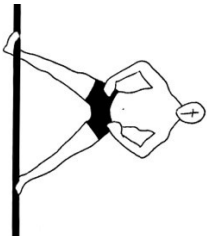
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S69	Plataforma de apoyo al suelo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un hombro, (opcional en el cuello) - Posición del brazo: el brazo superior está doblado y en contacto con el poste, el brazo inferior está completamente extendido y en contacto con el suelo. - Empuñadura: mano superior en posición de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertida - Posición inicial: con un mínimo de un pie y una mano en el suelo, peso muerto (sin impulso) hacia un pie de hombros en el suelo A raya
S70	Tabla de agarre trasero a horcha		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: manos, costado del torso - Posición del brazo: los brazos están doblados, sujetando el poste detrás de la espalda - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: paralela al suelo
S71	Agarre trasero en plancha y sujeción en el muslo		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano exterior, cintura, parte interna del muslo y pantorrilla de la pierna interior - Posición del brazo: el brazo exterior está doblado y la mano sujeta el poste por encima del cuerpo. El brazo interior está en una posición fija sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Agarre: básico o en copa (mano exterior) - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada, la pierna exterior completamente extendida, la espinilla de la pierna interior y la

				pierna exterior están paralelas al suelo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está horizontal, mirando Hacia abajo
S72	Plancha de apoyo lumbar fuera de pierna pasada		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cintura y antebrazo no tienen contacto con el poste. - Agarre: soporte de la espalda - Posición de la pierna: la pierna interior está completamente extendida, la pierna exterior está pasada - Posición del cuerpo: la espalda y toda la longitud del cuerpo están en un ángulo de 90° respecto al polo
S73	Prensa de pecho		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, pecho, cuello y barbilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: los brazos están doblados en el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas dobladas, pies directamente sobre las caderas, sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: invertido, con todo el cuerpo en el mismo lado del poste

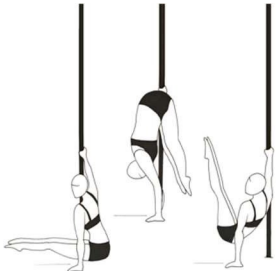
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S74	Tulipán de agarre cruzado		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: solo con ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos completamente extendidos y cruzados uno sobre otro - Empuñadura: empuñadura cruzada - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: piernas, pelvis y cuerpo están en el mismo lado del poste sin contacto con el poste ni con las manos, la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° hacia El Poste

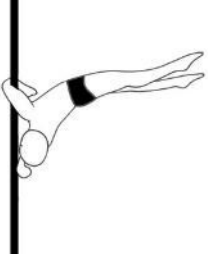
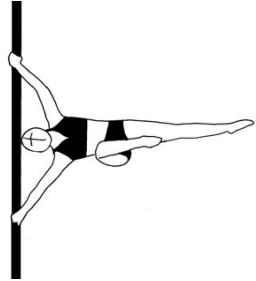
S75	Sujeta de codo/cuello a horca		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de ambos codos y parte trasera del cuello, hombros (opcional), bíceps/tríceps (opcional) - Posición del brazo: ambos codos están alrededor del poste (envolviendo desde detrás del poste) a ambos lados de la cabeza - Agarre: agarre de codo (ambos brazos) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, las piernas son parejas - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo
S76	Equilibrio de antebrazo en paralelo		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: mano del brazo superior, antebrazo del brazo inferior, muñeca del brazo superior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre torcido, el brazo inferior tiene el antebrazo presionado contra el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
S77	Navaja de tabla para el parada de manos		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y una muñeca, la parte superior de la cabeza opcional - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos; la mano superior está en contacto con el poste y la inferior en contacto con el suelo. - Posición de las piernas: las piernas están en posición cerrada de pica y los pies por encima de la cabeza, las piernas están paralelas al suelo - Posición del cuerpo: el torso es horizontal - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo
S78	Iguana Apoyo de Codo A Caballazos Sin Manos 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: un hombro, mismo codo lateral, mismo brazo lateral, espalda/hombro, glúteos (opcional), cabeza (opcional) - Posición del brazo: un brazo sostiene el poste detrás del cuerpo en el codo, el otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, y en el mismo lado del tubo que el cuerpo - Posición del cuerpo: invertida

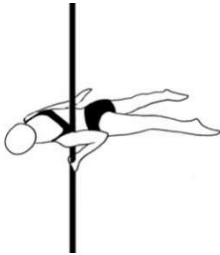
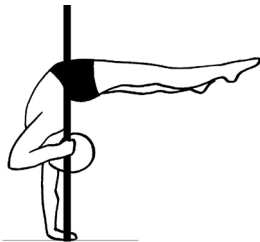
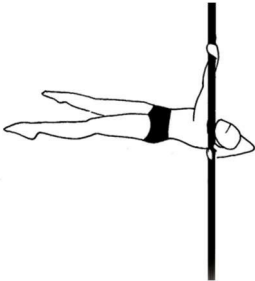
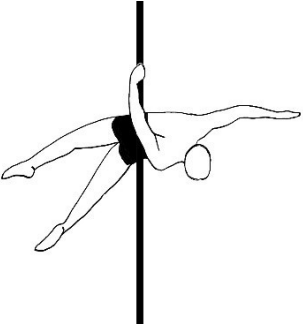
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología.	Criterios
-----------	--------	----------	-------------	-----------

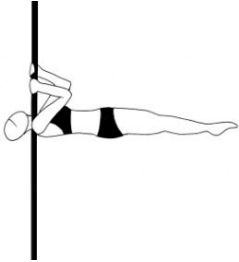
			Valor	
S79	Hierro X 3		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre de elixencia, excluyendo el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, las caderas están alineadas de forma natural con la posición del cuerpo, las piernas son parejas - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° hacia el poste y mirando en la misma dirección
S80	Sujeto pasado de tabla en el hombro		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida, la otra pierna está pasada - Posición del cuerpo: el cuerpo y la pierna extendida están a 90° respecto al poste - Posición inicial: desde una posición de lápiz de montaje aéreo en el hombro (S29), más abajo en plancha
S81	Bandera con el brazo con tablillas abiertas		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y la axila del brazo opuesto - Posición del brazo: el brazo interior está extendido y en contacto con el poste por la parte inferior, el brazo exterior está doblado y la mano está en contacto con el poste - Agarre: brazo interior en agarre por debajo del brazo, brazo exterior en agarre de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición corporal: cuerpo y ambas piernas mirando hacia abajo a 90° del polo
S82	Postura X		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos pies, tobillo de la pierna superior (opcional) - Posición/agarre de brazos: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: el torso está a 90° respecto al polo

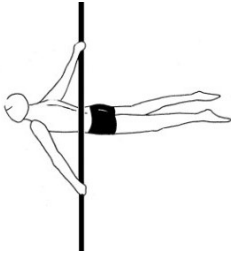
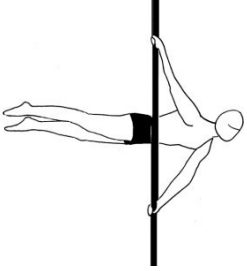
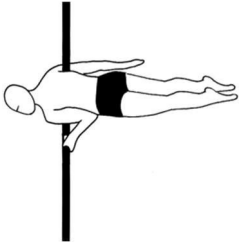
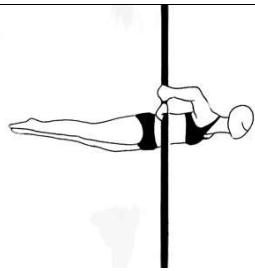
S83	Wenson Straddle		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está doblado y en contacto con el poste, el brazo inferior está completamente extendido y en contacto con el suelo - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda (sin contacto con el poste ni el suelo). La parte superior de la pierna debe estar apoyada en la parte superior del tríceps/hombro del brazo en el mismo lado. No debe haber contacto de la pierna con el poste. - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al suelo - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo
-----	-----------------	---	-----	---

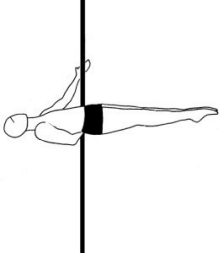
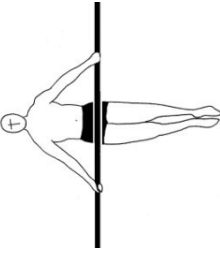
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S84	Cupgrip X		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: el brazo inferior está completamente extendido; el brazo superior puede estar extendido o doblado. - Agarre: Mano superior en el agarre de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta, las caderas están alineadas de forma natural con la posición del cuerpo, las piernas son parejas - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está en un ángulo de 90° hacia el poste y mirando en la misma dirección
S85	Reloj de suelo		0.9	- Puntos de contacto: una mano - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo superior está en contacto con el poste, la mano del brazo inferior está en contacto con el suelo, el brazo interior (opcional), el hombro (opcional) - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: giratorio - Posición inicial: en una posición fija de salida que elija, con una mano en el poste y otra en el suelo, realiza una rotación completa de 360° del cuerpo para volver a la posición inicial

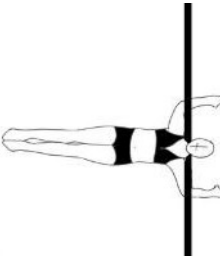
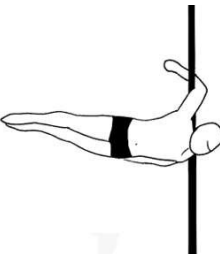
S86	Plancha de Equilibrio del Antebrazo		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva del codo del brazo superior, antebrazo del brazo inferior - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo, el brazo inferior tiene el antebrazo presionado contra el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas abiertas - Posición del cuerpo: invertida
S87	Paseo aéreo Iguana		0.9	- Mantén la posición: camina un mínimo de 2 segundos, posición final - Iguana horizontal – debe mantenerse un breve instante - Puntos de contacto: manos, cuello, hombro – en la posición final - Posición del brazo: el brazo superior está completamente extendido, el brazo inferior puede estar doblado, los brazos sujetan el poste detrás de la espalda en posición iguana - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: movimiento de caminar - Posición del cuerpo: la posición inicial es invertida, en la posición final toda la longitud del cuerpo está horizontal respecto al suelo, incluidas las piernas, y se mantiene brevemente - Posición inicial: Desde una posición vertical invertida realiza un descenso lento y constante hasta un ángulo de 90° respecto al polo, con una tolerancia de 20°
S88	Pierna inferior de la Bandera de Hierro pasada		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está completamente extendida, la parte inferior está pasada - Posición del cuerpo: torso superior completo y pierna en un ángulo de 90° respecto al poste en línea recta y mirando en la misma dirección

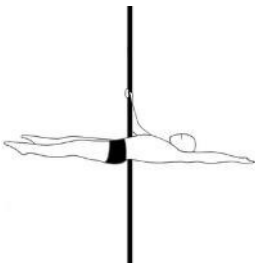
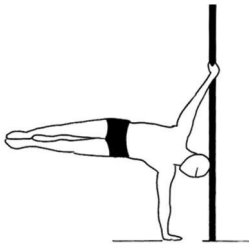
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S89	Tabla de Janeiro Una Mano		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: parte interna del brazo, costado del torso - Posición del brazo: El brazo interior está doblado con el brazo y la mano sobre el poste, el brazo exterior está en la posición fija y sin contacto con el poste - Empuñadura: empuñadura de bandera - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° respecto al poste
S90	Bandera Mexicana 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, cintura, espalda, parte trasera del interior del hombro, mano interior, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo exterior está completamente extendido, la mano del brazo interior sujeta el poste a la altura de la cabeza. La mano del brazo exterior tiene contacto con el suelo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: flexión hacia atrás con una mano
S91	Un hombro Lateral Plank Piernas abiertas		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, mano del brazo exterior, hombro, cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior está doblado con la mano que sostiene el poste detrás de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo
S92	Anzuelo de carne invertido		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano, un brazo, espalda, glúteos (opcional) - Posición del brazo: una mano sujeta el poste detrás de la espalda, la otra brazo está en la posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: las piernas están en la posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: la espalda está apoyada en el poste y el brazo que está detrás del cuerpo, el torso, está en una Posición horizontal

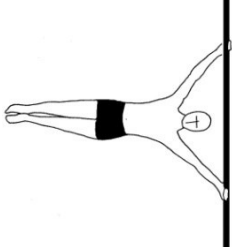
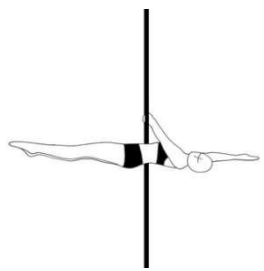
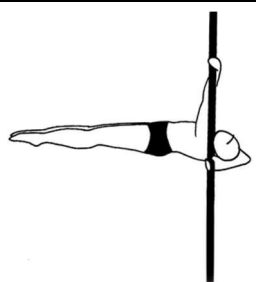
S93	Plancha de montaje en el hombro 1		0.9 - Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: empuñadura en copa o empuñadura básica - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición corporal: la espalda y las piernas están a 90° del poste - Posición inicial: desde una posición de lápiz de montaje aéreo en el hombro (S29), más abajo en plancha
-----	-----------------------------------	---	--

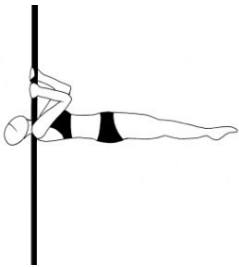
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
S94	Split Grip Reverse Plank Piernas abiertas		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado de la cintura - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está abajo y el exterior está arriba - Agarre: agarre dividido (reversa) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° Hasta el Polo
S95	Piernas de tabla lateral de agarre dividido abiertas		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado de la cintura - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está arriba y el exterior abajo - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición del cuerpo: el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° respecto al poste
S96	Tabla de bandera bajo el brazo con patas cerradas		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano y otra axila - Posición del brazo: el brazo interior está extendido y en contacto con el poste por la parte inferior, el brazo exterior está doblado y la mano está en contacto con el poste - Agarre: brazo interior en agarre bajo la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, las piernas cerradas - Posición corporal: cuerpo y ambas piernas mirando hacia abajo a 90° del polo
S97	Plancha de agarre trasero		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna de la cintura - Posición del brazo: los brazos están doblados, sujetando el poste detrás de la espalda - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo

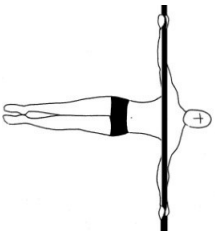
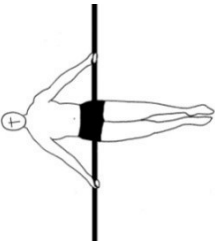
S98	Plancha de soporte para la espalda		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, cintura, antebrazo no tienen contacto con el poste - Agarre: agarre de soporte trasero - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo
S99	Tabla de Copgrip		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, caderas - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: la mano superior está en el agarre en copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, las piernas cerradas - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo

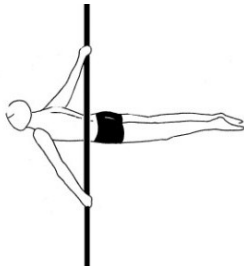
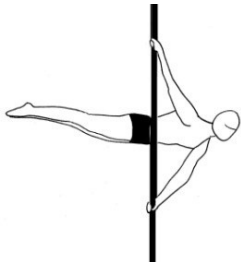
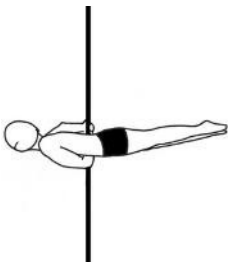
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S100	Plancha de sujeción de codo/cuello		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: curva de ambos codos, parte trasera del cuello, ambos bíceps y hombros (opcional) - Posición del brazo: ambos codos están alrededor del poste (envolviendo desde detrás del poste) a ambos lados de la cabeza - Agarre: agarre de codo (ambos brazos) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición corporal: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) es a 90° del polo y mirando en la misma dirección
S101	Plancha de codo		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: codo superior, cuello, hombro inferior (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está en contacto con el poste en el hueco del codo, el brazo inferior está completamente extendido junto al cuerpo y no en contacto con el poste - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, las caderas y las piernas están paralelas al suelo y alineadas de forma natural - Posición del cuerpo: el cuerpo está a 90° respecto al polo

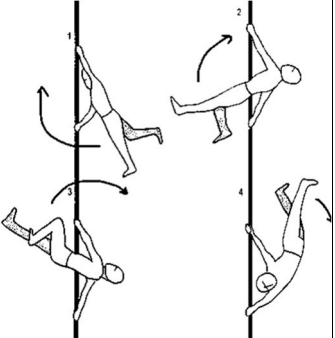
S102	Plancha Apoyada en el Antebrazo		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lado del torso, parte interna de la mano y antebrazo - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está doblado y sujeta el poste, el brazo exterior está en una posición fija sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo es paralela a la suelo, mirando hacia arriba
S103	Plancha de Parada		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: una mano (opcional en la parte superior de la cabeza) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos; el brazo superior está en contacto con el poste y el inferior está en contacto con el suelo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo - Posición inicial: desde el suelo - Por favor, consulte el glosario: Posición inicial desde el suelo

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
S104	Iguana Horizontal		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos en la posición final - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: el brazo inferior puede doblarse, el brazo superior está completamente extendido, sujetando el poste detrás de la espalda en posición iguana - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo - Posición inicial: desde una posición aérea, peso muerto o más abajo hasta un ángulo horizontal de 90° respecto a la poste, paralelo al suelo
S105	Lápiz de Hierro		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Empuñadura: mano superior en empuñadura de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición corporal: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) es a 90° del polo y mirando en la misma dirección
S106	Tabla de una mano		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: lateral del torso, mano exterior - Posición del brazo: la mano exterior sostiene el poste por encima del cuerpo, el brazo interior está en una posición fija sin contacto con el poste ni el cuerpo - Agarre: la mano exterior está en agarre en copa o agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y paralelas al suelo - Posición corporal: mirando hacia arriba, hombros hacia dentro Línea con las caderas
S107	Un hombro Lateral de la tabla piernas cerradas		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: brazo interior, mano del brazo exterior, hombro (cuello opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior está doblado con la mano que sostiene el poste detrás de la cabeza - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas

				- Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo
S108	Plancha 2 de montaje en el hombro		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro (cuello opcional) - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: empuñadura en copa o empuñadura básica - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición corporal: la espalda y las piernas están a 90° del poste - Posición inicial: desde una posición de peso muerto aéreo sobre el hombro (ADL1) o un lanzamiento de hombro aéreo (S29), peso muerto o más abajo hacia plancha manteniendo el cuerpo recto Posición (línea recta desde los hombros hasta los pies)

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S109	Bandera de agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambos brazos, ambas manos, pecho - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está a 90° respecto al polo
S110	Pierna con agarre dividido a través de la plancha		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos y la parte inferior de los glúteos tienen contacto con el poste - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición corporal: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) es recto y a 90° del poste

S111	Plancha Inversa con agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del torso inferior - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está abajo y el exterior está arriba - Agarre: agarre dividido (reversa) - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está mirando hacia abajo, a 90° del polo
S112	Plancha lateral de agarre dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del torso inferior - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo interior está arriba y el exterior abajo - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está mirando hacia abajo a 90° del polo
S113	Tabla de soporte del torso		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de 2 segundos - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso - Posición del brazo / agarre: el brazo inferior sostiene el cuerpo delante del torso con la mano en contacto con el poste, el brazo superior está doblado con la mano que sostiene el poste por encima del cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo está orientado hacia abajo a 90° respecto al poste

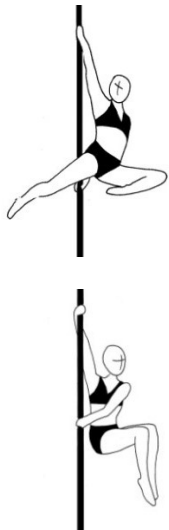
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
S114	Paso aéreo a 720°		1.0	- Mantén la posición: camina un mínimo de 2 rotaciones - Puntos de contacto: ambas manos, cintura (opcional), muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de pierna: comienza en una posición erguida que prefieras, extendida alejada del poste. Realiza una rotación completa de 360° de todo el cuerpo (piernas, caderas y torso) por encima de la cabeza, para volver a la posición inicial y repite. - Posición del cuerpo: erguido pasando de paso a invertido

GIROS EN EL POLO ESTÁTICO

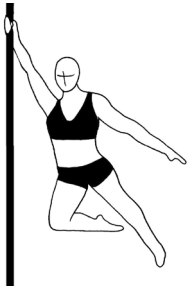
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
ST1	Giro con gancho trasero		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, curva de la rodilla y muslo de la pierna interior - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida - Dirección del giro: hacia atrás
ST2	Giro del Fogonero		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, ambos tobillos - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas y en contacto con el poste en los tobillos - Posición corporal: erguida
ST3	Giro con gancho delantero		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, curva de la rodilla y muslo de la pierna interior - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida - Dirección del giro: hacia adelante
ST4	Talón exterior en el giro del ciervo en el poste		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, un talón del pie - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: las piernas están en posición de ciervo, paralelas al suelo - Posición corporal: erguida
ST5	Giro de sillas		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: posición de la silla en ángulo de 90° - Posición corporal: erguida

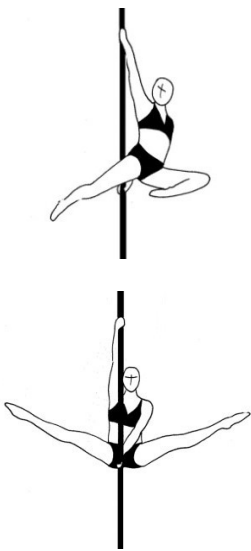
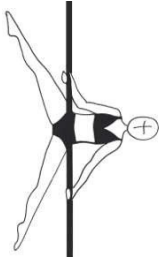
ST6	Tuck de Girado en Cuna 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, caderas y parte superior de los muslos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: recogida alrededor del poste - Posición del cuerpo: horizontal
ST7	Gir de ciervo hacia delanteros		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de piernas: las piernas están en posición de ciervo - Posición corporal: erguida - Dirección del giro: hacia adelante

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
ST8	Giro con gancho de rodilla		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, parte trasera de una rodilla, muslos, curva de la rodilla y pantorrilla de la pierna superior (opcional) - Posición del brazo: brazo interior extendido y sujeta el poste por encima de la rodilla interior, mano exterior en posición fija de elección - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada delante del poste, la pierna exterior completamente extendida detrás del poste - Posición corporal: erguida
ST9	Actitud de giro hacia atrás		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: mano exterior, antebrazo interior (opcional) y mano - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de las piernas: las piernas están en posición de actitud, paralelas al suelo - Posición corporal: erguida - Dirección del giro: hacia atrás

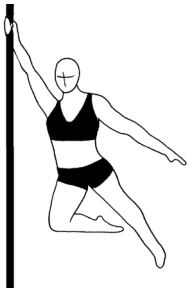
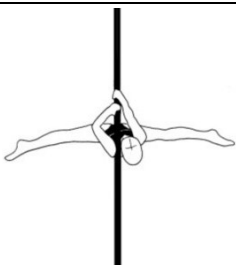
ST10	Espiral de Cuerpo Reverso 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de 360° de rotación en la posición final - Puntos de contacto: ambas manos, brazos y espalda (opcional) - Posición del brazo: giro inverso empezando con un brazo en el poste hasta un agarre dividido - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: las piernas están en posición de ciervo en la posición final - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto al poste
ST11	Espiral corporal a giro de silla		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360°, donde la posición de la silla debe seguir girando. La rotación se considera desde el punto en que no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición de la silla está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste, la mano inferior suelta y luego vuelve a agarrar el poste girando el cuerpo en posición de giro sin tocar el suelo - El agarre es: agarre dividido en la posición de Body Spiral Reverse Grab y agarre básico ancho en la posición de Chair Spin - Posición de piernas: en posición de ciervo seguida de posición de silla - Posición del cuerpo: erguida, se aplican las posiciones generales del cuerpo Body Spiral Reverse Grab y Chair Spin (véase ST10 y ST5, con un 20° tolerancia en la posición de la pierna de ambos giros)

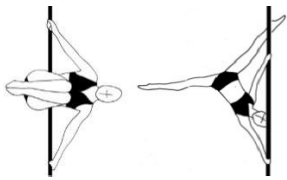
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
ST12	Diamante Carrusel		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida

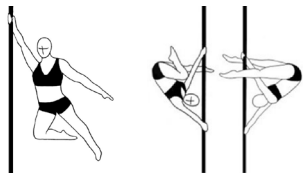
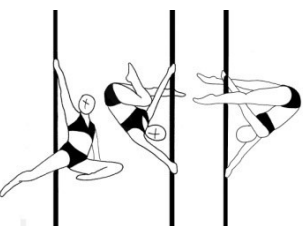
ST13	Quilla de Giro de Sillas		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos extendidos - Agarre: agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas en posición de pica, paralelas al suelo - Posición corporal: erguida
ST14	Cradle Spin Tuck 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, caderas y parte superior de los muslos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: recogida alrededor del poste - Posición del cuerpo: 90° respecto al polo
ST15	Giro 1 con una mano		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano interior está en agarre básico. El brazo interior está extendido y la mano en contacto con el poste, el brazo exterior en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: una pierna está doblada y la otra completamente extendida - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto a El Poste
ST16	Giro inverso con gancho		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: una mano y un brazo, en el pliegue opuesto de la rodilla y la parte posterior del muslo - Posición del agarre/brazo: giro inverso empezando con agarre básico - Posición de la pierna: una pierna está doblada y enganchada alrededor del poste, la otra pierna completamente extendida hacia atrás/de lado - Posición corporal: erguida
ST17	Hilo de hilo a través del Hilo		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre básico - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle sin contacto con el poste y se colocan entre los brazos; la parte inferior de la pierna tiene contacto con la muñeca y el antebrazo del brazo inferior - Posición del cuerpo: erguido, alejado del poste

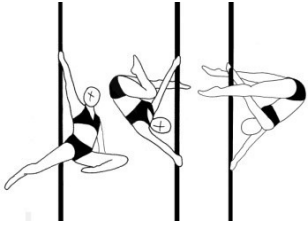
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
ST18	Espiral del Cuerpo Una Mano		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: parte interna del brazo y la mano, espalda - Posición del brazo: la mano interior tiene contacto con el poste - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición corporal: erguida
ST19	Agarre inverso en espiral corporal 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de 360° de rotación en la posición final - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: giro inverso empezando con un brazo en el poste hasta un agarre dividido - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: las piernas están en posición de ciervo en la posición final - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto al poste
ST20	Espiral corporal a espín a horcajadas		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360°, donde la posición de straddle debe seguir en giro. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición de straddle está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: giro inverso comenzando con una mano en el poste, la mano inferior suelta y luego vuelve a agarrar el poste mientras gira el cuerpo a una posición de Pole Straddle Split Grip sin tocar el suelo - El agarre es: agarre dividido en ambas posiciones - Posición de pierna: en posición de ciervo seguida de posición de cuerda montada, donde ambas piernas están completamente extendidas y los pies alineados o por encima de las caderas - Posición del cuerpo: erguido, forma general de la posición del cuerpo del Body Spiral Reverse Grab y Pole Straddle Split Grip (véase ST10 con un 20° tolerancia en la posición de la pierna, y S5)
ST21	Cuerda de Hilo de Cuna		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, muslos (opcional) - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al suelo

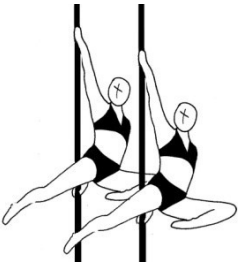
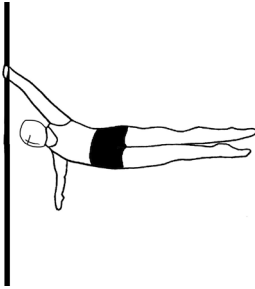
ST22	Lápiz de agarre inverso		0.4 - Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, ambos brazos, parte trasera de los hombros, parte trasera de la cabeza (opcional) - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste hasta una posición de agarre retorcido - Agarre: agarre torcido - Posición de las piernas: ambas piernas terminan en una posición de lápiz completamente extendida - Posición del cuerpo: extendido en posición de lápiz en ángulo opuesto al poste
------	-------------------------	---	---

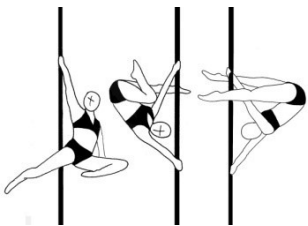
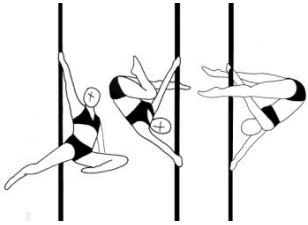
Código No.	Nombre	Elemento	Tech. Valor	- Criterios
ST23	Split Grip Straddle		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda sobre las caderas - Posición corporal: erguida
ST24	Giro a una mano 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano interior está en agarre básico. El brazo interior está extendido y la mano en contacto con el poste, el brazo exterior en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de la pierna: una pierna está doblada, la otra está completamente extendida detrás del cuerpo - Posición corporal: erguido en ángulo alejado del poste, sin flexión hacia adelante en las caderas durante la pierna completamente extendida
ST25	Atraddle inverso con agarre en lápiz		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360°. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que se fija la posición del lápiz. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional) - Posición del brazo: giro inverso empezando con un brazo en el poste hasta un agarre dividido - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, luego lápiz - Posición del cuerpo: erguido, ángulo alejándose del poste
ST26	Girar hacia un Shoulder Mount Straddle		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición del brazo: brazos doblados - Agarre: agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: el torso es horizontal
ST27	Lápiz de giro con empuñadura de copa		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto con el antebrazo - Posición del brazo: brazo superior completamente extendido, el brazo inferior puede estar ligeramente doblado - Agarre: ambas manos en agarre de copa

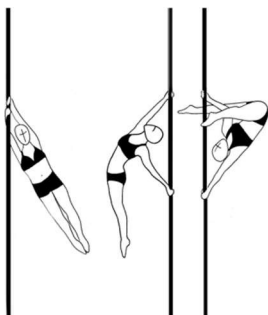
				- Posición de las piernas: ambas piernas completamente extendidas y cerradas - Posición del cuerpo: extendido en posición de lápiz en un ángulo alejado del poste
ST28	Cradle Spin Tuck en mariposa extendida		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360°, donde debe mantenerse la rotación hasta que la extensión de la mariposa esté completamente extendida - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte superior de los muslos, transición a ambas manos, un tobillo - Agarre: empuñadura dividida - Posición de pierna: posición de recogida seguida de posición dividida - Posición corporal: criterios de Cradle Spin Tuck y Aplica la extensión mariposa (véase ST14 y S23)

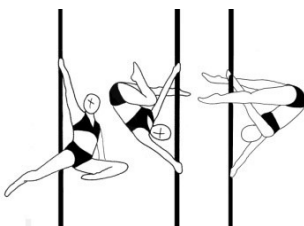
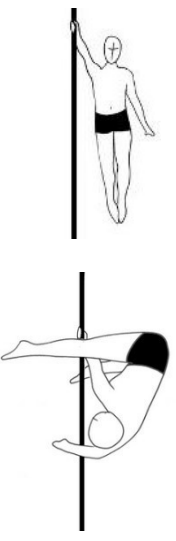
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
ST29	Giro Fénix 1		0.6	- Mantén la posición: un mínimo de 360° de rotación, donde la voltereta debe seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional) - Posición/Agarre del brazo: la mano superior está en agarre básico - Posición de pierna: las piernas terminan en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: giro hacia adelante empezando con una mano en el poste, luego la mano inferior agarra el poste y el cuerpo se levanta en un manto básico de agarre sin hacer contacto con el Suelo
ST30	Phoenix Spin 2		0.6	- Mantén la posición: un mínimo de 360° de rotación, donde la voltereta debe seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional), antebrazo (opcional) - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste hasta un giro giratorio sin tocar el suelo - Agarre: agarre torcido - Posición de pierna: las piernas terminan en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: el cuerpo se mueve hacia la posición invertida Posición tras la voltereta
ST31	Doble Reverso Grab Cuerpo Espiral 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de 720° de rotación. La rotación se considera desde el punto en que no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición espiral del cuerpo está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste, la mano vuelve a agarrar el poste y el spin inverso se repite sin tocar el suelo - Agarre: agarre dividido (solo la segunda vez) - Posición de pierna: piernas en posición fija de elección - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto al poste

ST32	Giro Fénix 3		0.7	- Mantén la posición: un mínimo de 360° de rotación, donde la voltereta debe seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca (opcional) - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste hasta un giro giratorio sin tocar el suelo - Agarre: agarre torcido - Posición de pierna: las piernas terminan en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: el cuerpo se mueve a posición invertida tras la voltereta
------	--------------	---	-----	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
ST33	Doble Espiral de Cuerpo con Agarre Inverso 2		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca. La rotación se considera desde el punto en que no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición espiral del cuerpo está fija. - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste, la mano vuelve a agarrar el poste y el spin inverso se repite sin tocar el suelo - Agarre: agarre dividido (ambas veces) - Posición de pierna: piernas en posición fija de elección - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto al poste
ST34	Giro 3 con una mano		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 360° - Puntos de contacto: una mano, muñeca (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo exterior está extendido y la mano en contacto con el poste, el brazo interior en una posición fija y sin contacto con el poste - El agarre es: la mano exterior está en agarre básico o en copa - Posición de pierna: en una posición fija de elección - Posición del cuerpo: en ángulo opuesto al poste

ST35	Doble agarre inverso hacia Phoenix 3		0.9	- Mantén la posición: un mínimo de 720° de rotación, donde la voltereta de mano debería seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca - Posición del brazo: se aplican criterios de doble espiral de cuerpo con agarre inverso 1 (véase ST31), finalizando con una voltereta de mano con agarre torcido sin tocar el suelo - Agarre: agarre retorcido – en posición final - Posición de pierna: posición de pierna fija preferida - Posición corporal: erguida transición a invertida
ST36	Giro Fénix 4		0.9	- Mantén la posición: un mínimo de 360° de rotación, donde la voltereta debe seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca - Posición del brazo: giro inverso empezando con una mano en el poste hasta un giro giratorio sin tocar el suelo - Agarre: agarre torcido - Posición de pierna: las piernas terminan en una posición fija de pierna preferida - Posición del cuerpo: la espalda está hacia el poste para el giro inverso, el cuerpo se mueve a la posición invertida tras la voltereta sin cambiar de dirección (es decir, girando hacia atrás), las caderas deben mirar hacia arriba.

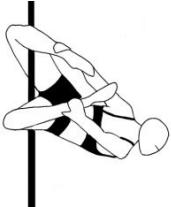
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
ST37	Fénix de empuñadura china		1.0	- Mantén la posición: un mínimo de 720° de rotación, donde la voltereta debería seguir girando - Puntos de contacto: ambas manos, una muñeca (opcional), sin contacto con el antebrazo - Posición del brazo: empieza con ambas manos en el agarre de copa, la mano inferior vuelve a agarrar el poste mientras sigue girando en el agarre de copa, levanta sin tocar el suelo - Empuñadura: empuñadura en copa – en lápiz con ambas manos, solo con la mano superior en posición invertida - Posición de pierna: el giro comienza en lápiz y termina en una posición fija de pierna que

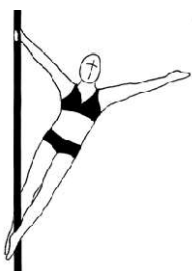
				elijas - Posición del cuerpo: posición del lápiz para el giro (véase ST27 para criterios mínimos), invertida para el final Posición
ST38	Doble agarre inverso hacia Phoenix 4		1.0	- Mantén la posición: un mínimo de 720° de rotación, donde la voltereta de mano debería seguir girando. La rotación se considera desde el punto donde no hay contacto con el suelo e incluye el momento en que la posición invertida está fija. - Puntos de contacto: ambas manos, muñeca - Posición del brazo: se aplican los criterios de doble espiral de cuerpo con agarre inverso (véase ST33), finalizando con un giro de agarre con elevación sin tocar el suelo - Agarre: agarre retorcido – en posición final - Posición de pierna: posición de pierna fija preferida - Posición corporal: erguida transición a invertida
ST39	Giro de volteretas con equilibrio con antebrazo		1.0	- Mantén la posición: un mínimo de 720° de rotación donde la voltereta debería seguir girando - Puntos de contacto: una mano en giro con una mano; un antebrazo y una mano con muñeca/antebrazo (opcional) en posición final - Posición/agarre del brazo: comienza con la posición de giro con una mano, la mano exterior agarra el poste en agarre básico. Luego, mientras continúas girando, levanta a una posición de manos con equilibrio en el antebrazo, con la mano superior en agarre torcido y el antebrazo inferior presionado contra el poste. Levanta sin tocar el suelo. - Posición de pierna: el giro comienza en lápiz y termina en una posición fija de pierna que elijas - Posición corporal: posición erguida en giro con una mano, invertida en un giro de equilibrio con el antebrazo (véase S76) en la posición final

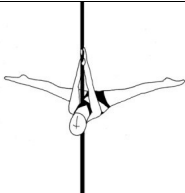
GIROS EN EL POSTE GIRATORIO

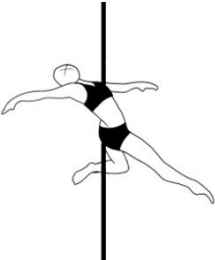
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP1	Giro con gancho trasero		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de una rodilla, mano opuesta - Posición del brazo: el brazo exterior está extendido y sostiene el poste detrás del cuerpo, el brazo interior está extendido y sujeta el pie de la pierna opuesta - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada alrededor del poste, la pierna exterior está completamente extendida delante del cuerpo - Posición corporal: erguida
SP2	Silla de Giro para Bomberos		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, ambas rodillas - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de las piernas: los muslos están paralelos al suelo y las piernas cerradas - Posición corporal: erguida
SP3	Agarre de antebrazo en forma de lápiz		0.1	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, un antebrazo - Posición del brazo: un brazo en agarre de antebrazo, el otro brazo completamente extendido y en contacto con el poste por encima de la otra mano. - Agarre: agarre de antebrazo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz - Posición corporal: erguida
SP4	Bailarina		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: muslos internos, pantorrilla, una mano, parte interna del brazo, lateral del torso, espalda - Posición/agarre del brazo: el brazo interior se envuelve alrededor del poste detrás del cuerpo, el brazo exterior se dobla sujetando el poste a la altura de la cabeza o más arriba - Posición de pierna: posición sentada con las piernas dobladas y recogidas a un lado del poste - Posición corporal: erguida

SP5	Giro Helix		0.2 - Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pierna exterior, mano del brazo interior, brazo interior (opcional), cintura - Posición del brazo: La mano interior sujeta el poste desde detrás de la rodilla exterior, la mano exterior sujeta el pie interior - Posición de la pierna: la pierna exterior agarra el poste en el pliegue de la rodilla, la pierna interior está doblada - Posición del cuerpo: invertida
-----	------------	---	---

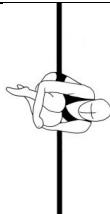
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
SP6	Cupido Invertido		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de la rodilla y gemela/muslo de la pierna superior, toda la longitud de la pierna inferior, pie de la pierna inferior (opcional), no se permite el arco del pie de la pierna inferior. Brazo/mano inferior (opcional) - Posición/agarre del brazo: una mano sostiene la misma pierna lateral (que está doblada alrededor del poste) en el tobillo/pie. El brazo inferior está en la posición preferida - Posición de la pierna: la parte superior de la pierna está enganchada al poste en la rodilla, la parte inferior de la pierna está completamente extendida - Posición del cuerpo: invertida
SP7	Colmillo exterior de rodilla colgado cerrado 1		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de una rodilla y un muslo - Posición/agarre del brazo: ambas manos sujetan las piernas a la altura de los tobillos/espinillas - Posición de las piernas: posición de colmillos - Posición del cuerpo: invertida - Posición inicial: con un mínimo de un pie en el suelo
SP8	Giro retorcido		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: longitud completa de una pierna, pantorrilla, muslo y pliegue de la rodilla de la otra pierna, caderas, costado del torso, espalda, cuello (opcional) - Posición/agarre del brazo: los brazos están en la posición fija de tu elección, sin contacto con la mano con el poste - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida junto al poste y la otra pierna está doblada alrededor del poste - Posición del cuerpo: erguido, la cabeza está en el mismo lado del poste que el pie de la pierna doblada

SP9	Gir de agarre por debajo del brazo		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: axila interior, muslo superior interno, rodilla interna, pie exterior, espinilla/pantorrilla de la pierna exterior (opcional) - Posición del brazo: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con la barra. Solo el brazo interior tiene contacto con la barra - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de la pierna: una pierna está completamente extendida a lo largo del poste, la otra rodilla está doblada - Posición corporal: erguida
SP10	Giratorio de marinero vertical		0.2	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos tobillos, una espinilla y una pantorrilla, una mano, un pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior en una posición fija y sin contacto con el poste - Posición de la pierna: extendida y cerrada - Posición del cuerpo: erguida y extendida

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP11	Agarre de codo giratorio en carrusel		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: un codo y una mano - Posición del brazo: el codo superior sujeta el poste, el brazo inferior está completamente extendido y en contacto con el poste - Agarre: agarre de codo - Posición de pierna: diamante - Posición corporal: erguida
SP12	Straddle Inverted 2		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, costado del torso - Posición/agarre del brazo: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: invertida

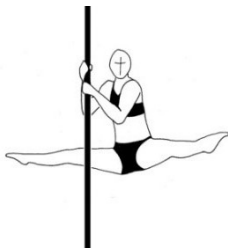
SP13	Lápiz Giro Agarre Básico 1		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, muñecas (opcional) - Posición/agarre de brazos: agarre básico, los brazos pueden doblarse - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: erguida y paralela al poste
SP14	Tuck lateral sentado		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: muslos internos, abdomen (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazos envueltos con las piernas recogidas - Posición de pierna: recogida, con el tubo entre los muslos internos en posición sentada - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
SP15	Giro de vórtice		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva del codo del brazo interior, muslo interno de la pierna interior, pantorrilla de la pierna exterior - Posición del brazo: las manos están entrelazadas por encima y detrás de la cabeza. El pliegue del codo interior está en contacto con el poste. - Agarre: agarre de codo. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición corporal: erguida
SP16	Giro con agarre envolvente		0.3	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte trasera de un hombro y el mismo brazo - Posición del brazo: un brazo está en agarre envolvente, el otro brazo en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Agarre: agarre envolvente - Posición de la pierna: en la posición fija de elección sin contacto con el poste - Posición corporal: erguida
SP17	Espiral corporal sin manos		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte interna de la axila, parte interna de la rodilla y parte posterior del muslo - Posición/agarre del brazo: brazos en la posición fija que elijas sin contacto con la barra. Solo el brazo interior tiene contacto con la barra - Agarre: agarre por debajo de la axila - Posición de la pierna: la pierna exterior está completamente extendida, la pierna interior envuelve el poste en la rodilla - Posición corporal: erguido con inclinación hacia

				atrás
--	--	--	--	-------

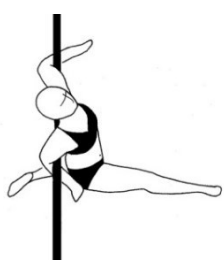
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP18	Giro de clave		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: mano exterior, codo y antebrazo internos, muslo y rodilla de la pierna interior, pantorrilla de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: la mano exterior sujeta el poste por encima de la cabeza, el brazo interior está en posición de agarre del codo y sujeta el tobillo de la pierna exterior - Posición de la pierna: la pierna interior está completamente extendida, la pierna exterior está doblada y cruzada delante de la pierna interior - Posición corporal: erguido, torso orientado hacia en dirección contraria El Poste
SP19	Cradle Spin Tuck Sin Manos 1		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: caderas, torso, parte superior de los muslos - Posición/agarre de brazos: los brazos se envuelven alrededor de las piernas - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: el cuerpo es horizontal
SP20	Espiral corporal invertida		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: brazo y mano internos, codo exterior, espalda/parte superior del hombro y parte superior del brazo exterior, lateral del torso, espalda, cuello (opcional), curva de la rodilla interior y muslo de la pierna exterior - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo interior sujeta el poste, el brazo exterior está doblado por el codo, en contacto con el poste desde detrás de la cabeza (sin envoltura), con el lateral del codo en contacto con el poste - Posición de la pierna: la pierna interior está doblada delante del poste, la pierna exterior completamente extendida detrás del poste - Posición del cuerpo: invertida

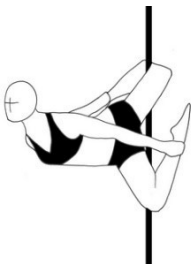
SP21	Flexión con sujeción invertida del muslo		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte interna de los muslos, torso - Posición/agarre del brazo: los brazos rodean las piernas sin contacto con el poste - Posición de pierna: recogida invertida - Posición del cuerpo: invertida con la espalda orientada Hacia abajo
SP22	Gancho de rodilla medio gir dividido		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, un pliegue de rodilla, parte posterior del muslo (opcional), pantorrilla (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano interior está en agarre básico, el brazo interior está extendido, la mano del brazo exterior sujeta la pierna opuesta detrás de la cabeza en la pantorrilla/tobillo. - Posición de la pierna: la pierna exterior está enganchada alrededor del poste, la pierna interior está completamente extendida detrás del hombro/torso y se sostiene con la mano del brazo opuesto. - Posición corporal: erguida y en ángulo hacia el exterior El Poste

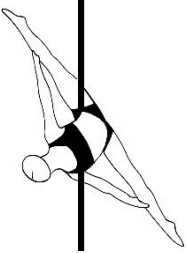
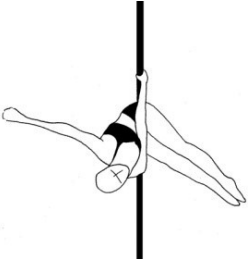
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP23	Colmillo exterior de rodilla colgado cerrado 2		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una rodilla y un muslo - Posición/agarre del brazo: ambas manos sujetan las piernas a la altura de los tobillos/espinillas - Posición de las piernas: posición de colmillos - Posición del cuerpo: invertida - Posición de salida: posición aérea en la pole

SP24	Caballito de mar		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano (con la segunda mano opcional), un pliegue de rodilla y parte posterior del muslo, tobillo (opcional), glúteos - Posición del brazo: al menos una mano sostiene el poste por encima de la cabeza, el otro brazo está en una posición fija de elección - Agarre: básico o en copa - Posición de la pierna: una pierna agarra el tubo en el pliegue de la rodilla y a lo largo de la parte trasera del muslo, la otra pierna está cruzada sobre la primera pierna con contacto opcional del tobillo con el poste - Posición del cuerpo: erguido, de espaldas a la Polo
SP25	Giro a raya 2 manos arriba		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada, paralelas al suelo o más altas que las caderas - Posición corporal: erguida
SP26	Giro de Libélia Vertical		0.4	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte trasera de la pierna interior, un brazo, parte trasera del hombro del brazo interior, cuello (opcional), espalda/omóplato (opcional) - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido y la mano sujeta la espinilla/tobillo de la misma pierna lateral, el otro brazo está envuelto alrededor del poste y la mano está en contacto con el muslo de la misma pierna lateral - Posición de la pierna: la pierna interior está en contacto con el poste, la pierna exterior está doblada/extendida hacia atrás, las piernas están en posición dividida/media división - Posición corporal: erguida
SP27	Muñeca rota		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: talón/tobillo de la pierna exterior, lateral del torso, espalda, al menos un brazo, sin contacto con la mano - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos en la posición fija que prefieras, el mismo brazo y la misma pierna están en contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están

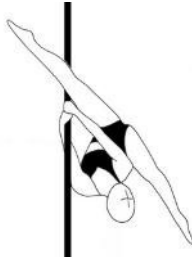
				dobladadas - Posición del cuerpo: invertida
--	--	--	--	---

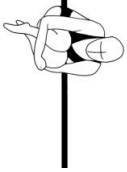
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP28	Twist Mariposa Sin Manos		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto con la mano), mismo hombro (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo está doblado y alrededor del poste con la mano sujetando la rodilla/muslo opuesto, el otro brazo completamente extendido y la mano sujetando la espinilla/tobillo/pie de la pierna trasera - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste y la otra está doblada hacia atrás - Posición del cuerpo: invertida
SP29	Lúcia de Giratorio de Cuna Sin Manos		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: caderas, torso, muslos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están envueltos alrededor de las piernas sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica - Posición del cuerpo: enrollado alrededor del poste y paralelo al suelo
SP30	Actitud de giro con el codo		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de ambos codos, omóplatos - Posición del brazo: ambos codos sujetan el poste, sin contacto con la mano - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas en actitud, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: la espalda está hacia el poste

SP31	Giro de Gárgola		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: gemelo y pliegue de la rodilla de la pierna, parte trasera del muslo de la pierna inferior, rodilla (opcional) - Posición/agarre de brazos: los brazos están completamente extendidos y las manos sujetan el pie/tobillo/espinilla de las piernas opuestas - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, la parte superior del cuerpo es en posición horizontal
SP32	Colmillo de Iguana		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, un hombro, muslos/glúteos opcionales - Posición del brazo: posición del brazo de la iguana - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas en posición de colmillo - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
SP33	Giro invertido de soporte		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una pierna, pecho, brazo opuesto (sin contacto con la mano), mismo hombro (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo está doblado y alrededor del poste con la mano sujetando la rodilla/muslo opuesto, el otro brazo está en la posición fija sin contacto con el poste ni el cuerpo - Posición de la pierna: una pierna está doblada alrededor del poste, la otra está completamente extendida y paralela al poste - Posición del cuerpo: invertida

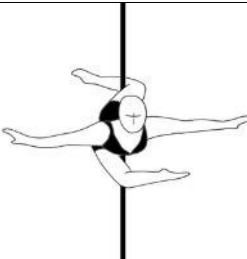
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	- Criterios
SP34	Giro Straddle Invertido		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: muslo de la pierna interior, axila exterior, espalda, lado del torso - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están extendidos y sujetan la misma pierna lateral por debajo de la rodilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición corporal: invertida y con un arco de espalda
SP35	Giro de lucio gancho de carne		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano y un brazo, hombro (opcional), muslos, caderas, torso - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta el palo, el brazo exterior está en una posición fija sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de pica - Posición del cuerpo: enrollado alrededor del poste
SP36	Muse Spin		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: manos y un pie, pantorrilla (opcional) - Posición del brazo: los brazos están completamente extendidos y las manos en contacto con el poste. Una de las manos debe sujetar el poste entre las piernas. - Agarre: agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición corporal: pliegue hacia adelante donde la cabeza está más baja que las caderas
SP37	Empuñadura Básica de Giro a Lápiz 2		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre de brazos: agarre básico, brazos extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: erguida y paralela al poste

SP38	Pierna con agarre dividido a través del giro		0.5 - Mantener la posición con un mínimo de 720° de rotación - Puntos de contacto: ambas manos, una pantorrilla, tobillo (opcional) - Posición/Agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos hacia delante del cuerpo en posición de agarre dividido. Un brazo está por encima de la pierna, mientras que el otro está por debajo de la pierna y tiene contacto con la misma pierna lateral. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición corporal: erguido con las caderas alejadas El Poste
SP39	Giro Meathook Straddle en el brazo		0.5 - Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: axila del interior del brazo, torso, muslos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, el brazo exterior está en una posición fija y el interior está en el agarre bajo la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda cruzada - Posición del cuerpo: invertida

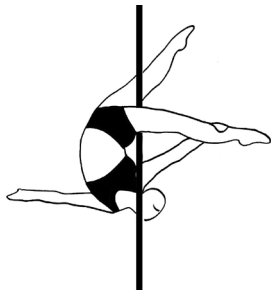
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP40	Giro de lágrima vertical		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, ambas espinillas, pantorrilla (opcional), tobillos (opcional), un pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: un brazo está completamente extendido sujetando el poste por encima de la cabeza, el otro brazo está doblado, con la mano alineada con el hombro y la barbilla. - Posición de las piernas: ambas piernas están extendidas y cruzadas - Posición corporal: erguida, en posición de arco de espalda
SP41	Semi-giro vertical		0.5	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: antebrazo del brazo interior, curva del codo (opcional), longitud completa de la pierna delantera, muslo y rodilla de la pierna trasera, pelvis - Posición del brazo: el brazo interior está envuelto alrededor del poste y sujeta la pierna delantera en el tobillo o la pantorrilla. El brazo exterior está completamente extendido y la mano sujeta el pie/tobillo de la pierna trasera. - Agarre: agarre envolvente - Posición de la pierna: posición de media división con la pierna delantera completamente extendida y en contacto con el poste, y la pierna trasera doblada - Posición corporal: erguida
SP42	Giro Envolvente Grip Straddle		0.5	- Mantener la posición: con un mínimo de 720° de rotación - Puntos de contacto: ambas manos, parte interna del brazo, parte interna de la pierna - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en posición de agarre envolvente. El brazo exterior está extendido. - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de monta. La pierna interior está en contacto con el poste. La pierna exterior está en contacto con el cuerpo. - Posición del cuerpo: invertida

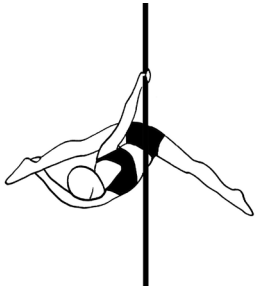
SP43	Arco Trasero Giro Tijera 1		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: lado del torso, una mano, muslos, pantorrilla/espinilla de una pierna, rodillas (opcional), glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano del brazo exterior sostiene el poste detrás del torso. El brazo interior está completamente extendido, sosteniendo la misma pierna lateral en la pantorrilla/espinilla - Posición de las piernas: las piernas están extendidas sin contacto con el poste del pie. El poste está entre las piernas - Posición corporal: arco de la espalda
SP44	Cradle Spin Tuck Sin Manos 2		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: caderas, torso, parte superior de los muslos - Posición/agarre de brazos: los brazos se envuelven alrededor de las piernas - Posición de pierna: posición de tuck - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP45	Giro con agarre de codo		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva interna del codo (incluyendo bíceps y antebrazo), lateral del torso, un muslo, cadera (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre con el codo y la mano sujeta la pierna opuesta, la mano del brazo exterior sujeta la pierna opuesta en el tobillo/pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición corporal: erguida

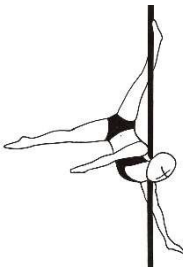
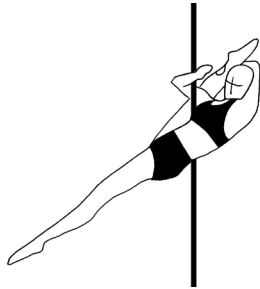
SP46	Agarre de codo Tijera invertida		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva del codo exterior, ambos muslos, lateral del torso, espalda, nuca, hombro exterior - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido con la mano sujetando la pierna opuesta (superior). El brazo exterior está envuelto alrededor del poste por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. Ninguna mano tiene contacto con el poste. - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, la pierna superior está paralela al suelo - Posición del cuerpo: invertida
SP47	Agarre de codo Giro dividido		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: codo interior (incluyendo bíceps y antebrazo), espalda, glúteos (opcional) - Posición del brazo: un brazo en el agarre del codo, el otro brazo sujeta la pierna opuesta en el tobillo/pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, con el pie delantero más alto que las caderas - Posición corporal: erguida
SP48	Gárgolas giran sin manos		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: gemelos, curva de rodillas, parte trasera de los muslos - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos sin contacto con el poste ni con el cuerpo - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas - Posición del cuerpo: mirando hacia abajo, la parte superior del cuerpo es en posición horizontal
SP49	Giro Ícaro		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de la rodilla de la pierna interior, axila del brazo exterior, parte trasera del hombro del brazo interior, cuello (opcional) - Posición del brazo: parte trasera del hombro del brazo interior sobre el poste. Brazo exterior en la posición preferida con el brazo en contacto con el poste. - Posición de la pierna: la pierna interior agarra

				el poste en el hueco de la rodilla, la pierna exterior en la posición que prefieras - Posición corporal: erguida
--	--	--	--	---

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP50	Giro de tijera con arco invertido hacia atrás		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos muslos, una axila, pecho, cuello (opcional), glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, la mano del brazo interior sujeta la misma pierna lateral a la altura de la espinilla (entre el tobillo y la rodilla), ninguna mano tiene contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición corporal: invertida y con un arco de espalda
SP51	Giro de Libélia Invertido		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: un brazo, espalda, cuello (opcional), pantorrilla/tobillo de la pierna superior - Posición/agarre del brazo: un brazo está en posición de agarre con el codo (donde el brazo tiene contacto) con la mano que sujeta la cadera, el otro brazo está completamente extendido y sujeta el tobillo/pantorrilla de la pierna inferior - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida

SP52	Tijeras de Volteretas de Una Mano		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano y antebrazo (opcional), hombro (opcional), bíceps del otro brazo, cuello, pantorrilla de la pierna trasera, pierna delantera (opcional), cabeza - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Una mano sujeta el poste y la otra la pierna opuesta en el tobillo o la pantorrilla. - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas en posición de tijera. - Posición del cuerpo: invertida
SP53	Giro de una mano con una mano		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, torso, caderas, parte superior de un muslo, antebrazo (opcional) - Posición del brazo: el brazo exterior está extendido, el brazo interior está doblado y sujeta la pierna opuesta en la pantorrilla o el tobillo - Agarre: el brazo exterior está en agarre básico - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle, una pierna solo tiene contacto con el muslo con el poste, la otra pierna no tiene contacto con el poste, ambos pies están más bajos que el nivel de las caderas - Posición del cuerpo: invertida
SP54	Giro vertical dividido		0.6	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte interna del brazo incluyendo mano, antebrazo/muñeca exterior, torso, ambas piernas, pie inferior, pie superior (opcional) - Posición/agarre del brazo: la mano interior sostiene el poste por encima de la cabeza, el brazo exterior está doblado y sujeta el tobillo de la pierna opuesta - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida - Posición corporal: erguida

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
-----------	--------	----------	-------------------	-----------

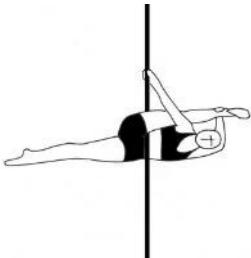
SP55	Arco Trasero Giro Tijera 2		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: lado del torso, parte interna del codo, cadera y muslo (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está en agarre de codo con el brazo sujetando el torso. El brazo exterior está completamente extendido sosteniendo la misma pierna lateral en la espinilla/tobillo - Posición de las piernas: las piernas están completamente extendidas sin contacto con el poste - Posición corporal: arco de la espalda
SP56	Anillo de latón		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de una rodilla, muslos, glúteos, pelvis (opcional), un hombro (opcional), un brazo, cabeza y cuello (opcional) - Posición/agarre de brazos: ambas manos sujetan las piernas en los pies/tobillos - Posición de las piernas: ambas piernas están dobladas. El poste no está entre las piernas (es decir, las piernas están en el mismo lado del poste). - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda, espalda mirando El Poste
SP57	Mariposa No Extendió las Manos		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: un pie y tobillo/espinilla, un hombro y cuello, brazo superior (opcional), espalda (opcional) - Posición/agarre del brazo: los brazos están en una posición fija y sin contacto con el poste - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, un pie tiene contacto con el poste y la pierna opuesta está extendida alejándose del poste - Posición del cuerpo: invertida
SP58	Giro dividido con agarre de codo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva del codo del brazo interior (incluyendo bíceps y antebrazo), costado del torso, un muslo, cadera (opcional) - Posición del brazo: el brazo interior está en agarre de codo, la mano del brazo exterior sujeta la pierna opuesta en el tobillo/pantorrilla - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en una posición de apertura frontal. Las piernas están en línea recta - Posición corporal: erguida

SP59	Agarre de codo Vertical Split 1		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: arco de ambos pies, piernas (opcional), un hueco del codo, parte interna del brazo, parte trasera del hombro (opcional), torso/cintura, mano del brazo exterior - Posición del brazo: el brazo interior se envuelve alrededor del poste en el codo, el brazo exterior puede doblarse y la mano sujeta el poste en o por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido) - Agarre: el brazo interior está en el agarre del codo, el brazo exterior en el agarre preferido - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada - Posición del cuerpo: invertida
------	---------------------------------------	---	-----	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP60	Giro de codo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva de un codo - Posición del brazo: un brazo en el agarre del codo, el otro brazo en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste - Agarre: agarre de codo - Posición de la pierna: la pierna delantera está doblada, la pierna trasera completamente extendida - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto a El Poste
SP61	Sosten el codo en posición vertical tijera		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: curva del codo exterior, ambos muslos, lateral del torso, espalda, nuca, parte trasera del hombro exterior (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está completamente extendido y sujeta la pierna opuesta (inferior). El brazo exterior está envuelto alrededor del poste por encima de la cabeza, con la mano sujetando el tobillo de la pierna interior. Ninguna mano tiene contacto con el poste. - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas, la pierna inferior está paralela al suelo - Posición corporal: erguida

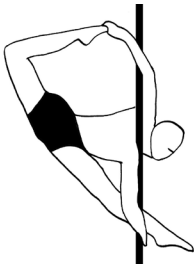
SP62	Centrifugado Split Manualmente		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos brazos y manos, un pie, parte superior de la espalda - Posición del brazo: el brazo superior está completamente extendido y sujeta el poste, el brazo inferior se envuelve alrededor del poste. - Posición de las piernas: la parte baja del pie equilibra en la parte baja de la mano, las piernas están en una posición dividida que prefieras - Posición corporal: torso orientado hacia el otro lado del poste
SP63	Giro Musa de una mano		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: planta de un pie, misma mano lateral, misma pantorrilla (opcional) - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos. Uno sujeta el tubo entre las piernas. El otro brazo está en una posición fija sin contacto con el poste. - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y abiertas - Posición corporal: pliegue hacia adelante donde la cabeza está más baja que las caderas
SP64	Espín Dividido Paralelo		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Empuñadura: empuñadura básica ancha - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, paralelas al poste - Posición corporal: erguida

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP65	Meter a través de la spinspace pike		0.7	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, parte trasera de ambas piernas - Posición del brazo: los brazos no tienen contacto con las piernas - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de pica cerrada o cruzadas - Posición corporal: el cuerpo y las piernas están delante del

				Polo a un ángulo de 90° respecto al polo
SP66	Giratorio en la cuna sin manos		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: caderas y parte superior de los muslos - Posición/agarre del brazo: los brazos no tienen contacto con el cuerpo ni con el poste - Posición de las piernas: recogidas (piernas cerradas) - Posición del cuerpo: el cuerpo está en un ángulo de 90° respecto al polo
SP67	División de cuna		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, caderas, parte delantera del torso, un muslo - Posición del brazo: un brazo está completamente extendido, la mano sujeta el poste, el otro brazo está doblado y la mano sujeta la pierna opuesta en el tobillo - Agarre: agarre básico - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, en línea recta y paralelas al suelo - Posición del cuerpo: paralela al suelo
SP68	Lápiz Cupgrip		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición del brazo: brazo superior completamente extendido, brazo inferior ligeramente doblado - Agarre: ambas manos están en posición de copa - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de lápiz - Posición del cuerpo: erguido en ángulo opuesto a El Poste
SP69	Extensión inversa de mariposa		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, un brazo, hombro, pie, tobillo y espinilla de la pierna superior - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos, con el brazo interior sujetando el poste y el brazo exterior sujetando la pierna exterior - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación

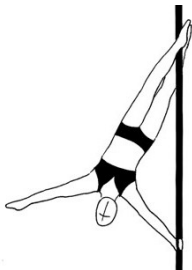
				- Posición del cuerpo: invertida
SP70	Apoyo del Titanic		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una pierna, muslo de la otra pierna, un hombro/lado del cuello (opcional), glúteos, pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos hacia atrás y no tienen contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas - Posición del cuerpo: erguido, parte superior del cuerpo en el arco de la espalda

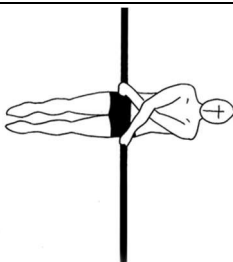
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP71	División de bailarina torcida		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, axila opuesta, espalda, cuello (opcional) - Posición del brazo: El brazo interior está en una posición fija preferida, con la axila en contacto solo con el poste. El brazo exterior está completamente extendido, sujetando la pierna exterior por encima de la cabeza a la altura de la espinilla. - Posición de la pierna: la pierna interior está completamente extendida, pierna y pie en contacto con el poste. La pierna exterior está doblada hacia atrás con el pie por encima de la cabeza en posición de anillo y sostenida por la mano opuesta. - Posición corporal: erguida, espalda arqueada
SP72	Anillo de latón retorcido		0.8	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: parte interna de la pierna, glúteo (opcional), hombro, brazo superior, cuello, cabeza (opcional) - Posición/agarre del brazo: los brazos están completamente extendidos. Un brazo sostiene el pie opuesto sobre la cabeza, el otro brazo está detrás del cuerpo, sujetando el tobillo opuesto - Posición de la pierna: el pliegue de la rodilla interior se engancha alrededor del poste, la pierna exterior se estira sobre la cabeza o en

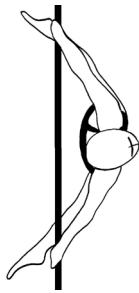
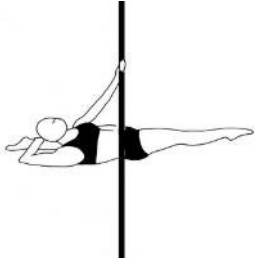
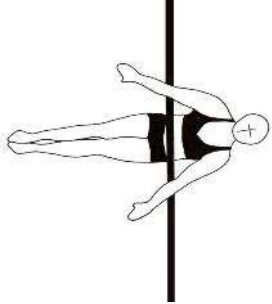
				posición de anillo - Posición del cuerpo: invertido, arco de la espalda
SP73	Ballesta cerrada		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, caderas, parte delantera del torso, muslos (opcional) - Posición del brazo: Ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: empuñadura dividida - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de caballamiento delante del poste y detrás de los brazos, las piernas están en contacto con los tríceps - Posición del cuerpo: la parte superior del cuerpo está paralela al suelo
SP74	Ballesta con dos manos en la pértiga		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre dividido - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de straddle sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: ángulo de 90° respecto al poste
SP75	Agarre de codo medio gir dividido		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: un brazo, hombros (opcional), parte trasera del cuello, bíceps/tríceps, una mano, tobillo/gemelo - Posición/agarre del brazo: el brazo superior está en agarre de codo y la mano sujeta el pie de la misma pierna, el brazo inferior está envuelto alrededor de la misma pierna y sujeta el poste en el tobillo/pantorrilla. - Posición de la pierna: Las piernas están en posición de división a medias, donde la pierna inferior está completamente extendida. - Posición del cuerpo: El torso está horizontal

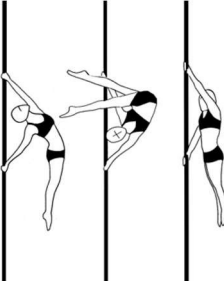
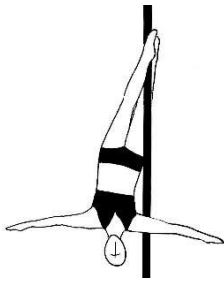
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología	- Criterios
-----------	--------	----------	------------	-------------

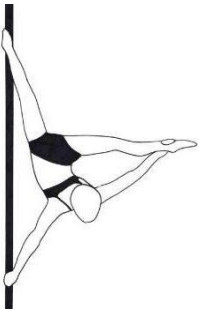
			a. Valor	
SP76	Agarre de codo Vertical Split 2		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas pantorrillas (rodillas y muslos opcionales), tobillo superior y pie de la pierna inferior, codo, parte interna del brazo - Posición del brazo: el brazo interior se envuelve alrededor del tubo en el codo, el brazo exterior en la posición preferida sin contacto con el poste. - Agarre: agarre de codo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida
SP77	Giro Dividido Invertido		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: axila del brazo interior, pierna exterior, pie de la pierna exterior, zona lumbar (opcional), glúteos (opcional) - Posición del brazo: ambas manos sujetan el tobillo de la pierna interior - Agarre: agarre interior por debajo de la axila - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación - Posición del cuerpo: invertida
SP78	Giro Medio Partido de la Aguja		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, parte superior de la pierna por debajo de la rodilla, pie, cabeza (opcional), nuca, un hombro, espalda, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están extendidos y las manos sujetan el poste por encima de la cabeza en el tobillo - Posición de la pierna: Las piernas están en posición de semiabierto, la parte superior de la pierna extendida y la inferior doblada - Posición corporal: erguida y con un arco de espalda
SP79	Giro con una mano		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior en una posición fija preferida sin contacto con el poste - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas en

				posición de lápiz - Posición del cuerpo: erguido, alejado del poste, paralelo al polo
SP80	Marino de apoyo		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos tobillos, una espinilla y una pantorrilla, una mano, un pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: brazo interior completamente extendido y en contacto con el poste, brazo exterior en una posición fija que elija, sin contacto con el poste - Posición de la pierna: completamente extendida y cerrada - Posición del cuerpo: invertida y extendida

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SP81	Variación Lágrima		0.9	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos brazos y manos, un hombro, cuello (opcional), cabeza (opcional), ambos gemelos - Posición/agarre del brazo: un brazo completamente extendido, el otro brazo puede doblarse - Posición de las piernas: las piernas están cerradas y completamente extendidas - Posición del cuerpo: invertido, flexión de la espalda, pecho mirando hacia abajo
SP82	Tabla de Manos Cruzadas		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: caderas y ambas manos - Posición/agarre del brazo: empuñadura cruzada - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas y cerradas, paralelas al suelo - Posición del cuerpo: ángulo de 90° respecto al poste

SP83	Ballesta extrema		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambos tobillos y/o pantorrillas, ambas manos - Posición/agarre del brazo: ambos brazos están completamente extendidos y abiertos, con las manos sujetando el poste a la altura del tobillo - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas en posición de cuerda montada con los tobillos en contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso está en un ángulo de 90° respecto al polo, con el poste detrás del cuerpo (el cuerpo en el Al mismo lado del poste que las patas)
SP84	Giro Horizontal Dividido		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, lado del torso, antebrazo (opcional) - Posición del brazo: el brazo exterior está completamente extendido, el brazo interior está doblado y sujeta la pierna opuesta en el tobillo - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición dividida y paralelas al suelo, sin contacto con el poste - Posición del cuerpo: el torso es horizontal
SP85	Giro de tabla sin manos		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: torso y ambos antebrazos/codos - Posición/agarre del brazo: sin contacto con la mano, ambos brazos están completamente extendidos - Posición de las piernas: ambas piernas están completamente extendidas, paralelas al suelo, piernas cerradas - Posición del cuerpo: todo el cuerpo (de la cabeza a los pies) está recto y a 90° respecto al polo, con una tolerancia no superior a 20°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SP86	Giro Dividido Paralelo a una mano		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: solo una mano - Posición del brazo: el brazo interior está completamente extendido y en contacto con el poste, el brazo exterior está doblado, manteniendo la pierna opuesta por encima de la cabeza - Agarre: agarre básico - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas en posición de separación, paralelas al poste - Posición del cuerpo: erguido, alejado del poste, paralelo al poste
SP87	Reloj basado en postes		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: agarre preferido - Posición de pierna: comenzando en posición vertical, piernas y caderas realizan una rotación circular (patada en abanico/flair) pasando por una posición invertida con las caderas por encima de la cabeza, terminando en posición de pica (jack knife) sobre la cabeza durante 2 veces - Posición del cuerpo: erguido/invertido
SP88	Marinero		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: un tríceps, ambos tobillos, una espinilla y una pantorrilla, un pie (opcional) - Posición/agarre del brazo: el brazo interior está extendido y el tríceps tiene contacto con el poste; el brazo exterior está en la posición fija que elige, sin contacto con el poste. - Posición de la pierna: completamente extendida y cerrada - Posición del cuerpo: invertida y extendida
SP89	Giro de Contorsión con empuñadura dividida		1.0	- Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: ambas manos, espinilla de la pierna superior, curva de la rodilla de la pierna inferior - Posición del brazo: la mano superior sujeta la barra por encima de la espinilla de la pierna, la mano inferior sujeta la barra por debajo del muslo inferior - Agarre: agarre dividido. - Posición de la pierna: la parte inferior de la pierna debe estar extendida, con la espinilla de la pierna superior en contacto con el poste - Posición del cuerpo: erguido, de espaldas a la Polo

SP90	Apoyo de la curva trasera de los marineros		1.0 - Mantener la posición: un mínimo de rotación de 720° - Puntos de contacto: una mano, un pie y una espinilla de la misma pierna - Posición/agarre de brazos: ambos brazos están completamente extendidos. La mano interior sostiene el poste por encima de la cabeza (en relación con el atleta invertido), la mano exterior sostiene la misma pierna a nivel de tobillo y espinilla - Posición de la pierna: ambas piernas están completamente extendidas. El pie y la espinilla de la pierna interior tienen contacto con el poste, la pierna exterior se extiende hacia la espalda - Posición del cuerpo: invertido y suspendido hacia atrás Desde el poste, la espalda está en un arco trasero
------	--	---	---

PESO MUERTO

PESO MUERTO (DL)

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

El tubo NO debe usarse para asistir al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso ni un movimiento de balanceo/patada. El peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. El peso muerto puede realizarse tanto en el poste estático como en el que gira más.

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

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

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

PESO MUERTO AÉREO (ADL)

Un peso muerto aéreo se define por la posición inicial del cuerpo. Ninguna parte del cuerpo debe estar en contacto con el suelo. El cuerpo debe estar fijo y suspendido alejado del poste y las piernas paralelas al poste antes de pasar al peso muerto aéreo. Las piernas deben estar cerradas y completamente extendidas antes de comenzar el peso muerto. El tubo NO debe usarse para asistir al peso muerto y las piernas no deben usarse para crear impulso o un movimiento de balanceo. Un peso muerto debe terminar en una posición completamente invertida. Un peso muerto puede realizarse tanto en el poste estático como en el que gira y puede realizarse desde una posición estática o desde un giro.

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

b - El quinto valor en puntos es para un peso muerto aéreo con ambas piernas completamente extendidas y abiertas

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

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

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

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

PESO MUERTO

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
DL1/ ADL1	Peso muerto desde agarre de hombro		A - 0,1 b - 0,2 c - 0,3 A - 0,4 b - 0,5 c - 0,7	- Puntos de contacto: ambas manos, un hombro - Posición/agarre del brazo: agarre de ambas manos preferido
DL2/ ADL2	Peso muerto desde agarre torsionado		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,7	- Puntos de contacto: ambas manos, muñeca del brazo superior (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre torcido
DL3/ ADL3	Peso muerto desde el agarre de bandera		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,8	- Puntos de contacto: parte interna del brazo, mano exterior, antebrazo, axila, lateral del torso (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre de bandera - Posición del cuerpo: el cuerpo está mirando hacia abajo
DL4/ ADL4	Peso muerto desde el handspring con el antebrazo		A - 0,2 b - 0,3 c - 0,4 A - 0,5 b - 0,6 c - 0,8	- Puntos de contacto: antebrazo inferior, mano superior - Posición/agarre del brazo: agarre del antebrazo - Posición inicial: erguida
DL5/ ADL5	Peso muerto desde agarre de iguana		A - 0,1 b - 0,2 c - 0,3 A - 0,4 b - 0,5 c - 0,7	- Puntos de contacto: ambas manos, espalda, parte trasera de la cabeza (opcional) - Posición del brazo: el brazo superior está completamente extendido, el brazo inferior puede doblarse y mantener el poste invertido detrás de la espalda - Agarre: agarre básico

DL6/ ADL6	Peso muerto desde la sujeción del cuello		A - 0,3 b - 0.4 c - 0,5 A - 0,6 b - 0.7 c - 0,9	- Puntos de contacto: cuello, ambos brazos - Posición del brazo: ambos brazos están completamente extendidos - Agarre: agarre torcido
----------------------	--	---	--	--

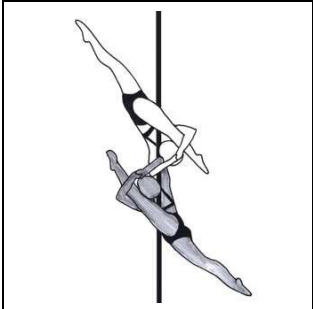
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
DL7/A DL7	Peso muerto desde agarre de copa		A - 0,4 b - 0,5 c - 0,6 A - 0,7 b - 0.8 c - 1.0	- Puntos de contacto: ambas manos - Posición/agarre del brazo: la mano superior está en el agarre en copa
DL8/ ADL8	Peso muerto desde el codo		A - 0,4 b - 0,5 c - 0,6 A - 0,7 b - 0.8 c - 1.0	- Puntos de contacto: un codo, parte superior de la espalda, cuello, hombro - Posición del brazo: el brazo superior está en el agarre del codo, el brazo inferior en la posición fija que prefieras sin contacto con el poste ni con el otro brazo. - Agarre: agarre de codo
ADL9	Invertido básico aéreo		A - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Puntos de contacto: lado del torso, brazos, glúteos (opcional) - Posición/agarre del brazo: agarre básico <i>* Por favor, ten en cuenta: no hay versión en el suelo.</i>



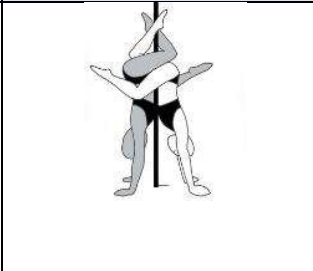
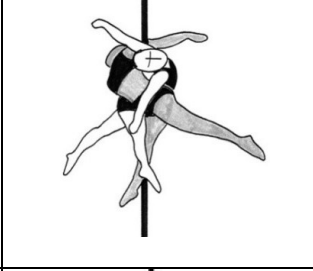
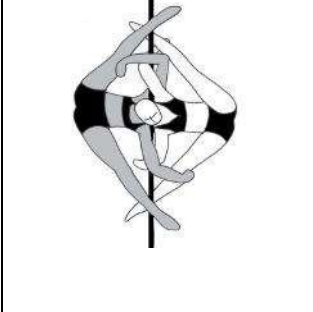
DOBLES OBLIGATORIOS

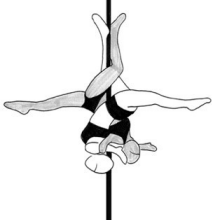
Ten en cuenta que los dibujos deben usarse únicamente como guía.
Es importante cumplir los requisitos mínimos bajo los criterios.

ELEMENTOS PARALELOS SINCRONIZADOS				
Código nº	Nombre	Elemento	Técnica. Valor	Criterios
SYN1	Dirección diferente hacia el polo O Posición horizontal O Vertical al Polo OR Imagen especular	   	0.1/ 1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Este elemento debe ser un elemento de Flexibilidad o Fuerza elegido entre los elementos obligatorios individuales. El mismo elemento debe usarse para todos excepto para la imagen especular (que aquí se define como imagen especular en un punto). - Las parejas deben ser paralelas entre sí. - En caso de que se realice la versión en imagen emirada 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 la Forma Obligatoria 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 o SYN1/EI1, EI2, etc.). Por favor, indique solo el nombre o

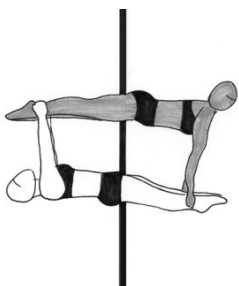
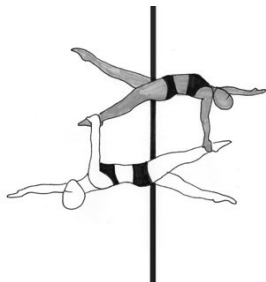
			nombres del elemento individual que se va a realizar. - Esto puede realizarse tanto en el mismo poste como en dos postes separados.
--	--	---	---

ELEMENTOS SINCRONIZADOS DE ENTRELAZAMIENTO

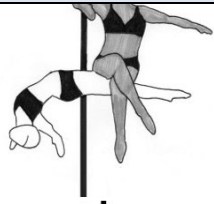
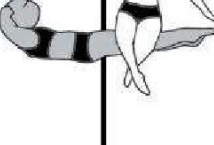
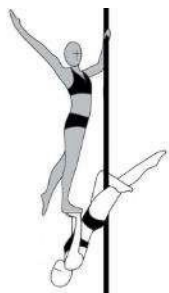
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
SYN2	Posición Presencial 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición sincronizada e entrelazada invertida en el suelo - Las piernas deben estar en una posición fija de elección. Solo contacto con la mano o el brazo con el suelo - Las parejas deben estar mirándose
SYN3	Puesto 2 Basado en el Suelo		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición sincronizada e entrelazada invertida en el suelo - Las piernas deben estar en una posición fija de elección. Solo contacto con la mano o el brazo con el suelo - Las parejas deben estar en un reflejo el uno del otro y deben estar de espaldas
SYN4	Posición aérea erguida		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición aérea sincronizada e interconectada en posición vertical en el poste - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben ser una imagen exígena del otro
SYN5	Posición Aérea Horizontal 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloquean en una posición aérea horizontal sincronizada e entrelazada en el poste. Ambos torsos están en posición horizontal - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben estar en una imagen especular de cada uno Otros

SYN6	Posición aérea invertida		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros se bloqueaban en una posición aérea invertida sincronizada y entrelazada en el poste - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben estar en una imagen especular de cada uno Otros
SYN7	Posición Aérea Horizontal 2		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Los compañeros están bloqueados en una posición aérea horizontal sincronizada e entrelazada en el poste. Al menos un brazo debe estar entrelazado. Ambos torsos están en posición horizontal - Las piernas/cuerpo/brazos deben estar en una posición fija de elección - Los compañeros deben estar en una imagen especular de cada uno Otros

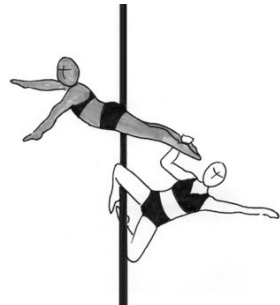
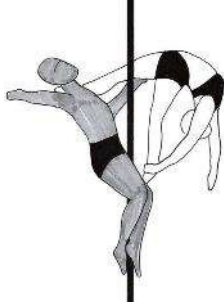
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS SINCRONIZADOS BASADOS EN BALANCE

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
SYN8	Equilibrio en posición vertical		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento vertical con parejas frente a frente según el equilibrio y no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra
SYN9	Equilibrio enfrentándose		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento frente a frente basado en el equilibrio no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra
SYN10	Equilibrio en la misma dirección		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento basado en el equilibrio que no puede realizarse sin uno u otro compañero - Los socios miran en la misma dirección - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra
SYN11	Equilibrio mirando de espaldas		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento en el que los compañeros están de espaldas según el equilibrio y que no puede realizarse sin uno u otro compañero - Las parejas son una imagen espejo la una de la otra

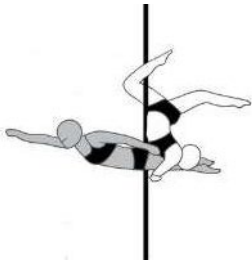
ELEMENTOS DE SOCIOS BASADOS EN BALANCE

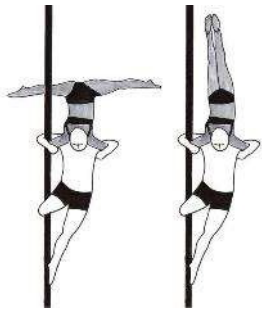
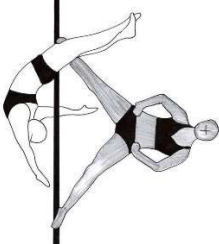
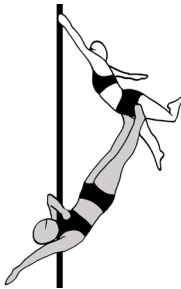
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
BLN1	Posición de Layback 1		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición de tumba, sujetando solo con las piernas - El compañero superior está de pie o sentado sobre el compañero inferior, sujetando el poste solo con una mano o codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN2	Equilibrio horizontal		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición horizontal, mirando hacia arriba, sujetando el poste solo con los muslos. - El compañero superior está de pie o sentado sobre el inferior, sujetando el poste solo con una mano y/o brazo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN3	Posición de Lay 2		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de recostado o de espalda, sujetando solo con las piernas - El compañero inferior está en una posición fija y erguida de elección, sujetando el poste con una sola mano, y sostiene al compañero superior con la otra mano - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN4	Equilibrio de Descanso		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de recostado (S4/S15) y solo tiene contacto con el poste con las piernas. Los brazos del compañero inferior están extendidos y ambas manos en contacto solo con el pie/pies del compañero superior. - El compañero superior está en una posición erguida de elección, equilibrándose sobre las manos del compañero inferior, y solo un codo y/o una mano está en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN5	Balance sentado 1		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero inferior está sentado en posición erguida. - La pareja superior está en una posición invertida de elección, equilibrándose sobre la pareja inferior. Solo la espinilla/pantorrilla y los pies pueden estar en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

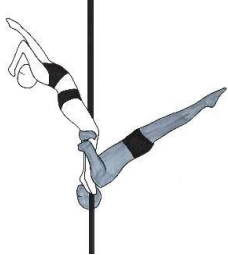
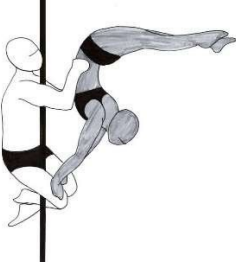
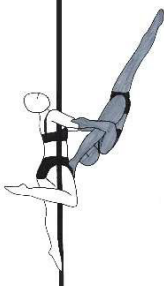
BLN6	Equilibrio 1 en el montaje de hombro		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero superior está en posición vertical, con la espalda arqueada y sin contacto con la mano ni el brazo con el poste. - El compañero inferior realiza una posición de montado sobre el hombro: el compañero inferior sostiene y sostiene al compañero superior a la altura de la rodilla con codos y brazos. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste - - No se permite el contacto de manos.
-------------	--------------------------------------	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
BLN7	Posición horizontal invertida		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja superior está en una posición mirando hacia arriba y paralela al suelo, sujetando los muslos solo con una tolerancia de 40° sobre el cuerpo - El compañero inferior está en una posición fija de vuelo invertido y de elección, sujetando al compañero superior solo con uno o dos pies - Solo un compañero tiene contacto con el poste
BLN8	Equilibrio 2 en el montaje de hombro		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de montado en los hombros y sujeta al compañero superior empujándolo hacia arriba por las piernas con sus piernas - Pareja inferior: el torso y las piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN9	Superman y la posición de rodilla		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas, las caderas y piernas están paralelas al suelo - El compañero inferior está en posición de rodilla, apoya al superior con la mano - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN10	Equilibrio de la postura X 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de apoyo está en una posición erguida de elección, con una flexión hacia atrás, y solo con las piernas en contacto con el poste — sin contacto con el suelo. - La pareja apoyada está en posición de X, apoyada sobre la pareja que lo sostiene. La pareja apoyada puede tener contacto con el poste, pero no de una manera que soporte su peso.

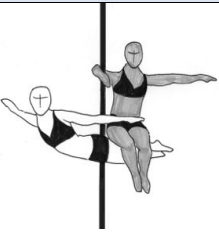
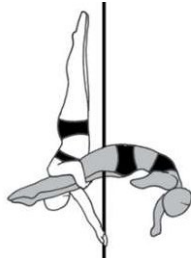
BLN11	Posición de parada de manos		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición horizontal mirando hacia arriba, sujetando solo los muslos con una tolerancia de 40° respecto al ángulo del cuerpo; la pareja superior está en posición de parada de manos invertida con el cuerpo apoyado contra el poste - No hay contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN12	Equilibrio de abrazo de lápiz		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La parte superior de la pareja está en posición vertical con la espalda arqueada. Solo las piernas tienen contacto con el poste (sin contacto con la cadera). - El compañero inferior realiza una posición de Pole Hug Pencil. Se aplican los criterios de Pole Hug Pencil (véase S6). - El compañero inferior sostiene y sostiene al compañero superior a la altura de las rodillas con los codos y los brazos. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.

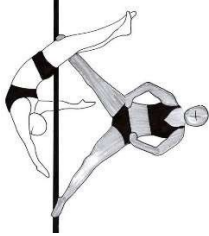
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
BLN13	Montado en el hombro Balance 3		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en posición de montado en los hombros y sujeta a la pareja superior empujándola hacia arriba por las caderas con las piernas - Pareja inferior: el torso y las piernas deben estar completamente extendidos en línea recta. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN14	Superman Posición 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre con las piernas paralelas al suelo. Las manos no tienen contacto con el poste. - La pareja superior está en posición invertida, tiene contacto con el poste y se equilibra sobre las piernas inferiores de la pareja. La pareja superior no puede tener ambas piernas en contacto con la barra. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

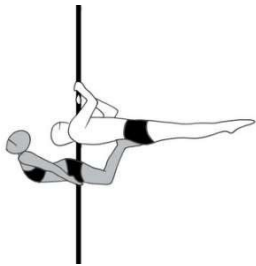
BLN15	Equilibrio Titanic 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en una posición titánica donde las piernas están dobladas. Los glúteos y las piernas pueden estar en contacto con el poste, el contacto hombro/cuello es opcional. No hay contacto mano/brazo ni pies con el poste. - El compañero superior está de pie sobre los pies del inferior y sujeta el poste solo con una mano o codo. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN16	Cupido Balance 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de equilibrio entrelazado con ambos compañeros en contacto con el poste - El compañero inferior realiza una posición de cupido con agarre de codo - La pareja superior realiza un equilibrio de hombros sobre la pareja inferior. Las piernas están completamente extendidas en una posición fija de elección. El torso está paralelo al poste - Compañeros mirando en diferentes direcciones - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste, pero no hay contacto con la mano.
BLN17	Layback – Equilibrio de la postura X 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de recostado sin contacto con la mano con el poste - La pareja inferior realiza una postura en X, donde el torso está horizontal y el pie superior entre las piernas de la pareja superior - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste
BLN18	Equilibrio 4 en el montaje de hombro		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de montaje de hombro, con un brazo rodeando el poste y el otro en una posición fija sin contacto con el poste. El compañero sostiene al compañero superior empujándolo hacia arriba por las piernas/caderas, usando los pies - Compañero superior: sujeta el poste con una mano. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

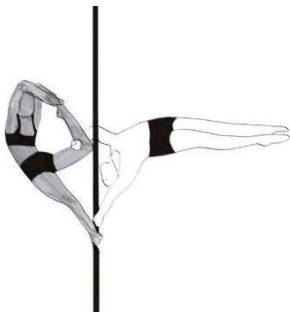
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN19	Equilibrio de tabloncitos montado en el hombro		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La pareja superior está en posición vertical con la espalda arqueada. Solo las piernas tienen contacto con el poste (sin contacto con la cadera). - El compañero inferior realiza una plancha montada en el hombro (con los brazos alrededor del compañero) con un ángulo de 45 grados respecto al poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN20	Equilibrio de parada de manos 1		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La pareja de apoyo está en una posición erguida de elección. - El compañero apoyado está en una posición fija de pinado de mano sin contacto con el poste, equilibrándose sobre el compañero de apoyo. - Solo el socio de apoyo tiene contacto con el Pole.
BLN21	Posición en tabla en parada de manos		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición horizontal de plancha mirando hacia arriba, sujetando solo los muslos, el compañero superior está en posición de parada de manos invertida, con el cuerpo apoyado contra el poste - No hay contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN22	Posición invertida de tabla horizontal		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - La pareja superior está en posición horizontal de tabla hacia arriba, sujetando el poste con solo los muslos - La pareja inferior está en una posición fija invertida y en contacto con la pareja superior solo con uno o dos pies/espaldas/pantorrillas - Solo un compañero tiene contacto con el poste.
BLN23	Balance dividido ruso		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de apoyo está en una llave de brazo (véase SP9 para requisitos mínimos - no es necesario girar) - El compañero apoyado está en posición de división rusa, con un ángulo mínimo de división de 180° (el cuerpo no tiene que ser paralelo); la separación rusa debe realizarse contra el cuerpo del compañero de apoyo. - Solo el socio de apoyo tiene contacto con el Pole.

BLN24	Superman Posición 2		0.7 - Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas, las caderas y piernas paralelas al suelo - El compañero superior está de pie sobre el inferior sujetando el poste solo con una mano o el codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
--------------	---------------------	---	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
BLN25	Superman Posición 3		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas, las caderas y piernas paralelas al suelo - El compañero superior está sentado sobre el inferior, sujetando el poste solo con una mano o codo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN26	Soporte de Superman		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en posición de superhombre con una mano en contacto con el poste (opcional), y sujeta el torso del compañero apoyado - El compañero apoyado está en una posición invertida de elección, sujetando el poste solo con las manos - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN27	Titanic Balance 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior realiza una posición titánica, donde las piernas y los glúteos pueden estar en contacto con el poste. No hay contacto entre mano/brazo y pies con el poste. - El compañero inferior sostiene las piernas/pies del compañero receptor y debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos tener los pies elevados por encima de la cabeza - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN28	Equilibrio de Arco Lateral 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de reposición o de layout sin contacto con la mano con el poste - El compañero inferior debe realizar cualquier elemento de fuerza y tener solo un punto de contacto con el poste - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste y entre ellos
BLN29	Equilibrio de Arco Lateral 2		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero está en posición de reposición o de layout sin contacto con la mano con el poste. - El otro compañero está en posición invertida, equilibrándose sobre las piernas del compañero con solo una mano en contacto con el poste. Las piernas están paralelas al poste. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

BLN30	Superman Posición 4		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de superhombre, sujetando solo con las piernas - La pareja inferior está en posición invertida, sujetando a la pareja superior solo con las piernas y sin contacto con la barra - Solo el compañero superior tiene contacto con el poste
BLN31	Layback – Equilibrio de la postura X 2		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior está en posición de recostado sin contacto con la mano con el poste - La pareja inferior realiza una postura en X donde el torso está en un ángulo 90 respecto al poste y el pie superior está entre las piernas de la pareja superior - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste

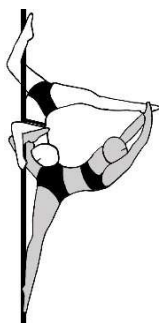
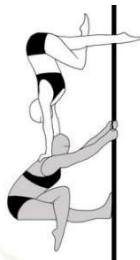
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN32	Soporte de Superman Sin Manos		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en una posición de superhombre sin manos, sujetando al compañero superior con los pies. Las piernas no están cruzadas y solo los pies pueden estar en contacto con el compañero superior. - El compañero superior realiza una plancha montada en el hombro (véase requisitos mínimos S93) equilibrándose sobre los pies de los compañeros inferiores. - Solo el compañero superior puede tener contacto con la mano con el poste, ambos tienen contacto con el poste.
BLN33	Posición de montaje en el hombro 1		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de lápiz montado en el hombro, donde las piernas están completamente extendidas. - El compañero superior se equilibra sobre los pies del compañero inferior con el cuerpo paralelo al poste y completamente extendido. Solo las manos pueden estar en contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN34	Titanic Balance 3		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior está en una posición titánica donde las piernas están dobladas y las piernas y glúteos deben estar en contacto con el poste. - El compañero superior está en posición de parada de cabeza, equilibrándose sobre los pies del compañero inferior y sujetando el tubo solo con las manos. El cuerpo está paralelo al poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.

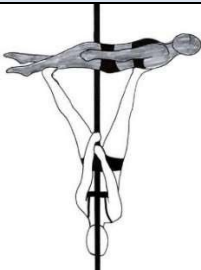
BLN35	Equilibrio del pecho		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos. - La pareja apoyada está en posición de pecho, apoyada en el pecho del compañero que lo sostiene, y solo tiene contacto con la barra con las manos. - Apoyo a la pareja en posición erguida sin contacto con la mano ni el pie con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN36	Doble División rusa		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos miembros de la pareja realizan un split ruso - Solo los pies tienen contacto con el poste - Ambos compañeros solo se llevan de la mano, no el poste - Los compañeros deben ser una imagen espejada - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN37	Equilibrio de Sostener el Codo 1		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - El único compañero realiza cualquier elemento de fuerza, donde el cuerpo está completamente extendido y las caderas están paralelas al suelo. Las piernas están completamente extendidas, cerradas y paralelas al suelo, y solo una mano y un codo/brazo están en contacto con el poste. - El otro compañero debe estar en una posición fija de elección, con solo un pie en contacto con el poste y de espaldas al compañero que atrapa. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.

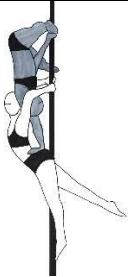
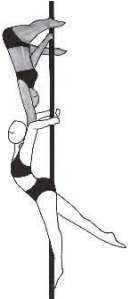
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN38	Elemento de equilibrio de reposición		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Una pareja está en posición de tumba y tiene contacto con el poste solo con las piernas - El otro compañero está en posición de pinado invertido y no tiene contacto con el poste - Ambos miembros de la pareja tienen brazos y piernas completamente extendidos - Solo un compañero tiene contacto con el poste.

ELEMENTOS DE APOYO A EQUILIBRIO

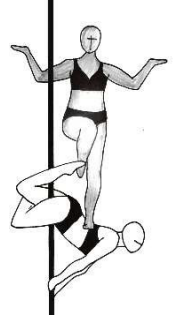
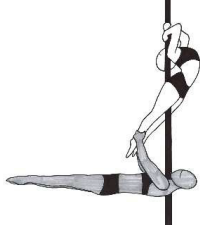
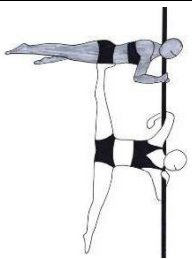
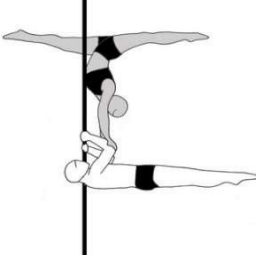
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN39	Equilibrio sentado 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero superior está en posición erguida y sentado, no se permite el contacto con las manos. - El compañero inferior está en posición invertida, reflejando al compañero superior (excepto los brazos). - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN40	Equilibrio sentado 3		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero inferior está sentado en posición erguida. - El compañero superior está en una posición invertida de elección, equilibrándose sobre el compañero inferior. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
BLN41	Soporte de la Rodilla		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de agarre de rodilla (se aplican requisitos mínimos) - El compañero superior está de pie sobre el inferior y sujeta el poste solo con el brazo (agarre elegido) - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste - Se aplican los criterios de la sujeción de rodilla (véase S40)
BLN42	Equilibrio permanente		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - El compañero inferior realiza una posición erguida de elección sin contacto con el suelo. - El compañero superior está en posición de parada de manos invertida, equilibrándose solo sobre el compañero inferior con un contacto de una mano con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.

BLN43	Cupido Balance 2		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de equilibrio con ambos compañeros en contacto con el poste - El compañero de apoyo realiza una posición de cupido de espaldas al poste y sostiene el pie del compañero de equilibrio con ambas manos. El compañero de apoyo está en una posición de arco de espalda erguido. - La pareja apoyada está en posición invertida, equilibrándose sobre la pierna inferior de la pareja. Las piernas están en una posición fija de elección y la pareja sostiene el poste con ambas manos, contacto con la pierna (opcional). La espalda está arqueada. - Compañeros mirando en diferentes direcciones - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
BLN44	Equilibrio de parada de manos 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetarse al poste en posición vertical. - El compañero apoyado solo tiene contacto con el poste con un pie/tobillo y se equilibra sobre el compañero de apoyo en posición invertida. - Ambos compañeros deben tener al menos una pierna paralela al suelo. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

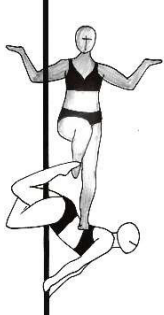
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN45	Equilibrio de la Iguana		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo realiza una posición fija invertida de elección con la posición del brazo de la iguana. - El compañero apoyado debe estar en una posición horizontal fija de elección, equilibrándose sobre los pies inferiores del compañero sin contacto con la mano o el brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN46	Fuerza Mantener el equilibrio		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza, donde el cuerpo está paralelo al suelo. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.

BLN47	Titanic Balance 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición titánica con contacto con la mano, donde una pierna, glúteos, un pie y manos pueden estar en contacto con el poste. - El compañero superior está en posición de parada invertida, equilibrándose sobre el compañero inferior y solo una mano está en contacto con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN48	Titanic Balance 5		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición titánica, donde una pierna, glúteos y un pie están en contacto con el poste; las manos y/o el cuello/hombro pueden estar en contacto con el poste. - El compañero superior está en posición de parada de manos invertida, equilibrándose sobre el hombro del compañero inferior y solo una mano está en contacto con el poste (con contacto antebrazo/codo opcional). - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN49	Posición X de Hierro 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una X de Hierro (véase requisitos mínimos), el cuerpo superior está paralelo al suelo, el compañero superior está en posición fija y erguida de elección - Ambos miembros de la pareja solo deben tener contacto con el poste con las manos - Se aplican los criterios de Hierro X 2 (véase S65)
BLN50	Equilibrio de Mantenimiento Dividido		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en una posición dividida de elección. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - Ángulo de separación: mínimo 180°

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
-----------	--------	----------	-------------------	-----------

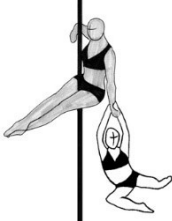
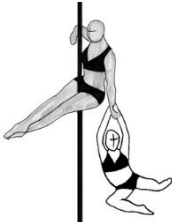
BLN51	Fuerza Mantener el equilibrio		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza, donde el cuerpo queda horizontal respecto al suelo. El compañero inferior solo puede contactar con el poste con una mano, los brazos y/o la parte superior del cuerpo. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN52	Soporte colgado de muslos/exterior de rodillas 1		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza un muslo apoyado /exterior cuelga la rodilla con ambas manos en el poste y los brazos extendidos - El compañero superior está en posición fija y erguida de elección, sin contacto con el poste y está de pie sobre la parte superior de la pareja con al menos un pie - Solo la pareja inferior debe tener contacto con El Poste
BLN53	Titanic Balance 6		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero superior realiza una posición titánica, donde piernas, manos y glúteos pueden estar en contacto con el poste, sin que los pies toquen el poste. - El compañero inferior sostiene las piernas/pies del compañero de captura y debe estar en una posición horizontal fija de elección, estando a 90° del poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
BLN54	Mantener el equilibrio del codo 2		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una flexión de codo y cuello con el antebrazo inferior en el poste y el torso paralelo al suelo. - El compañero superior debe estar en una posición horizontal fija de plancha, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN55	Equilibrio de tabla en parada de manos		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior está en posición de hombro, con cuerpo y piernas paralelos al suelo - El compañero superior está en posición de pino de manos dividido, equilibrándose sobre el inferior del compañero. Ambas piernas están completamente extendidas. El compañero superior no tiene contacto con la mano ni el brazo con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

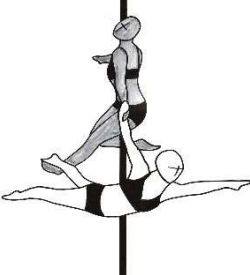
BLN56	Posición 2 de Iron X		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una X de hierro (ver requisitos mínimos), la parte superior del cuerpo queda paralela al suelo. - La pareja superior está en una posición fija invertida con el torso paralelo al polo. - Ambos miembros de la pareja solo deben tener contacto con el poste con las manos - Se aplican los criterios de Hierro X 2 (véase S65)
--------------	----------------------	---	------------	---

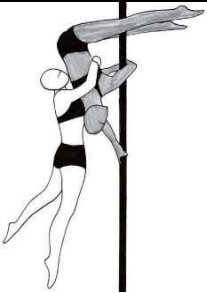
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
BLN57	Soporte colgado de muslos/exterior de rodillas 2		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza un muslo apoyado /exterior cuelga la rodilla con ambas manos en el poste y los brazos extendidos - El compañero superior está en posición fija y erguida sin contacto con el poste y está de pie sobre la parte inferior de la espalda superior con un solo pie - Solo la pareja inferior debe tener contacto con El Poste
BLN58	Vertical Jade Balance		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero inferior realiza un Jade Vertical. Se aplican los criterios de Jade Vertical (véase F99). - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior, y solo tiene contacto con el poste con una mano. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
BLN59	Posición 3 de Iron X		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una X de hierro (véase requisitos mínimos para una x de hierro), donde la parte superior del cuerpo está paralela al suelo - El compañero superior está de pie en posición fija y erguida sobre el compañero inferior sin contacto con el poste - Solo el compañero inferior debe tener contacto con el poste - Se aplican los criterios de Hierro X 2 (véase S65)

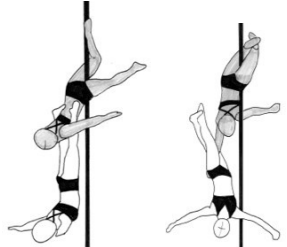
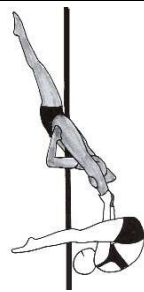
BLN60	Fuerza Mantener el equilibrio		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza, donde el cuerpo está paralelo al suelo. El compañero inferior solo puede contactar con el poste con una mano, los brazos y/o la parte superior del cuerpo. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
-------	--	---	-----	--

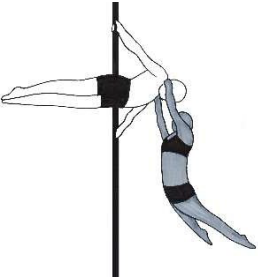
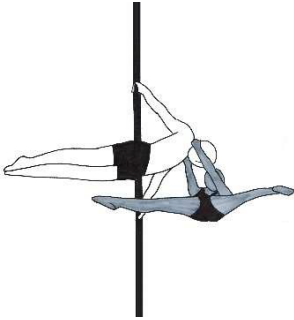
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: SOLO UN COMPAÑERO PUEDE TENER CONTACTO CON EL POSTE

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

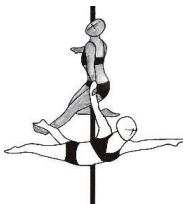
FLY6	Posición sentada 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY7	Posición sentada 5		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de recepción está sentado. - Una mano o un codo tiene contacto con el poste. - El compañero de vuelo debe estar en una posición horizontal fija de elección. - Solo un compañero tiene contacto con el poste.

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. a. Valor	Criterios
FLY8	Colgante de muslos/rodillas exteriores 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en posición de agarre de muslo invertido / rodilla exterior - El compañero de vuelo puede estar en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY9	Colgado interior de rodilla 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una suspensión de rodilla interna invertida - El compañero volador tiene la pierna exterior del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección. - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY10	Solo de la mano		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - El compañero de captura es sujetarlo con las manos y la axila interior, sin contacto de pierna con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY11	Agarre de codo a horcajadas		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en un Elbow Grip Straddle - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y erguida de elección, sin contacto con el poste - Solo un compañero tiene contacto con el poste - Se aplican los criterios para el estralgado de agarre en el codo (véase hasta S51)

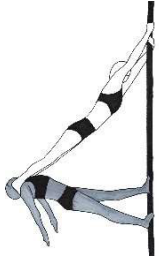
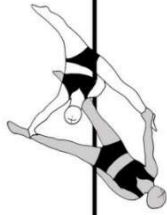
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida invertida de elección con agarre de iguana. - El compañero volador sostiene la pierna del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY13	Colgante de muslos/rodillas exteriores 2		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos tener los pies elevados por encima de la cabeza - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - El compañero de vuelo sostiene la pierna del compañero de captura y debe estar en una posición fija invertida de elección o al menos debe tener los pies elevados por encima de la cabeza - Solo un compañero tiene contacto con el poste

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de captura está en posición de plancha inversa con agarre dividido (véase los requisitos mínimos de S111) con una tolerancia de 20° - El compañero de vuelo está en una posición fija y erguida de elección - Solo un compañero tiene contacto con el poste
FLY16	Split grip invertido plank hang 2		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero de captura está en posición de plancha inversa con agarre dividido (véase los requisitos mínimos de S111) con una tolerancia de 20° - El compañero de vuelo debe estar en una posición horizontal dividida fija de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Solo un compañero tiene contacto con el poste

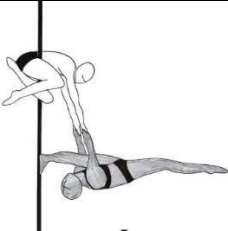
ELEMENTOS DE COMPAÑEROS VOLADORES: AMBOS COMPAÑEROS DEBEN TENER CONTACTO CON EL POSTE

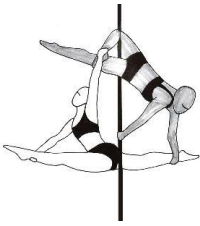
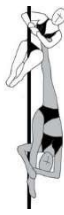
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY17	Agarre del codo sentado		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición sentada con el codo - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Se aplican los criterios para el asiento con agarre de codo (véase S3) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY18	Posición sentada 6		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY19	Posición sentada 7		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY20	Agarre invertido del muslo		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición de agarre exterior de rodilla con muslo invertido - El compañero de vuelo está en posición de tumba con una pierna extendida y la otra pierna en pasado - El compañero de vuelo no debe tener las piernas cruzadas - Ambos miembros de la pareja no tienen contacto con la barra ni con la barra
FLY21	Posición de Layback 3		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de descanso - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY22	Posición sentada 8		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado - Una mano o codo tiene contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición horizontal fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de superhombre, se permite el agarre de codo. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida invertida de elección, solo con las manos en contacto con el poste. Las manos deben estar más bajas que la cabeza. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
--------------	-----------------	---	------------	---

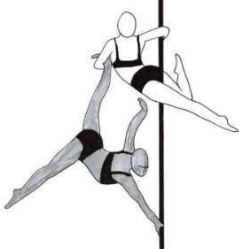
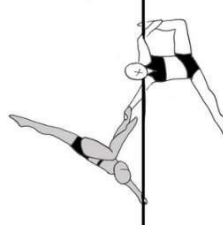
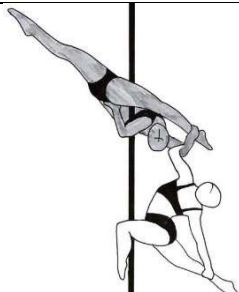
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en una posición Allegra half split 1 (véase F13). - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 160° - El compañero de vuelo debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY25	Equilibrio colgante		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción sostiene al compañero inferior por el hombro y solo tiene contacto con el poste con las manos y las muñecas. - El compañero de vuelo solo tiene contacto con el poste con los pies. - Todo el cuerpo de ambos miembros debe estar completamente extendido. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Polo
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de presa de cadera invertida y en posición de straddle - El compañero de vuelo debe estar en una posición invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos
FLY27	Posición de colgante exterior de la rodilla		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición de rodilla exterior invertida - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos

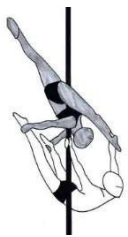
FLY28	Remi Hang		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en posición de remi (véase S28) sujetando las piernas del compañero volador - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija de elección y tener contacto con el poste, al menos con las manos - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY29	Posición sentada 9		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste - El compañero de recepción está sentado - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y vertical dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY30	Colgante de muslos/externo de rodilla 3		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Compañero de receptor en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY31	Posición vertical		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Atrapar al compañero sentado sin contacto con la mano con el poste. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en una posición Allegra half split 2 (véase F25). - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 180° - El compañero de vuelo debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros deben tener contacto con el poste.
FLY33	Iguana - Superman Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición dividida de elección con la posición del brazo de la iguana. - El compañero volador realiza un superman sin contacto con la mano con el poste, sujetando la pierna inferior del compañero que atrapa. - Ambos miembros de la pareja tienen

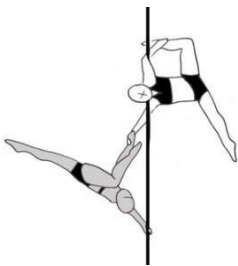
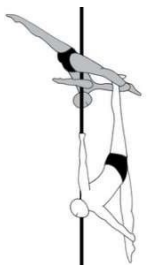
				contacto con el poste.
FLY34	Janeiro Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de Janeiro, sujetando la pierna del compañero volador - El compañero volador se aferra a la pierna inferior del compañero en una posición fija de elección, con solo una mano en contacto con el poste - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura realiza un Janeiro. - El compañero volador realiza un superman sin contacto con la mano con el poste, sujetando la pierna inferior del compañero que atrapa. - Se aplican criterios de Janeiro (véase F52) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY36	Colgante de muslos/rodilla exterior 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Atrapando al compañero en posición de colgante del muslo invertido / rodilla exterior sujetando la pierna del compañero volador - El compañero de vuelo debe estar en posición vertical de elección, sin contacto con la mano con el poste - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY37	Posición sentada 10		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está sentado, con una mano o codo en contacto con el poste - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

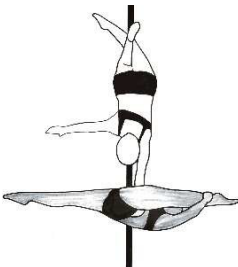
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
-----------	--------	----------	-------------------	-----------

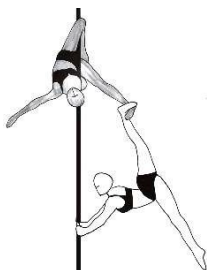
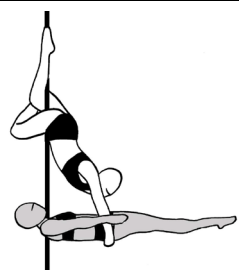
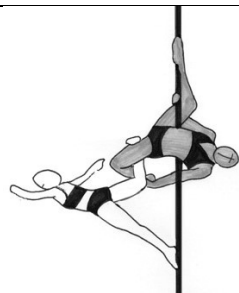
FLY38	Superman Hang 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en posición de superhombre, se permite el agarre de codo. - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida invertida de elección y solo con una mano en contacto con el poste. La mano debe estar más baja que la cabeza. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición Allegra split 2 (véase F14). - Ángulo mínimo de división para la división Allegra: 180° - El compañero de vuelo debe tener solo un punto de contacto con una mano en el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY40	Colgada de codo 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de atrapador ejecuta la posición de fuerza de agarre con el codo que elija - El compañero volador ejecuta una posición de fuerza invertida de elección - Ambos miembros de la pareja están en contacto cogiéndose de la mano, muñecas y antebrazos
FLY41	Hang invertido de Janeiro		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición de Janeiro, sujetando un brazo/mano del compañero de vuelo - El compañero de vuelo se aferra a la posición de brazo/mano y pierna inferior del compañero en una posición fija invertida que elija, con solo contacto brazo/espalda (opcional) con el poste. No se permite contacto con la pierna. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY42	Split Hang 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - El compañero de vuelo sostiene el brazo o la pierna del compañero de captura en una posición fija de elección, sin contacto con la mano con el poste. - Ambos miembros deben tener contacto

				con el poste.
FLY43	Split Hang 3		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - Ángulo de separación: mínimo de 180° - El compañero de vuelo está en una posición fija de elección con contacto con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

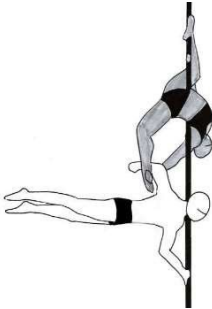
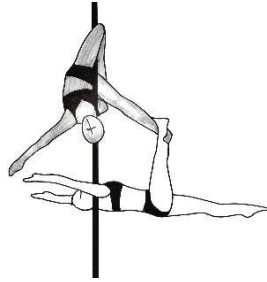
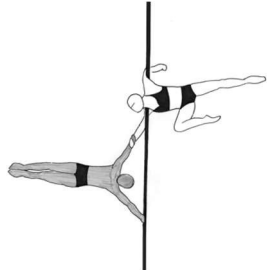
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY44	Split Hang 4		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija y vertical dividida de su elección - Ángulo de separación: mínimo 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY45	Suspensión de muslos/rodillas exteriores 5		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Compañero de receptor en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición dividida fija invertida de elección - Ángulo de las fisuras: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una posición de Janeiro. - El compañero de vuelo está en posición dividida, equilibrándose sobre el pie inferior del compañero que atrapa, y tiene contacto con el poste solo con las manos. Las manos deben estar más bajas que la cabeza. - Ángulo de las separaciones: mínimo 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

FLY47	Colgada de codo 3		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos se equilibran cogiéndose de la mano - El compañero de captura ejecuta una posición de split con agarre con el codo que elija - El compañero volador ejecuta una posición dividida invertida de elección - Ángulo de división: mínimo de 160° para ambos compañeros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY48	Solo manos sujetando a Split		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero que atrapa es sujetar con las manos y la parte interna de la axila. - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija dividida de elección, con las piernas y el cuerpo horizontales - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en una posición dividida de elección - El compañero de vuelo está en una posición invertida, vertical y dividida, y tiene contacto con el compañero de captura con una sola pierna - Ángulo de separación: mínimo 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLY50	Posición de Superman V		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en la posición de Superman V - Se aplican los criterios de Superman V (véase F78) - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija invertida de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY51	Colgante de muslos/rodillas exteriores 6		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en posición de colgado invertido del muslo / rodilla exterior - El compañero de vuelo debe estar en una posición fija dividida de elección, con las piernas y el cuerpo horizontales - Ángulo de separación: mínimo de 180°

				- Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste y entre ellos
FLY52	Colgante de muslos/rodilla exterior 7		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de agarre de muslo invertido / rodilla exterior. - El compañero de vuelo solo debe tener contacto con las manos en el poste. Las manos deben estar más abajo que la cabeza. - Las parejas deben usar un pie para estar en contacto entre sí. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
FLY53	Colgante de muslos/rodilla exterior 8		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de agarre exterior invertido - El compañero de vuelo está en una posición horizontal fija de elección - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste
FLY54	Colgante de muslos/rodillas exteriores 9		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de captura está en posición de colgado con muslos invertidos / rodilla exterior, y sostiene al compañero volador con las manos. - El compañero de vuelo está en una posición horizontal de elección, sin contacto de mano, brazo o pierna con el poste. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLY55	Colgado interior de rodilla 3		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de receptor está en una suspensión de rodilla interna invertida - El compañero de vuelo debe estar en la posición fija de su elección, con solo un pie en contacto con el poste y mirando hacia el otro lado (véase el glosario) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste

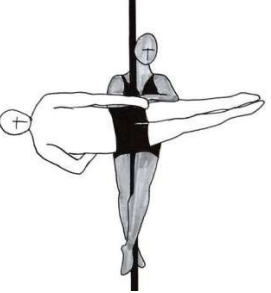
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología	Criterios
-----------	--------	----------	------------	-----------

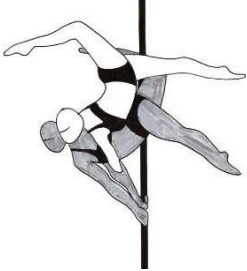
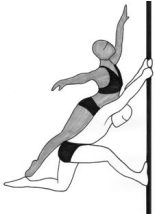
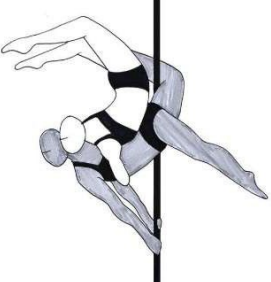
			a. Valor	
FLY56	Colgada interior de rodilla 4		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero receptor está en una posición Allegra half split donde se puede doblar la pierna interior. - Ángulo mínimo de división para la mitad de división Allegra: 180° - El compañero de vuelo tiene una mano en el poste y un punto de contacto (opcional). La longitud completa del cuerpo debe ser paralela al suelo. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
FLY57	Colgante de muslos/rodillas exteriores 10		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de recepción está en una posición de agarre de muslo invertido / rodilla exterior. - El compañero de vuelo solo debe tener contacto con el poste en su hombro (el contacto en el cuello es opcional). La longitud completa del cuerpo (excepto la pierna en contacto con el compañero) debe ser paralela al suelo. - Las parejas deben usar un pie/pantorrilla/espinilla para estar en contacto entre sí. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
FLY58	Empuñadura de codo/lápiz de hierro		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos se equilibran cogiéndose de la mano - El compañero que atrapa ejecuta una llave de codo pasado (véase el criterio mínimo para la sujeción de codo pasado (S52)) sin contacto con la mano con el poste - El compañero volador ejecuta el lápiz de hierro (véase los requisitos mínimos para lápiz de hierro (S105), donde la mano superior sujeta al compañero superior en lugar del poste) - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

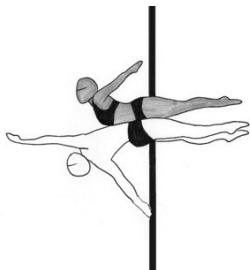
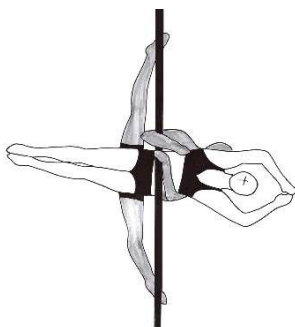
ELEMENTOS APOYADOS POR SOCIOS

Código nº	Nombre	Elemento	Técnología a. Valor	Criterios
PSE1	Invert Hold básico 1		0.1	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición básica de inversión sin contacto con la barra - El compañero apoyado está en una posición erguida de elección, sin contacto con la mano ni la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Polo
PSE2	Invert Hold básico 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo está en una posición básica de inversión sin contacto con la barra - El compañero apoyado está en una posición invertida de elección, sin contacto con la mano o la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Polo
PSE3	Soporte Colgante Vertical 1		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo consiste en sujetarse al poste en posición vertical con las plantas del tubo y las piernas extendidas - El compañero apoyado solo tiene contacto con el poste con una mano y está colocado sobre el compañero de apoyo - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
PSE4	Apoyo con asientos		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos compañeros están erguidos - El compañero de apoyo está sentado o de pie en el poste y apoya al otro compañero - La pareja apoyada está tumbada sobre el brazo o la pierna de la pareja que la sostiene. La pareja apoyada puede tener contacto con el poste, pero no de una manera que soporte su peso.
PSE5	Apoyarse en dos manos 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetar el poste con las manos solo en posición vertical - El compañero apoyado está de cara al poste y está en contacto con el poste sin sujetarse con piernas ni brazos, y solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

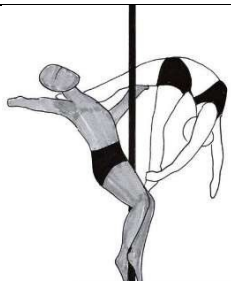
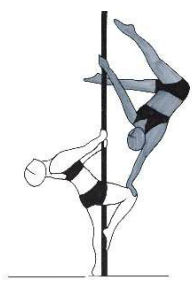
PSE6	Apoyando a dos manos 2		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetar el poste con las manos solo en posición vertical - El compañero apoyado tiene la espalda contra el poste sin contacto con el brazo ni la mano y solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
-------------	------------------------	---	------------	---

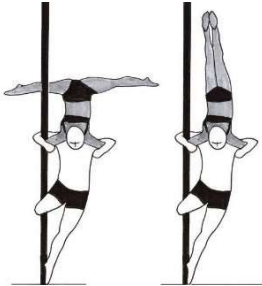
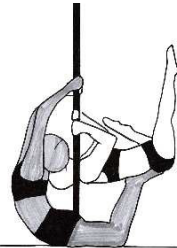
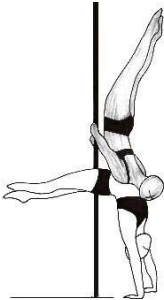
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
PSE7	Apoyo permanente		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero está en una posición erguida de elección y sujeta al otro solo por las manos o los brazos - El otro compañero debe realizar cualquier elemento de fuerza, donde el torso esté paralelo al suelo - Ambos miembros deben tener contacto con el poste - no se permite el contacto con las manos
PSE8	Soporte Vertical		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero apoyado está en posición invertida, sin contacto de la pierna con el poste - El compañero de apoyo está en una posición erguida de elección, con los brazos envueltos alrededor de la parte superior del cuerpo del compañero apoyado - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste
PSE9	Apoyo a las bailarinas		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja de apoyo está en posición de bailarina - El compañero apoyado debe estar en una posición fija de elección en la pierna/glúteos/torso trasero del compañero que lo sostiene, sin contacto con la mano o la pierna con el poste - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el poste

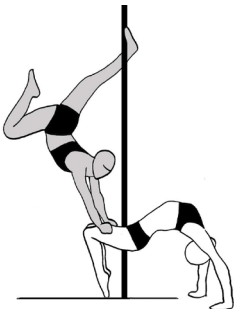
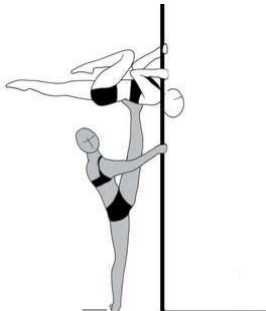
PSE10	Soporte Extenso de Latón 1		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero interpreta un mono de latón extendido. - El otro compañero está en una posición fija de elección, tiene contacto con el poste y se coloca sobre el compañero de apoyo. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste. - Se aplican los criterios de Extended brass monkey (véase S25)
PSE11	Soporte colgante vertical 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetarse al poste en posición vertical. - La pareja apoyada no tiene contacto con el poste y está situada sobre la pareja de apoyo - Solo un compañero tiene contacto con el poste
PSE12	Soporte Extenso de Latón Monkey 2		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un compañero realiza un mono de latón extendido. - El otro compañero está en una posición fija de elección, sin contacto con el poste y se coloca sobre el compañero de apoyo - Solo un compañero tiene contacto con el poste - Se aplican los criterios de Extended brass monkey (véase S25)

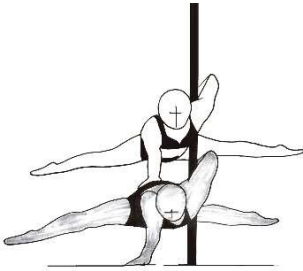
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. Valor	Criterios
PSE13	Soporte horizontal		0.9	- Mantén la posición durante 2 segundos - Ambos se agarran al poste tumbados. - El compañero de apoyo está en una posición de Apoyo Layback (véase S31) y tiene contacto con la mano con el poste. - La pareja apoyada no tiene contacto con la mano con el poste. - Ambos miembros deben estar en horizontal posición.
PSE14	Colgando de un soporte de una mano		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetar el poste con una sola mano en posición vertical. - La pareja apoyada está de cara al poste y está en contacto con la barra sin sujetar con piernas ni brazos - El compañero sostenido solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
PSE15	Soporte de straddle		1.0	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero de apoyo es sujetar el poste en posición de cuerda con el codo superior, la mano inferior, el antebrazo y las plantas de los pies. La parte superior del cuerpo debe estar en un ángulo de 90° respecto al poste. - El compañero apoyado está mirando hacia el poste, las piernas y el cuerpo deben estar en un ángulo de 90° respecto al poste y completamente extendidos. - El compañero apoyado solo se sostiene por la presión del compañero que lo sostiene, sin contacto con el brazo ni la mano. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

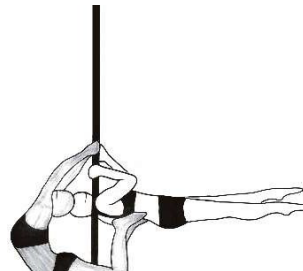
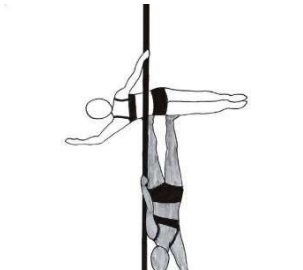
ELEMENTOS DE FLOORPARTNER BASADOS EN POSTES

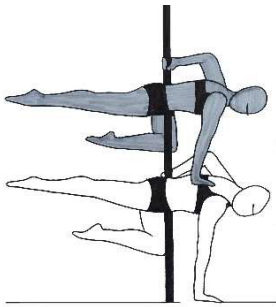
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLR1	Posición de montaje en el hombro 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos - La pareja inferior sostiene a la pareja superior empujándola hacia arriba por los glúteos con los pies y tiene contacto con el suelo. - El compañero superior debe estar paralelo al suelo y en contacto con el poste con un hombro y manos. - Ambos compañeros deben estar completamente extendidos de modo que los brazos puedan doblarse. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.
FLR2	Equilibrio de la postura X 2		0.2	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - Un compañero realiza una posición erguida de elección con contacto con el suelo. - El otro compañero está en posición X equilibrándose sobre el compañero inferior sin contacto con el poste. - Solo un compañero tiene contacto con el poste.
FLR3	Balance dividido 1		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición fija dividida en el suelo y tiene contacto con el poste con una mano y/o brazo - Ángulo de separación: mínimo 160° - El compañero superior está en una posición erguida de elección, con una mano y/o brazo en contacto con el poste, equilibrándose sobre el pie del compañero inferior. - Solo el compañero inferior puede tocar el suelo con un pie. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR4	Equilibrio de la parada de manos vertical		0.3	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza una posición erguida de elección con contacto con el suelo. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior y tiene contacto con el poste solo con una mano. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

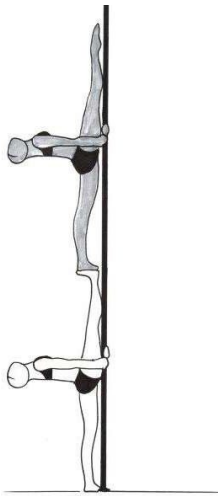
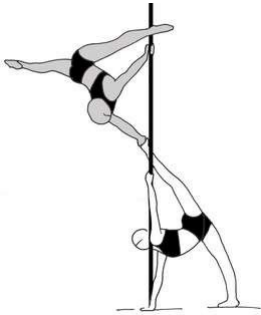
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLR5	Cupido Balance 3		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de equilibrio entrelazado con ambos compañeros en contacto con el poste - El compañero inferior realiza una posición de cupido con el codo en el suelo. - La pareja superior realiza un equilibrio de hombros sobre la pareja inferior. Las piernas están completamente extendidas en una posición fija de elección. El torso está paralelo al poste - Compañeros mirando en diferentes direcciones - Ambos miembros de la pareja pueden tener contacto con el poste, pero sin contacto con la mano. - Solo el compañero inferior tiene contacto con el suelo con un pie
FLR6	Balance de tablas de arco del suelo 1		0.4	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero inferior está en una media luna superhumana en el suelo con las piernas dobladas, el compañero superior realiza un montado sobre hombros (S30, ver requisitos mínimos para la posición de montado) equilibrándose sobre los pies de los compañeros inferiores. - La pareja inferior tiene contacto con el suelo con las caderas y los muslos, y sostiene a la parte superior de la parte baja de la espalda con los pies. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR7	Balance del puente 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza un puente en el suelo (las manos están en contacto con el suelo, el poste en contacto con los muslos), donde las piernas están paralelas al suelo. El compañero superior está en posición de pecho, invertido, equilibrándose sobre el inferior y solo con la mano en contacto con el poste. - La pareja inferior tiene contacto con el poste solo con los muslos y con el suelo solo con las manos. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

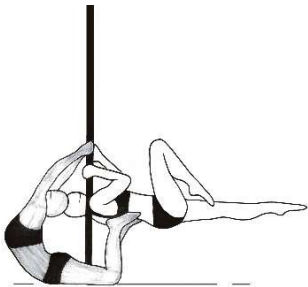
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	- Criterios
FLR8	Equilibrio del puente 2		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza un puente en el suelo (silla) (donde las caderas están más bajas o al mismo nivel que los hombros), con el poste entre las piernas. - El compañero superior está en posición de parada de manos, de espaldas al poste, equilibrándose sobre los muslos inferiores del compañero. Las piernas están en la posición de elección, con un pie y una pierna (por debajo de la rodilla) en contacto con el poste; la otra pierna no tiene contacto con el poste. - Solo la pareja inferior tiene contacto con el suelo con ambas manos y pies. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR9	Balance Dividido 2		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición dividida fija basada en el suelo de elección - Ángulo de separación: mínimo 160° - El compañero superior debe estar horizontal al suelo y en contacto con el poste con un hombro y ambas manos, equilibrándose sobre el pie de los compañeros inferiores - Solo el compañero inferior puede tocar el suelo con un pie y una mano (opcional). - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR10	Equilibrio invertido de pie 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con el poste y el suelo - Un compañero debe estar en una posición de fuerza fija invertida de elección, sin contacto con el suelo - El otro compañero debe estar en una posición vertical de ejecución con contacto con el suelo y el poste - Ángulo de separación: mínimo 160° - Solo un compañero tiene contacto con el poste.

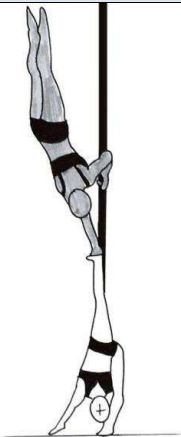
FLR11	Balance de tablas de ambos 1		0.5	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza: - El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio basado en el suelo, con solo una mano y un lado del torso en contacto con el poste, y solo un punto de contacto con el suelo. - El compañero superior debe realizar el mismo equilibrio elemental sobre el compañero inferior y solo una mano y un lado del torso en contacto con el poste, y solo un punto de contacto con el miembro inferior. - Las parejas deben estar paralelas al suelo y entre sí con una tolerancia de 20 grados y mirando en la misma dirección. Las piernas deben estar en posición de montar. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
--------------	---------------------------------	---	------------	---

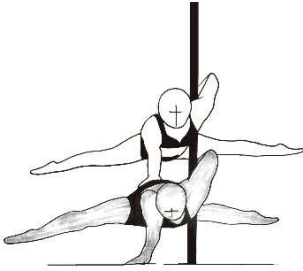
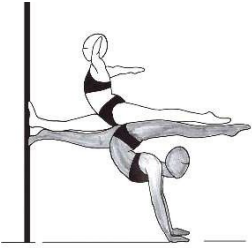
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología. a. Valor	Criterios
FLR12	Equilibrio de tablas arqueadas del suelo 2		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero inferior está en una media luna superman en el suelo con las piernas dobladas, el compañero superior realiza un montado en el hombro en plancha (S57, ver requisitos mínimos) equilibrándose sobre los pies de los compañeros inferiores. - La pareja inferior tiene contacto con el suelo con las caderas y los muslos, y sostiene a la parte superior de la parte baja de la espalda con los pies. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR13	Equilibrio de pino 3		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza una parada de manos, donde el cuerpo y las piernas quedan paralelos al poste y el interior del brazo y pierna/pie están en contacto con el poste. - El compañero superior debe estar en una posición fija horizontal de elección, equilibrándose sobre los pies del compañero inferior. - El compañero inferior tiene contacto con el suelo con una sola mano. - Ambos miembros de la pareja deben tener contacto con el Pole.

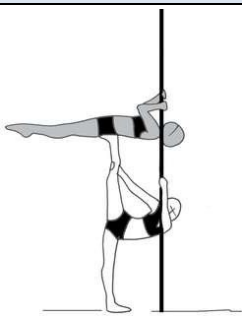
FLR14	Equilibrio de tablas pasado		0.6 - Mantén la posición durante 2 segundos. - Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza. - El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio basado en el suelo con solo una mano, la pierna interior y el lateral del torso en contacto con el poste. La pierna interior está en pasado. - El compañero superior debe realizar el mismo equilibrio elemental sobre el inferior y solo una mano, la pierna interna y el lateral del torso en contacto con el poste. - Las parejas deben estar paralelas al suelo y entre sí, y mirando en la misma dirección. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
--------------	-----------------------------	---	--

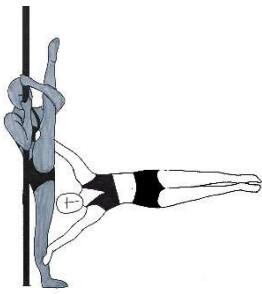
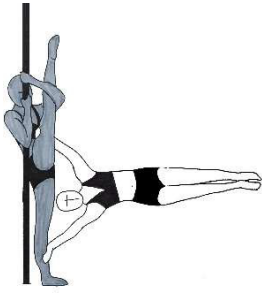
Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLR15	Balance Dividido 3		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Los compañeros realizan el mismo elemento de flexibilidad. - El compañero inferior realiza un elemento de división en el suelo donde las piernas y los brazos están completamente extendidos, y el torso queda paralelo al suelo. - El compañero superior debe realizar el mismo elemento equilibrándose en el pie del compañero inferior. - Las parejas deben estar paralelas y mirando en la misma dirección. - Solo el compañero inferior tiene contacto con el suelo. - Ángulo de las separaciones: mínimo 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR16	Balance dividido 4		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - El compañero inferior realiza una posición dividida fija basada en el suelo de su elección. Solo el compañero inferior puede tener contacto con el suelo con un pie y una mano (opcional). - El compañero superior está en posición dividida invertida, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior y tiene contacto con el poste solo con un codo/mano/antebrazo y un pie/tobillo (opcional). - Ángulo de las separaciones: mínimo 180° para ambos miembros - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR17	Posición 1 de Mantener la Fuerza		0.6	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza cualquier elemento de fuerza, donde el cuerpo está paralelo al suelo y solo una mano está en contacto con el suelo. - El compañero superior está en posición de pino invertido, equilibrándose sobre el compañero inferior con contacto mano/brazo con el poste y sin contacto con el suelo. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.

FLR18	Equilibrio de tablas arqueadas del suelo 3		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento con compañeros posicionados en diferentes direcciones - El compañero inferior está en una media luna superhumana en el suelo con las piernas dobladas, el compañero superior realiza una plancha pasada montada en el hombro (S80, ver requisitos mínimos) equilibrándose sobre los pies de los compañeros inferiores. - La parte inferior de la pareja tiene contacto con el suelo con las caderas y los muslos, y sostiene a la parte superior de la pareja en los omóplatos con los pies. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
--------------	--	---	------------	--

Código nº	Nombre	Elemento	Tecnología a. Valor	Criterios
FLR19	Balance Dividido 5		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Un elemento con compañeros posicionados en direcciones diferentes. - El compañero inferior realiza una posición dividida fija basada en el suelo de elección. - Ángulo de separación: mínimo de 180° - El compañero superior está en posición de parada invertida, equilibrándose sobre el pie superior del compañero inferior y tiene contacto con el poste solo con un codo o antebrazo/mano. - Solo el compañero inferior puede tocar el suelo con un pie y una mano (opcional). - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR20	Equilibrio invertido de pie 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de fuerza entrelazado con un compañero en contacto con el poste y el suelo - Un compañero puede estar en una posición fija invertida de elección, sin contacto con el suelo - El otro compañero debe realizar un elemento de división vertical y estar en contacto con el poste - Ángulo de separación: mínimo de 180° - Solo un compañero tiene contacto con el poste.

FLR21	Balance de tablas de ambos metros 2		0.7	- Mantén la posición durante 2 segundos. - Los compañeros realizan el mismo elemento de fuerza. - El compañero inferior realiza un elemento de equilibrio basado en el suelo, con solo una mano y un lado del torso en contacto con el poste, y solo un punto de contacto con el suelo. - El compañero superior debe realizar el mismo equilibrio elemental sobre el compañero inferior y solo una mano y un lado del torso en contacto con el poste, y solo un punto de contacto con el miembro inferior. - Las parejas deben estar paralelas al suelo y entre sí, y mirando en la misma dirección. Las piernas deben estar en posición de montar. - Ambos miembros de la pareja tienen contacto con el poste.
FLR22	Balance Dividido 6		0.8	- Mantén la posición durante 2 segundos - Un elemento de parada de manos basado en el equilibrio no puede realizarse sin uno u otro compañero - El compañero inferior está en posición de parada de manos, con las piernas en una división de 180°. El único punto de contacto con el poste es un pie. - Upper partner is in a split position on top of the supporting partner. Only point of contact with the pole is one foot. - Both partners have contact with the pole.

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
FLR23	Split Balance 7		0.8	- Hold the position for 2 seconds. - The lower partner performs a floor based front split element where the torso is parallel to the floor. - Angle of split: a minimum of 160°. - The upper partner performs a shoulder mount plank (S93 see minimum requirements) balancing on the lower partner's foot. - Both partners have contact with the pole.

FLR24	Standing Horizontal Balance		0.9	- Hold the position for 2 seconds - An interlocking strength element with one partner in contact with the pole and floor - One partner must be in a fixed position of choice where the entire body is parallel to the floor, without contact with the floor - The other partner must perform a vertical split element and be in contact with the pole - Angle of split: a minimum of 180° - Only one partner has contact with the pole.
FLR25	Strength Hold Position 2		0.9	- Hold the position for 2 seconds - An element with partners positioned in different directions - The lower partner performs any strength element, where the body is parallel to the floor. The lower partner is only allowed pole contact with one hand, the arms and/or upper body, and only one hand is in contact with the floor. - The upper partner is in inverted handstand position balancing on the lower partner with hand/arm contact with the pole and no contact with the floor. - Both partners have contact with the pole.
FLR26	Standing Horizontal Balance 1		1.0	- Hold the position for 2 seconds - An interlocking strength element with one partner in contact with the pole and floor - One partner must be in a fixed position of choice where the entire body is parallel to the floor, without contact with the floor - The other partner must perform a vertical split element and be in contact with the pole - Angle of split: a minimum of 190° - Only one partner has contact with the pole.

Compulsory Score Form

*Instructions on how to fill in the compulsory score form: a deduction of -1 is made for an incorrectly completed form. Please note: the form should be typed in Microsoft Word, using **black print**. Only the official IPSF compulsory form is allowed to be submitted. A deduction of -1 will be made for the use of the incorrect form.*

Naming the form:

Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last name

Athlete(s):

Insert the full name (First Name and Last Name) of the athlete in the case of singles, or the names of both the athletes (First Name and Last Name) in the case of doubles. Please list first name first, and last name second.

Country/Region:

Insert the country and region of the athlete's or athletes' origin. For International competitions, the athlete must only indicate their country. For National competitions, the athlete must also indicate their region / province / county. Open athletes are only required to indicate their country and must not include their region.

Please refer to the following link for the list of regions in your country:

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

Division:

Insert the division that the athlete(s) will be competing in from the following options: Intro, Amateur, Professional or Elite. Please refer to the Rules & Regulations for the full division breakdown.

Category:

Insert the category that the athlete(s) will be competing in from the following options: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Senior Doubles Women/Women, Senior Doubles Men/Men, Senior Doubles Men/Women, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPII, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPII Senior 18+.

Date:

Insert the date of submission of the form. If a new form is submitted, the new submission date must be inserted.

Federation:

Insert the IPSF-endorsed National Federation the athlete is representing. In the event that an IPSF-endorsed National Federation has yet to be established, leave this field blank.

Element No:

This refers to the compulsory elements the athlete(s) must perform in their routine.

Element No. 1 = first compulsory element performed in routine.

Element No. 2 = second compulsory element performed in routine, etc.

Element Code No:

It is important to list the element codes as indicated in the Code of Points, in the correct order of sequence as they will be executed in the routine. If an athlete chooses to combine two compulsory elements, they should write this in the same box. The element performed first in the combination, should be listed first. In such a case, it is important to leave the next line blank before filling in the next compulsory element, in order for the number of compulsory elements to correspond correctly to the element no. (See example score forms).

Doubles: Code No. SYN1 is to be written together with the Code No. of the chosen singles compulsory element e.g., SYN1/F45
Judges will always look for the element by the element code. This also applies if the wrong element name is written.

Element Name:

It is important to fill in the Element Name as it appears in the Code of Points. This must correspond exactly to the Code number in the Code of Points. If the element name does not correctly correspond to the element number written on the form, the element number indicated is the element that will be judged, and the athlete will receive a penalty for not completing the form correctly.

Technical Value:

The athlete(s) must fill in the technical value of the compulsory element as specified in the Code of Points. It is important for the athlete to fill in the correct technical value corresponding to the element they have chosen. If an athlete chooses to combine two compulsory elements, they should write the two technical values in the same box. The element performed first in the combination should be listed first.

*Doubles: The Technical Value of Code number SYN1, is to be taken from the chosen singles compulsory element e.g., SYN1/F57 = Technical Value of +0.7

Athlete(s) Signature: The form must be signed, or the athlete(s) name(s) must be typed in.

Coach's Signature: Should athlete(s) have an IPSF-recognised coach, their signature may be added. In the case of a Pre-Novice, Novice or Junior athlete, a parent(s)' or legal guardian(s)' signature is required if the athlete does not have an IPSF-recognised coach. In the case where doubles youth athletes do not have the same parents (i.e., are siblings) and are not represented by the same IPSF coach, we must have a parent or legal guardian signature for each of them. Please add you're the relation to the athlete next to the signature (when not an IPSF-recognised coach), for example "Name Surname (Mother)".

Please refer to the coaches register to confirm whether your coach is registered as an IPSF-recognised coach:

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

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

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE COMPULSORY SINGLES SCORE SHEET



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athletes: First Name and Last Name				Date: 32 December 2032	
Country: Australia		Region: New South Wales		Federation: APSF	
Division: Elite		Category: Junior Female		Judge Name:	
Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip	0.5		
2	S83	Wenson Straddle	0.8		
3	ST32	Phoenix Spin 1	0.7		
4	F33	Hip Hold Split 2	0.5		
5	S72	Back Support Plank Outside Leg Passé	0.8		
6	F85	Dragon Tail Fang 2	0.8		
7	F39	Split Grip Leg Through Split 2	0.5		
8	F75	Oversplit on Pole	0.7		
9	SP30	Elbow Spin Attitude	0.5		
10	S65	Iron X 2	0.7		
11	S60	Butterfly Extended Twist One Hand	0.7		
Compulsory form not filled in correctly					
Wrong order of sequence					
TOTAL SCORE					
Athletes' signature: First Name and Last Name			Coaches signature: IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (for athletes under 18 years of age) only		

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE COMPULSORY DOUBLES SCORE SHEET



COMPULSORY FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Athlete 1: First Name and Last Name Athlete 2: First Name and Last Name				Date: 32 December 2032	
Country: Australia			Region: New South Wales		Federation: APSF
Division: Elite			Category: Doubles Senior (Women/Men)		Judge Name:
Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip	0.6		
2	SYN1/ S65	Iron X 2	0.7		
3	BLN23	Russian Split Balance	0.7		
4	BLN30	Superman Position 4	0.8		
5	SYN4	Upright Aerial Position	0.5		
6	FLY9	Inside Knee Hang 2	0.7		
7	FLY48	Only Hands Holding Split	0.8		
8	FLY39	Allegra Split Hang	0.7		
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other	0.7		
10	FLR20	Standing Inverted Balance 2	0.7		
11	PSE6	Hanging On Two Hands Support 2	0.5		
Compulsory form not filled in correctly					
Wrong order of sequence					
TOTAL SCORE					
Athletes' signature: First Name and Last Name First Name and Last Name			Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (for athletes under 18 years of age) only		

Technical Bonus Form

*Instructions on how to fill in the technical bonus score form: a deduction of -1 is made for an incorrectly completed form. Please note: the form should be typed in Microsoft Word, using **black print**. Only the official IPSF technical bonus form is allowed to be submitted. A deduction of -1 will be made for the use of the incorrect form. Extra rows may be added as long as the format of the form is not changed (e.g. columns changed around, rows moved around etc.).*

Naming the form:

Country_Discipline_Division_Category_Technical Bonus Form_First name_Last name

Athlete(s):

Insert the full name (First Name and Last Name) of the athlete in the case of singles, or the names of both the athletes (First Name and Last Name) in the case of doubles. Please list first name first, and last name second.

Country/Region:

Insert the country and region of the athlete's or athletes' origin. For International competitions, the athlete must only indicate their country. For National competitions, the athlete must also indicate their region / province / county. Open athletes are only required to indicate their country and must not include their region.

Please refer to the following link for the list of regions in your country:

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

Division:

Insert the division that the athlete(s) will be competing in from the following options: Intro, Amateur, Professional or Elite. Please refer to the Rules & Regulations for the full division breakdown.

Category:

Insert the category that the athlete(s) will be competing in from the following options: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Senior Doubles Women/Women, Senior Doubles Men/Men, Senior Doubles Men/Women, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPVI, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPVI Senior 18+.

Date:

Insert the date of submission of the form. If a new form is submitted, the new submission date must be inserted.

Federation:

Insert the IPSF-endorsed National Federation the athlete is representing. In the event that an IPSF-endorsed National Federation has yet to be established, leave this field blank.

Order:

This refers to the technical bonuses the athlete chooses to perform in their routine.

Order No. 1 = first technical bonus performed in routine.

Order No. 2 = second technical bonus performed in routine, etc.

Bonus Code:

The athlete(s) must fill in the Bonus Code that correlates with the bonuses they want to perform, as specified in the Code of Points. It is important to list the Bonuses in the correct order of sequence, as they will be executed in their routine. If an athlete chooses to combine two or more technical bonuses, they should write these in the same box. Combinations of 2 or 3 technical bonuses can be written on the same row; long sequences of technical bonuses can be written over several rows. The technical bonus performed first in the combination should be listed first. (See the example score forms).

* The bonuses and their codes are to be found in the technical bonus section under singular bonuses.

Technical Value:

The athlete(s) must fill in the technical value of the technical bonus as specified in the Code of Points. It is important for the athlete to fill in the correct technical value corresponding to the technical bonus they have chosen. If an athlete chooses to combine two or more technical bonuses, they should write the technical values in the same box. The technical bonus performed first in the combination, should be listed first.

* The bonuses and their technical values are to be found in the technical bonus section under singular bonuses.

Athlete(s) Signature: The form must be signed, or the athlete(s) name(s) must be typed in.

Coach's Signature: Should athlete(s) have an IPSF-recognised coach, their signature may be added. In the case of a Pre-Novice, Novice or Junior athlete, a parent(s)' or legal guardian(s)' signature is required if the athlete does not have an IPSF-recognised coach. In the case where doubles youth athletes do not have the same parents (i.e., are siblings) and are not represented by the same IPSF coach, we must have a parent or legal guardian signature for each of them.

Please refer to the coaches register to confirm whether your coach is registered as an IPSF-recognised coach:

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

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

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE SINGLES TECHNICAL BONUS SCORE SHEET



SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Add extra lines if necessary. Please use black print.

Athlete: First Name and Last Name				Date: 32 December 2032
Country: Australia		Region: New South Wales		Federation: APSF
Division: Elite		Category: Junior Female		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	JO	0.2		
2	ST/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + ACB (DC) + D + JO	0.3 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +15)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Flexibility elements		Max +2		
Strength elements		Max +2		
Spins		Max +2		
Pole transitions		Max +2		
Climbs		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +10)			+	
Form filled in incorrectly		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature: First Name and Last Name			Coaches signature: IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (For athletes under 18 years of age) only	

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE DOUBLES TECHNICAL BONUS SCORE SHEET



DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

Please complete form in order of sequence as in routine. Add extra lines if necessary. Please use black print.

Athlete 1: First Name and Last Name				Date: 32 December 2032
Athlete 2: First Name and Last Name				
Country: Australia		Region: New South Wales		Federation: APSF
Division: Elite		Category: Doubles Senior (Women/Men)		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC/SYN + ACB/SYN (DC/SYN)	0.3 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +10)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Synchronised parallel / interlocking elements		Max +2		
Flying partner elements		Max +2		
Balance elements		Max +2		
Flexibility elements		Max +2		
Strength elements		Max +2		
Pole transitions		Max +2		
Climbs		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +14)			+	
Both partners catch and fly equally in the routine		+1	+	
Form filled in incorrectly		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature: First Name and Last Name First Name and Last Name		Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (For athletes under 18 years of age) only		

Glossary:

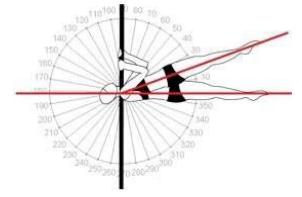
20° (degree) tolerance

The 20° tolerance is only applicable where stated in the minimum requirements. The elements will still be valid if the executed angle/degree of the body varies no more than maximum 20° to the required angle/degree. E.g., If an element with a requirement of a 90° body angle to the pole is executed at a 70° angle, this will still be valid provided all other minimum requirements have been met.

***Please note:** Master 50+ are allotted a 20° tolerance on all angles and splits for compulsory strength and flexibility elements unless a tolerance has already been allotted to the element.

****Please note:** Master 60+ are allotted a 20° tolerance on all angles and splits for compulsory strength, flexibility and spin elements unless a tolerance has already been allotted to the element.

*****Please note:** Athletes in the Intro Division have a 20° tolerance on all Flexibility and Strength elements. Intro Division Athletes also have a 20° tolerance on body position in dead lifts.



Aerial dead lift (ADL)

An aerial dead lift is defined by the starting position of the body. No parts of the body must be in contact with the floor. The body should be suspended away from the pole and the legs parallel to the pole before moving into the aerial dead lift. The pole should NOT be used to assist the dead lift and the legs should not be used to create momentum or a swing motion. A dead lift must end in a fully inverted position. These elements can be performed on either the static or spinning pole and can be performed from a static position or from a spin. For doubles this must be a synchronised aerial dead lift performed by both partners.

Aerial position

Aerial position refers to the position where the athlete has contact with the pole only and no contact with the floor. In case of a doubles element, the partners can have contact with each other and the pole as well, but no contact with the floor.

Angled away

The body is angled/rotated away from the pole, but is not quite facing away from the pole (i.e., 180° rotated).

Balance based partner elements (Doubles BLN 1 - 38)

Balance based partner elements refer to elements where both partners are balancing each other position actively. Both partners must be on the same pole in contact with each other.

Balance support partner elements (Doubles BLN 39 – 60)

Balance support partner elements refer to elements where one partner is balancing its position using the other partner as support. Both partners must be on the same pole in contact with each other.

Beginning of the music

The beginning of the music is defined as the first note of the music being used. Athletes are allowed to use a tone/beep that is not part of their actual music to indicate the start of the routine. This tone/beep may be up to 3 seconds before the start of the routine.

Body position: Horizontal position

The horizontal position is only applicable where stated in the minimum requirements. The elements will be valid if the executed angle/degree of the body varies no more than maximum 20° (degrees) to the parallel position.

Body position: Interlocking position (Doubles)

Interlocking position refers to the position where the same limb (at least one arm or one leg) of the partners is hooked around the pole and each other. Partners must be in contact with the pole and with each other.

Body position: Inverted position

Inverted position refers to the position where the hips are higher than the shoulders, and the shoulders are higher than or level with the head.

Body position: Layback

The layback is when only the inner thighs grip the pole with the back towards the pole. The chest must be in a lower position than the legs and hips. There is to be no hand contact with the pole.

Body position: Layout

The layout is when only the inner thighs grip the pole and the upper body is leaned away from the pole by arching the back.

Body position: Parallel body position

Parallel body position refers to the imaginary line through the middle of the whole body. This line must be at a 90° angle to the pole or to the floor, dependent on the individual element requirements.

Body position: Twist

Body position is where there is rotation on the vertical axis of the spine. The shoulders and the hips do not face the same direction.

Changing positions (Changing body position)

Changing positions refers to changing the position of the whole body on the pole. This means changes vertically or horizontally is required. At least one change in points of contact is also required.

Categories

These are the age categories as defined in the Rules & Regulations.

Closed legs

In a closed leg position, 2 of the following three body parts should be in contact:

- Thighs
- Knees
- Heels / Ankles

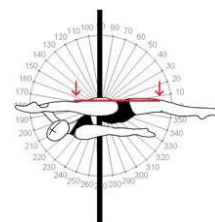
This would mean athletes should have either thighs and knees together, OR knees and heels/ankles together, OR thighs and heels/ankles together.

Components

A component of the routine includes any part of that routine, including but not limited to compulsory elements, additional elements, movements such as transition, bonuses and dance sequences.

Correct angle in splits

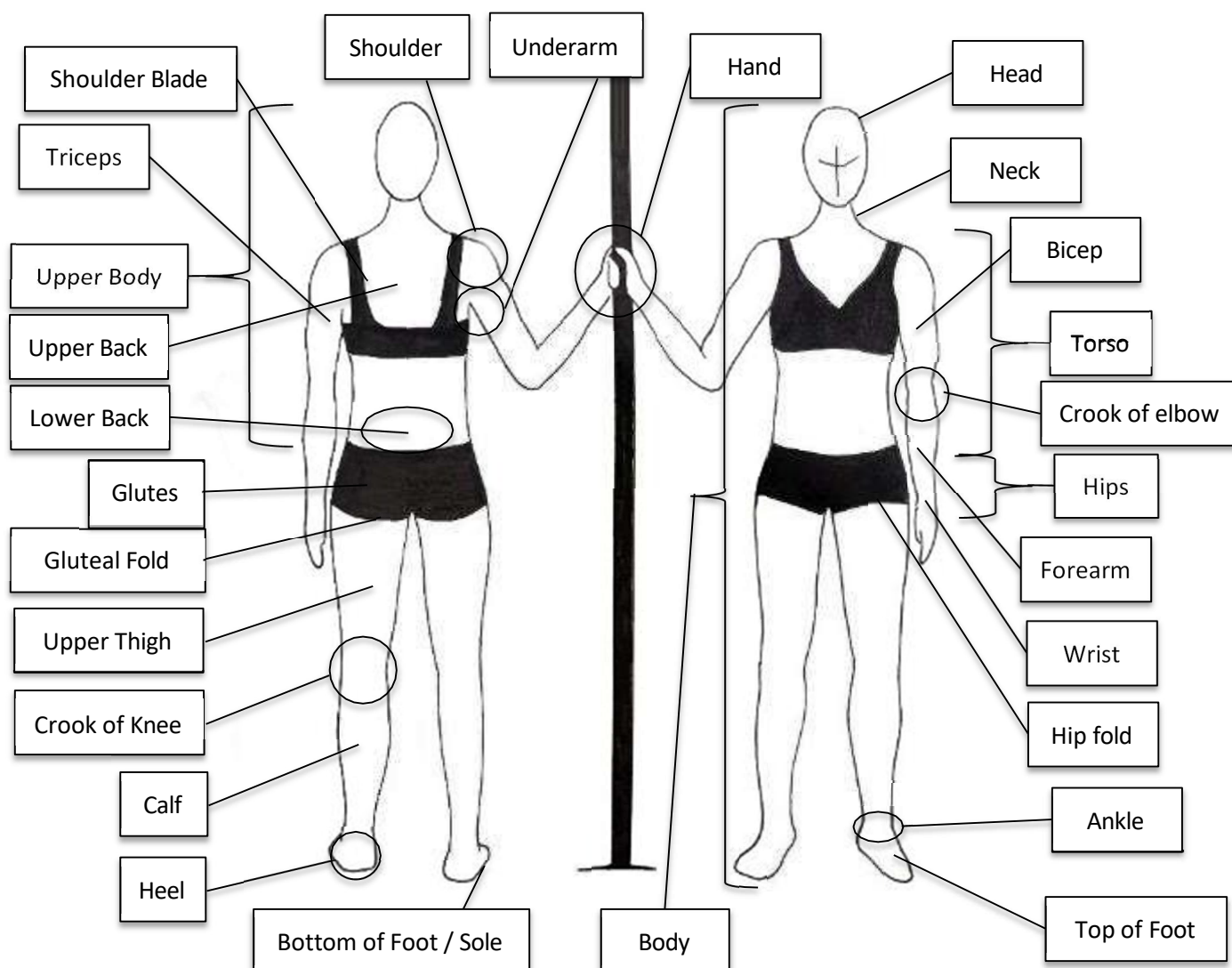
The angle/degree of a split is measured by the lines formed by the inner thighs in alignment with the hips to the knees.

**Dead lift (DL)**

A dead lift is defined by the starting position of the body. The feet must touch the floor and the legs must be together before going into the dead lift. The body should extend away from the pole before moving into the dead lift. The pole should NOT be used to assist the dead lift and the legs must not be used to create momentum or a swing motion. A dead lift must end in a fully inverted position. Dead lift can be performed either on the static or spinning pole. For doubles this must be a synchronised dead lift performed by both partners.

Description of body

Below, please find a diagram and definitions indicating the regions of the body referred to in the minimum requirements. Please note that the below serves as a reference guide only, and is not intended to be 100% anatomically correct.



Hand: from fingertips to wrist
Lower arm: from wrist to elbow
Upper arm: from elbow to shoulder
Arm: from wrist to shoulder
Crook of elbow: includes inside of the elbow as well as the upper part of the forearm and the lower part of the bicep
Body: from head to toes
Upper body: from head to hips including head
Torso: from shoulders to hips
Back: Below the shoulders and above the glutes, does not include arms, shoulders or neck, but does include shoulder blades.

Foot: from toes to ankle
Lower leg: from ankle to knee
Shin: from ankle to knee, front of Lower leg
Calf: from ankle to knee, back of Lower leg
Upper leg/Thigh: from knee to hip bone
Leg: from ankle to hip bone
Crook of knee: includes back of the knee as well as the upper part of the calf and the lower part of the thigh

	Fully extended arm		Fully extended leg
	Micro bent arm (Extended arm)		Micro bent leg (Extended leg)
	Bent arm		Bent leg

When the minimum criteria of an element states Extended (as opposed to Fully Extended), and the athlete performs the element with Full Extended arms/legs, the element will still be awarded. However, if the element says Fully Extended and it is not performed with Fully Extended arms/legs (i.e. with only Extended arms/legs or with Bent arms/legs), the element will not be awarded. If a minimum requirement specifies that bent legs are required, and an athlete performs the element with extended or fully extended legs, the element will not be awarded, as the requirement is bent legs.

***Please note:** Hyperextension is not a flexion of the joint. Flexion is what creates the bend in the joint which closes the angle of a joint. As hyperextension does not do that, hyperextension will be considered as fully extended.

****Please note:** The full extension of the arm is considered from the wrist to the shoulder. The full extension of the leg is considered from the ankle bone to the hip bone.

Direct transition

A direct transition is one in which the athlete moves from one element to another with minimal time in between the movements, as well as minimal contact to the pole (or partner in the case of doubles). The athlete should not hold any additional elements during the transition, and the transition should be continuous with no breaks or pauses. The movement must be continuous.

Division

These are the divisions under which athletes can compete at IPSF endorsed National Pole Sports Championships. These are dependent on skill level and experience.

Dynamic Movement

A dynamic movement (pole or floor-based) is a fast movement that has force and where the body is in a powerful control of momentum - the athlete cannot stop halfway. The athlete must demonstrate a high level of control of centripetal force where at least one part of the body releases from the pole. Once the athlete is able to stop, the movement is over, e.g., drops, acrobatic catches, jump-outs, cartwheels, back flips etc.



Facing away position

Facing away position refers to a position where the upper body of the athlete is rotated away from the pole or the partner at a 180° angle and the back is facing to the pole or the partner.

Fixed Position

A fixed position is when an element is held without movement, wobbling, or slipping of any body parts (for example wrist rotations whilst in an element). The element must be fixed completely, with no movement of the body at all, to be judged.

Floor work

Floor work is defined as all movement performed on the floor with no contact with the pole. Floor work is therefore meant only to be used for transition from pole to pole, for presentation and expression of the music and for recovery from performances. Time on the floor may be used for dance elements and basic gymnastics elements only and should not be a gymnastics performance.

Flying partner elements (Doubles FLY 1 – 58)

This includes partner lifts when one partner is holding the other who is either touching or not touching the pole. In order to display the highest Level of Difficulty (LOD) to the judges, the athletes must perform lifts that consist of difficult strength or flexibility elements.

Full length of the body

The full length of the body encompasses the head, torso, legs, and feet.

Holding a position for two seconds

A compulsory element will be counted from the time the athlete is in the required position. The final position must be fixed for two seconds. The transition in and out of the compulsory element will not be counted towards the holding of a position. Please note this is intended for fair judging, enabling athletes to show correct form, body execution and strength on compulsory elements but not to deter from flow of movement.

Legal Guardian

A legal guardian is a person who has been appointed by a court or otherwise has the legal authority (and the corresponding duty) to care for the personal and property interests of another person.

LOC

LOC refers to the **Level of Creativity** of a routine. An athlete shows creativity by producing or using original and innovative ideas to create their routine. The higher the level of creativity, the more points are awarded for this element.

LOD

LOD refers to the **Level of Difficulty** of an element. The higher the level of difficulty, the more points are awarded for this element.

LOD under Overall Bonuses (Technical Bonus)

(0 = Simple, 0.5 = Moderate, 1.0 = Difficult, 1.5 = Very difficult and 2.0 = Extremely Difficult):

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

- 0 = Simple, refers to elements with a technical value of 0.1 - 0.2
- 0.5 = Moderate, refers to elements with a technical value of 0.3 - 0.4
- 1.0 = Difficult, refers to elements with a technical value of 0.5 - 0.6
- 1.5 = Very difficult, refers to elements with a technical value of 0.7 - 0.8
- 2.0 = Extremely difficult, refers to elements with a technical value of 0.9 - 1.0

Majority

This refers to the main percentage of a certain aspect in an athlete's routine e.g., 70% or more.

Mirror Image

This refers to partners in doubles performing an identical move, as a reflection of each other in a mirror where the partners have the same points of contact and the extended body parts are parallel to each other with not more than 20° tolerance. This includes a mirror on a plane (where, for example, the same legs connect around the pole), a mirror on a point (where, for example, the opposite legs connect around the pole), or mirror in parallel (where both partners perform the same element in the same direction) – please see examples below.

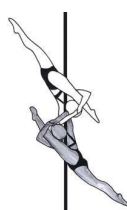
Example of different mirror image positions:



Mirror image on a plane



Mirror image on a point



Mirror image in parallel

Momentum in a spin

Momentum refers to the speed acquired when performing a spin. Good momentum in a spin means the rotation is at a high velocity, which pulls the body away from the pole. Lack of momentum in a spin means the rotation is at a low velocity, leaving the body close to the pole, or resulting in a pendulum-type movement. This refers to both spinning and static spins. Momentum for doubles refers to there being a constant rotation without the spin slowing down for a minimum of 720° for it to be considered as momentum in a spin.

Partner supported elements (Doubles PSE 1 - 15)

Partner supported elements refers to elements where one partner is fully supporting the other partner by carrying their weight. The supported partner is positioned on top of the supporting partner or held by pressure against the pole. The supported partner cannot be in an active balancing position or gripping the pole for support, unless otherwise specified.

Pole-based floor partner elements (Doubles FLR 1 - 26)

This includes partner elements on the floor where either one or both partners are in contact with the floor and each other. At least one partner must be in contact with the pole.

Poor presentation of the element

This refers to elements executed with poor positioning or a poor angle to the judges so the element cannot be seen fully.

Spin

The final position of the spin on a static pole must be fixed for a full 360° rotation at minimum. The final position of the spin on spinning pole must be fixed for a full 720° rotation at minimum. The transition in and out of the spin will not count towards the required minimum rotation. Spins may be performed in clockwise or anti-clockwise directions. It is also important to note that for spin combinations in the technical bonus section, each spin must be completed correctly to be awarded a bonus.

Starting position from the floor

Starting position from the floor refers to the position where at least one foot or one hand is on the floor, and the athlete transitions into the element with a direct and continuous transition, without stopping. The athlete is to have no pole contact before the transition.

Synchronisation / synchronicity (Doubles)

Synchronisation / synchronicity refers to the synchronisation of the overall performance. This includes on and off the pole, around the pole and the stage area as well as how well the partners work together throughout the whole performance. This can either be both athletes on one pole or on two separate poles performing a mirror image of the trick or combination. In order to display the highest LOD to the judges, the athletes must be in unison in timing, execution, and range of movement. Athletes should move together – this can be in identical movements, but can also be in separate movements. The athletes must always be aware of each other, and move with this awareness throughout their routine.

Synchronised balanced elements (Doubles SYN 8-11)

Synchronised balancing elements refer to elements that cannot be performed without both partners, where both partners are in the same synchronised position, and are in mirror image.

Synchronised interlocking elements (Doubles SYN 2-7)

Synchronised interlocking elements refer to both partners connecting together through contact by hooking/joining to form a synchronised position on the pole. At least one part of the body must be interlocked, and athletes must perform mirror image elements. See definition under synchronisation.

Synchronised parallel elements (Doubles SYN 1)

This element must be chosen from the flexibility or strength elements in the singles section. A synchronised parallel element refers to both partners performing in either the same direction, the opposite direction or as a mirror image on the pole. Both options must be performed at the same angle to the pole. This can either be both athletes on one pole or on two separate poles. See definition under synchronisation.

Throw on to the pole (Doubles)

Both partners must begin on the floor. The catcher must throw the flyer onto the pole with force. There must be a moment when the flying partner is not in contact with the floor, partner, or pole before landing on the pole. A throw should have momentum from the throwing partner as well as the partner being thrown – it should not be a partner assisted jump.

Transition

A transition is a linking movement between spins, floor work, stage work, inverts, and lifts. A direct transition is one that incorporates the least amount of movement and time from one element to another. It requires a smooth transition with no unnecessary movements.

Upright position

Upright position refers to the position where the hips are lower than the shoulders, and the upper body is not horizontal.

National / Regional Championships
Pole Sport
Rules and Regulations



www.ipsfsports.org



COPYRIGHT© IPSF January 2025

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

Definitions

Athlete refers to the person invited to participate in the competition.

Category refers to the age groups and gender in each division.

Competition refers to all IPSF endorsed competitions.

Discipline refers to the specific competition in which the athlete is competing. For example, Aerial Pole Sports, Pole Sports, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop and Aerial Hoop Sports are each a separate discipline.

Division refers to the levels of difficulty within the competition.

Document refers to this entire document.

IPSF refers to the International Pole Sports and Aerial Federation.

Organiser refers to the organiser of an IPSF endorsed competition.

Routine refers to the athlete's programme from the start to the finish and includes spins, transitions, inverts, holds, poses, tricks, lifts, acrobatics, gymnastics, slides, climbs, catches, drops, splits, and floor work.

WPAC refers to the World Pole and Aerial Championships, which covers all disciplines.

WPSC refers to the World Pole Sports Championships.

Eligibility

1. DIVISION

- Intro
- Amateur
- Professional
- Elite

1.1 Intro

Athletes who have basic experience and who are able to only choose elements with the lowest technical values, may apply to participate in the Intro division. No applicant is allowed to enter the Intro division if they have:

- Competed in an Amateur, Professional or Elite division in any past years of any national IPSF Pole Sports competition and/or
- Placed twice in the top 3 places in an Intro division of a national IPSF Pole Sports competition in the past years and/or
- Is or has been an instructor / teacher / trainer in pole sport / pole dance / pole fitness and/or
- Has received financial compensation for pole performances or promotions.

1.2 Amateur

Athletes who have basic experience and who are able to only choose elements with the lowest technical values, may apply to participate in the Amateur division. No applicant is allowed to enter the Amateur division if they have:

- Competed in a Professional or Elite division in any past years of any national IPSF Pole Sports competition and/or
- Placed twice in the top 3 places in an Amateur division of a national IPSF Pole Sports competition in the past years and/or
- Is or has been an instructor / teacher / trainer in pole sport / pole dance / pole fitness and/or
- Has received financial compensation for pole performances or promotions.

1.3 Professional

Athletes who have a good amount of experience and who are able to choose elements with higher technical value may apply to compete in the Professional division if they are:

- Students of intermediate/advanced classes and/or
- Are, or have been instructors / teachers / trainers and/or
- Athletes who have competed in a Professional division of a national IPSF Pole Sports competition in any of past years and/or
- Athletes who have placed twice in any of the top 3 places in an Amateur division in any past years of a national IPSF Pole Sports competition and/or
- Athletes who have received financial compensation for pole performances or promotions.

No applicants are allowed to enter the Professional division who have:

- Competed in the Elite division in any past years of a national IPSF Pole Sports competition and/or
- Placed twice in the top 3 places in a Professional division in previous national IPSF Pole Sports competitions

*Please note: Professional athletes, who place in the top 3, may compete in the same division for a second year.

1.4 Elite

The Elite division is for top athletes who are able to choose elements with the highest technical value, and who strive to compete with other top athletes and become a part of their national team to represent their country. Elite athletes are typically:

- Students of advanced classes and/or
- Instructors / teachers / trainers, both past and present and/or
- Athletes who have competed in an Elite division in any previous national IPSF Pole Sports competitions and/or
- Athletes who have placed twice in the top 3 places in a Professional division in the past years of a national IPSF Pole Sports competition.

All open competitions will offer the Elite division across all categories. Professional and amateur categories may be available to athletes competing in open competitions at the discretion of the competition organiser.

Please note: an instructor is defined as someone who has taught the specific apparatus in any way – this includes teaching in person (regardless of the level), online classes, workshops of any kind (including group routines of any kind) or via tutorial dvd's/video instruction. This is regardless of whether or not compensation received – it is the act of instructing that qualifies someone as an instructor. If an instructor enters the amateur category, they will be disqualified and banned from competing for at least 1 year.

2. CATEGORIES

Each of the following Elite categories must be opened at national level for WPSC qualification.

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| • Senior 18+ Women | • Junior Male |
| • Senior 18+ Men | • Novice Female* |
| • Senior 30+ Women | • Novice Male* |
| • Senior 30+ Men | • Pre-Novice* |
| • Master 40+ Women | • Novice Doubles |
| • Master 40+ Men | • Junior Doubles |
| • Master 50+ Women | • Youth Doubles ** |
| • Master 50+ Men | • Senior Doubles (Men/Men) *** |
| • Master 60+ Women | • Senior Doubles (Women/Men) *** |
| • Master 60+ Men | • Senior Doubles (Women/women) *** |
| • Junior Female | • Para Pole**** |

**Pre-Novice & Novice categories: Athletes aged 6 – 9 years old must compete at an Amateur level as Pre-Novice athletes. Athletes aged 10 – 14 years of age may compete at an Amateur or Elite level as Novice athletes. A 9-year-old athlete may compete at a Novice Elite level in regional and national competitions only if they will be 10 years old on the first day of the WPSC.*

*** Youth Doubles is a mixed age category for athletes aged 10 – 17 – i.e., one junior and one novice athlete. These athletes follow the requirements of Novice Doubles.*

****Senior Doubles are for athletes aged 18+ on the first day of the WPSC.*

*****Please see Addendum 3 for all rules and requirements that are applicable to Para Pole athletes.*

3. AGE

Age eligibility for each category is determined by the athlete's age at the end of the competitive year, on the first day of the World Pole Sports Championship.

- Pre-Novice – Ages 6-9 on the first day of the WPSC
- Novice - Ages 10-14 on the first day of the WPSC
- Junior - Ages 15-17 on the first day of the WPSC
- Senior 18+ - Ages 18-29 on the first day of the WPSC
- Senior 30+ - Ages 30-39 on the first day of the WPSC
- Master 40+ - Age 40-49 on the first day of the WPSC
- Master 50+ - Age 50-59 on the first day of the WPSC
- Master 60+ - Age 60+ on the first day of the WPSC
- Doubles – Novice, Junior and Senior rules apply. For mixed aged groups, the minimum age for Elite athletes applies.

**Example: A junior athlete will be 17 years old for the regional and national competitions in his/her country but will be 18 years old by the first day of the WPSC - this athlete must compete in the Senior men/women category for both the regional and national competitions (regardless of whether or not they wish to compete at the WPSC). A junior athlete who competes as an Elite may compete at a Professional level when they turn 18, should they choose to do so, for 1 year.*

****Please note:** athletes competing under the wrong age category will face disqualification.

4. ATHLETE SELECTION PROCESS

- 4.1. All applicants of national competitions must have citizenship or residency of the country they are competing in except when competing in Open Championships.
- 4.2. Deadlines must be strictly adhered to. If an athlete is late in submitting their application to compete, they will not be allowed to compete. All athletes will be given deductions for late forms and late music.
- 4.3. Athlete participation is by qualification, i.e., regional heats. The selection process can be specified by the Organiser of the national competition.
- 4.4. Athletes must be in the correct age category.
- 4.5. The athlete's position in the running order will be determined by a random draw. This will be recorded by the competition organiser. In the case of an athlete performing in multiple categories (e.g., Senior doubles Women/Men and Senior 18+ Women), the competition organiser reserves the right to place the athlete (i.e., not randomising their position in the running order) to take this into account.

- 4.6. Athlete(s) may only restart their performance in the following cases:
- A technical fault with the music.
 - A health and safety fault e.g., a problem with unsafe equipment such as a pole falling or cleaning fluid on the floor. This does not include slippery poles, since this is subjective to each athlete.
 - At the discretion of the head judge.
 - The athlete will be allowed to start their routine from where it was stopped, with a 10 second intro to prepare.

**Please note: If an athlete chooses to continue their performance regardless of the technical fault (for example music), they will not be allowed to restart their performance.*

- 4.7. Winners are the athletes with the highest scores in their competitive categories. Should two athletes have the same final score, the athlete with the highest technical deduction points will be declared the winner. Should two athletes have the same final total technical deduction score, the athlete with the highest score in technical bonus will be declared the winner. The detailed result of the tie breaking score will be shared with the athletes involved upon request.
- 4.8. The title of National Pole Sports Champion 20XX or Open Pole Sports Champion 20XX (if applicable) in all categories will be a lifetime title unless a sanction has been placed on the athlete.
- 4.9. Athletes who place 1st in the Elite category in an IPSF endorsed national competition will automatically qualify to compete at the WPSC. The 2nd placed athlete in the Elite category will qualify, provided that they meet the minimum score requirement as determined by the IPSF every year. The minimum point requirement as awarded at the qualifying National/Open competition for the current competition season is 27 points for Masters 40+, Masters 50+ and Masters 60+, 33 points for all other categories. The 3rd and 4th placed athlete can be accepted to WPSC as reserve athletes in the event that the 1st and/or 2nd placed athlete is unable to compete at the WPSC. The minimum point requirements may be adjusted by the IPSF at any time at their discretion. Athletes will be informed in a timely manner by the competition organiser if this is the case. Reserves will not be invited if a performer drops out after the entries for the WPSC have closed.
- 4.10. Athletes from countries that do not have a national competition are permitted to compete in an open competition to qualify for the WPSC. The two athletes with the highest scores for their country will qualify for the WPSC. This will be determined after the final open competition in the competition season.

Application Process

5. INITIAL APPLICATION

Failure to comply with the following may result in disqualification from the competition. (See also Head Judges Penalties in the Code of Points.)

- 5.1. All qualified athletes must:
- Download an application form from the organisers' website, and complete, sign and return the application form to the organisers' email address by the deadline. If this is not available on the website, please contact the organiser for an application form. This also applies to athletes entering an open competition.
 - Pay the application fee, which is non-refundable. Application fees and payment details can be found on the application form.
 - Send their music in mp3 format to the email address provided in the application pack, by the specified deadline (See Head Judges Penalties in the Code of points).
 - Submit their compulsory form by the deadline specified by the organiser. (See Head Judges Penalties in the Code of points). Athletes may change their compulsory forms between the preliminaries and the finals. The new forms must be submitted within one hour of the conclusion of the preliminaries or by a time stated by the competition organiser
- *Please note: In the event of form changes between preliminaries and finals, handwritten forms will not be accepted unless specified by the organiser. Signatures may be typed.*
- Provide information about their legal gender. A copy of their birth certificate must be submitted upon request.

- Should athletes wish for their forms to be checked by the Head Judge for accuracy, an additional cost will be charged. The date for submission of forms for checking will always be two (2) weeks before the final submission of forms for competition. Please use the official channels as communicated.
- 5.2. All applications must be completed in the national language of the host country (or the language determined by the competition organiser). All applications for open competitions should be completed in English.
 - 5.3. All athletes should be fit, healthy, and in the case of female athletes, not knowingly pregnant. Upon request, an athlete may be required to produce documentation from a doctor as confirmation of good health and fitness level. All information will be treated confidentially.
 - 5.4. All athletes wishing to use grip gloves are required to produce a letter from their doctor written within the competition season year confirming that the athlete suffers from hyperhidrosis (sweaty hands) or similar.
 - 5.5. All athletes must disclose if they have been previously disqualified from any IPSF competition.
 - 5.6. Athletes may only compete in a national competition if they have citizenship and / or residency in that country. In the case of dual citizenship, athletes may only represent one country in the WSPC. 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 of residency and to 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 that country's flag. Athletes may only compete in one National competition in a competition year.
 - 5.7. Applicants under the age of 18 may only apply for participation in the competition by way of written permission signed by a parent(s) or by a legal guardian(s). Documentation must be provided upon request.
 - 5.8. Applications will not be fully processed if they do not meet all of the above requirements by the given deadlines.

6. MUSIC CHOICE

- 6.1. Athletes have a personal choice of music; this can be a mix of various music and artists.
- 6.2. The music must be instrumental only. Lyrics/words in any language or dialect are not permitted, and no religious connotation is permitted. Vocals may only be permitted if used as an instrumental accompaniment and no words are being sung.
- 6.3. The same music can be used for both the preliminaries and finals.
- 6.4. Music must be submitted by the specified deadlines, or a penalty will apply. If music has not been received 48 hours before the start of the competition, the athlete will be disqualified.
- 6.5. Music must be submitted to the competition organiser in MP3 format, or the format specified by the competition organiser by the given deadline, and must be named using the name and category of the athlete.
- 6.6. A copy in CD or USB stick format must be clearly labelled with the athlete's name and category and submitted at time of registration. Failure to do so may result in the athlete not competing.

7. SCORE SHEETS

- 7.1. Athletes must adhere to the following rules:
 - Athletes must complete compulsory forms and technical bonus forms by the given deadlines.
 - Forms must be completed in black print and typed; handwritten copies will not be accepted unless specified otherwise by the competition organiser.
 - Athletes must sign each form; coaches may also add their signature.
 - A penalty of -1 will be given for each day that either of the forms is late, up to a maximum of -5 points; after which the athlete will be disqualified.
 - Forms must be completed in black ink, and must be typed into the Microsoft Word documents as provided – any other format will receive a deduction. Signatures are added electronically (and can be typed in).
 - Forms must be submitted to the competition organiser by the given deadlines.

Registration Process

8. ATHLETE REGISTRATION

An athlete who does not show up to registration without a legitimate reason the athlete will be banned from all IPSF-endorsed competitions everywhere in the world for a period of one year. Names of banned athletes will be published on www.ipsfsports.org. Athletes may only cancel participation, without being penalised, a minimum of 21 working days prior to the competition. Exceptions are made for medical reasons and emergencies, in which case medical documentation and proof of travel ticket must be provided to the Organiser for confirmation a minimum of one day prior to the competition. Athletes not presenting themselves on the day of registration due to an emergency will have a maximum of seven days after the competition has ended to provide necessary proof of documentation. No exceptions will be made. *See also: IPSF No Show Policy (attached below).*

- 8.1. All athletes must arrive and register at the time designated by the Organiser unless prior written permission is received.
- 8.2. In the case where the country of an athlete's origin uses both a passport and an identity card, both documents should be presented.
- 8.3. All athletes, including doubles, must provide proof of citizenship, residency or working visa of the country they are competing in (or representing in the case of an Open Championships). Proof must be in the accepted form of the country, e.g., green card, passport, ID card, residency papers, etc.
- 8.4. All athletes must sign a confirmation of the following at the time of registration:
 - Rules and Regulations were read and accepted.
 - The IPSF Code of Ethics was read, accepted and the athlete agrees to behave in a manner befitting a professional sports person.
 - All expenses incurred by the athlete are the responsibility of the athlete and not of the Organiser.
 - Waiver of all image rights and agreement that the images can be used for promotion of pole sports around the world by the IPSF and/or National Federations belonging to the IPSF. Athletes will not receive any compensation for photos and videos taken during the event.
 - To be interviewed, filmed and or photographed by the media approved by the Organiser.
 - To take part in anti-doping testing in accordance with the WADA Code.
 - To enter the National or Open Championships at their own risk. Any injuries or accidents that may occur are the responsibility of the athlete and not of the Organiser or the IPSF.
 - To respect and follow rehearsal and performance times.
 - To wear their club/regional tracksuit at all times except during their performance.
 - To be present at the medal ceremony unless a medical emergency has occurred which prevents attendance.
 - If a participant does not attend the medal ceremony without a legitimate excuse (anti-doping testing, medical emergency or death of a direct family member) and has placed in the top 3, they will be disqualified, and their medal will be awarded to the next athlete.
 - If a participant has a legitimate excuse for missing the medal ceremony (anti-doping testing, medical emergency or death of a direct family member), a teammate or IPSF-recognised coach may step in for them in the ceremony, and will be expected to adhere to the tracksuit rules and regulations.
- 8.5. Athletes found to be causing disruptions to the competition may incur penalties or be disqualified in accordance with the published IPSF Rules and Regulations.
- 8.6. Athletes who do not arrive on the registration day will receive a -1 Head Judge deduction.
- 8.7. Please note that all IPSF competition venues are non-smoking venues –smoking will not be permitted in a 100m radius of the venue.

Competing

These rules apply to all IPSF competitions.

9. PERFORMANCE TIME

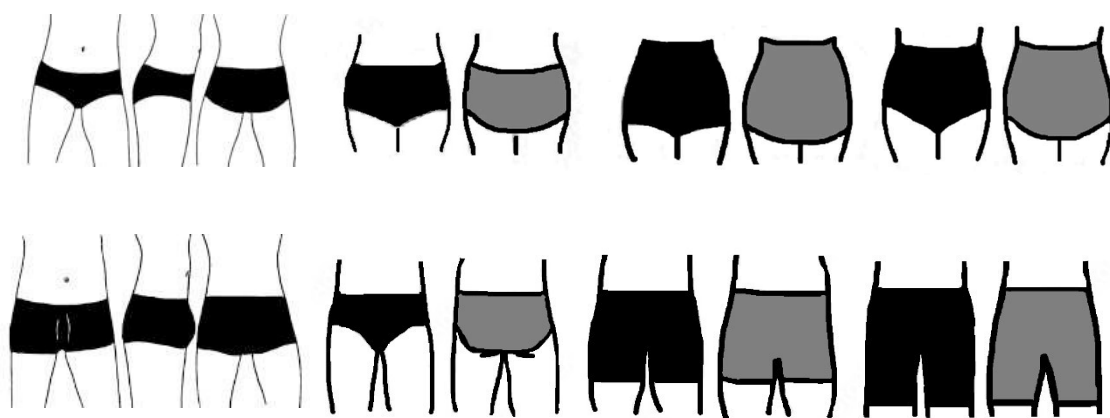
Athletes must adhere to the following rules:

- 9.1. In Seniors (including Doubles) /Masters/Junior categories, routines are to last a minimum of three minutes and fifty seconds (3.50) and a maximum of four (4) minutes.
- 9.2. In the Pre-Novice, Novice, Doubles Novice and Doubles Youth category routines and all categories in the Intro Division are to last a minimum of three minutes and twenty seconds (3.20) and a maximum of three minutes and thirty seconds (3.30).
- 9.3. The first note of music indicates the start.
- 9.4. The last note of music indicates the end. The last note should not exceed the allotted time in the given category.
- 9.5. Failure to meet the minimum or exceed the maximum time requirements will be penalised by a -3/-5 deduction, dependent on the severity.

10. COSTUME

Costumes must be appropriate for competitive athletic sports. They must fully cover the pelvis and gluteal area for all athletes and the breast area for female athletes. Athletes will be penalised by a deduction should they not adhere to the following costume requirements:

- 10.1. Costume must be of a sporting nature.
- 10.2. Costume must be skin-tight in order for body alignment to be seen and judged correctly.
- 10.3. A two-piece or a cut-away leotard is allowed for all athletes; a one-piece bottom is allowed for men only.
- 10.4. The top must fully cover the breast area for women and show no added or unnecessary cleavage. It should be no less than a crop top with a strap size (defined as the part of the costume that attaches the front of the costume to the back of the costume, typically over the shoulder) of no less than ten (10) millimetres in width. Halter style tops are also permitted. A neckline of no lower than eighty (80) millimetres from the lowest part of the collarbone is permitted. Please note that lace-up tops (similar to corset styles) are not permitted.
- 10.5. Men should wear a vest, crop top, cut away leotard or be bare-chested.
- 10.6. The cut of the bottoms must be no higher than the fold of the hip in front (where the thigh and the hip meet) and must cover the pelvic bones fully. They must fully cover the gluteal area. There must be no cut-outs – i.e., sections of fabric missing on the bottoms.
- 10.7. Shorts should be no less than sports shorts, leotards or sports knickers that are appropriate attire for competitive sports. Shorts must cover the glutes. Some examples of appropriate coverage are as follows:



- 10.8. Long shorts or leggings may be worn, provided they are skin-tight, and the fabric does not add extra grip. Cut outs are allowed in leggings along the leg for grip safety, but must still provide the coverage required in point 10.6.

- 10.9. A skirt is allowed for women if it does not fall lower than 3cm below the pelvic area so as not to deter the athlete from having leg grip on the pole. The skirt must sit on the hip and may not protrude outwards. Ballet tutus and tutu like skirts with netting are not permitted.
- 10.10. Clothing that is used for extra grip on the body, hands or feet is forbidden unless medical documentation is provided.
- 10.11. All decorations must be fixed on the costume (non-detachable) and no added accessories and/or props are permitted. Any and all accessories that may jeopardise the safety and/or distract from the performance of the athlete are not permitted. This includes piercings, loose hairpieces, earrings, bracelets, necklaces, and any other jewellery. No neck accessories or wrist bands are allowed. Any pieces of fabric attached to the costume may not fall lower than 3cm below the pelvic area.
- 10.12. Discrete jewellery and watches are allowed at the opening ceremony and the medals/awards ceremony. Smart watches should be set to silent.
- 10.13. Medical taping may be used; medical taping must be in a neutral colour. Medical taping may not be used as an accessory or decoration – this would result in a Head Judge deduction for costume not in accordance with the rules.
- 10.14. Any joint support (defined as a hard joint support or a fabric joint support) must be pre-approved, with medical documentation.
- 10.15. Shoes: the athlete may perform either bare foot or with skin-coloured gymnastic/dance sole protectors. Heels, ballet shoes/slippers and/or slipper-like footwear are not permitted.
- 10.16. Costumes should not include:
- Underwear.
 - Items of clothing that give the illusion of underwear are prohibited.
 - Nude / skin colour fabric cannot be the same colour as the athletes' actual skin tone.
 - Implied nudity is prohibited (this includes nude mesh fabrics).
 - Lace and mesh fabrics are permitted as long as they do not imply nudity or give the illusion of underwear.
 - Swimwear or bikinis.
 - Transparent clothing that does not cover the breast, pelvis, and gluteal area.
 - Metal parts.
 - Leather, latex, PVC, or rubber.
 - Jewellery and piercings of any kind.
 - Anything that interferes with the performance or can be considered a health and safety issue.
 - Face paint on the entire face.
 - Body paint or oil on any part of the body. (Make up and embellishment may be worn on the face only.)
 - Props such as hats and canes and anything that is not considered attached to the costume.
 - Hoods cannot be attached to costumes.
- 10.17. Additional requirements:
- Costumes for all may include sequins and diamantes; tassels or tassel-like attachments or fringing must be kept to a minimum, must not be longer than 3cm and is only allowed to cover material.
 - Decorations for Youth category (Pre-Novice, Novice and Junior) should be age and costume appropriate.
- 10.18. It is expressly forbidden to perform in anything other than sporting attire. Costumes, or any part thereof, must not be intentionally removed. Failure to adhere to these rules may result in disqualification.
- 10.19. Costumes must be free from sponsor logos or lettering / text.
- 10.20. All athletes should have tracksuits according to the requirements set out by the IPSF, and can refer any questions to their National Federations:
- For ALL tracksuit related rules and regulations to be taken into account, please refer to the Tracksuit Appendix, released as a separate document. This document provides guidance related to studio, regional, national and neutral tracksuits and what is permitted at IPSF Competitions.

11. HAIR AND MAKEUP

**Please note: Failure to adhere to the following restrictions will result in a deduction.*

- 11.1. Hair shoulder length or longer should be pulled back out of the face and up away from (and off) the neck so that full facial features, facial expression, and neck alignment are clearly visible to the judges. There should be no distraction by the need to wipe hair away from the face or neck. In the case of short hair, athletes must ensure that the facial features and neck alignment should still be clearly visible to the judges. Short bangs that end above the eyebrow and do not touch the eyebrow are permitted for all athletes.
- 11.2. Makeup for the Youth category is only to be used to highlight natural features and therefore should only be applied lightly. The one exception to this rule is if the routine is theme orientated.
- 11.3. Make up for adults may be worn to reflect their performance. This may include but is not limited to eyelashes, embellishments, and rhinestones. Face paint is allowed on not more than half of the face. It is also forbidden to wear a mask, wear face paint on the entire face, or body paint of any kind.
- 11.4. Wigs are prohibited.

12. GRIPS

- 12.1. Any grip product can be used except for the banned list available on the IPSF website. Please be advised that NO products are to be applied to the pole. Grip aids may only be applied to the athlete's body. Please refer to the IPSF website for the full, updated list.
- 12.2. Grip gloves may only be used with medical documentation (as stated above under section 10: Costumes).
- 12.3. Poles must be cleaned with the competition organiser's cleaning products, and must be cleaned within 2 minutes. If residue remains on the pole and proves difficult to remove, the athlete will receive a Head Judge penalty.

13. STAGE

- 13.1 The stage has a minimum of three (3) metres clearance in front, side and behind each pole. There are between 2.90 and 3.10 metres between the poles.

14. POLES

- 14.1. Competition poles are 45mm brass poles, four (4) metres of usable height and made of one piece.
- 14.2. The spinning pole is placed on the right-hand side and the static pole on the left-hand side of the stage from the spectators' view. All athletes must use the same configuration.
- 14.3. Cleaning of the poles:
 - The poles will be cleaned before each athlete competes by at least of two (2) pole cleaners (one or two per pole). Poles will be cleaned in their entirety; first with a grease remover, then with a dry towel/cloth.
 - Athletes are allowed to check the poles before they compete and may ask for a second cleaning.
 - Athletes may clean the poles themselves if they prefer but must use the cleaning products provided by the organiser.
 - Athletes are prohibited from cleaning the poles with their own cleaning products. The only exception to this rule is where the athlete experiences severe allergies and requires a specialised cleaning product, in which case medical documentation must be provided.

15. FILMING

- 15.1. All athletes confirm that, by taking part in the National or Open Championships, they waive all rights of filming and photography and will not receive any compensation for photos and videos taken during the event. All athletes must agree that their images can be used for advertising, training, promotional and commercial purposes by the IPSF and / or National Federations belonging to the IPSF.
- 15.2. All athletes agree to be interviewed, filmed and or photographed by IPSF approved media.
- 15.3. All athletes must agree to filming/photography at any event in which they appear before, during or after the competition, that is related to the competition (such as workshops, interviews, performances, etc.)
- 15.4. Filming and photography are not permitted in the changing areas unless with the express permission of the Organiser.
- 15.5. All photography and footage remain the property of the Organiser.

Judging

16. JUDGES AND JUDGING SYSTEM

- 16.1. Once judging has finished and all immediate appeals and complaints have been processed, no further adjustments will be made to the results.
**See: system of complaints and appeals.*
- 16.2. Scores from preliminaries and finals are not added together.
- 16.3. Judges must be separated from the athletes and spectators at all times.
- 16.4. Judges and athletes will be disqualified if they are found discussing any matters together at any time during the competition.
- 16.5. Judges may not compete in the same year in which they are judging. Similarly, judges may not be IPSF recognised coaches at competitions in the same year in which they are judging. Competition organisers / federation committee members may not compete, judge or be an IPSF recognised coach at the competition they are hosting (unless extenuating circumstances are presented to the IPSF executive in writing).

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

The schedule above will give you an overview of what is acceptable to have cross over (in GREEN), not acceptable to cross over at all (BLACK), subject to discussion by the IPSF executive and the below caveats (RED).

- 16.6 The Federation president may compete IF the IPSF Executive is informed no later than 3 months before the competition, and the following caveats are met:
 - The Federation president must have no interaction with judges or athletes
 - The Federation president must have no interaction with athlete forms / music / costumes or have any confidential information related to this
 - The Federation president must not announce / visually represent the federation at your competition
 - The Federation president must compete first in order to assist for the rest of the weekend
 - The Federation president must provide proof of the existence of an organizing committee who has all interaction with judges and athletes
 - The Federation president must provide proof that the actual competition organiser is completely in charge of everything related to the competition

If these rules are broken, the Federation president will face a penalty and possible suspension.

17. PENALTIES

An athlete can be penalised by the Head Judge during the competition for the following infringements:

**See also: Head Judge Penalties*

- 17.1. Breaking the rules, regulations, and code of ethics. Penalties are dependent on the infringement.
- 17.2. Providing false or inaccurate information on the application form. Penalties are dependent on the infringement.
- 17.3. Unsporting or anti-social behaviour.
- 17.4. Failure to meet the minimum or exceed the maximum requirements of the routine time.
- 17.5. Directly contacting the audience from the stage (such as gestures, talking to the spectators etc.).
- 17.6. Inappropriate choreography, costume, hair, and makeup (as specified above). Penalties are dependent on the gravity of infringement.
- 17.7. Presence of jewellery and props (as specified above).
- 17.8. Presence of a cell phone on stage during the medal ceremony or on the Kiss & Cry.
- 17.9. Not complying with the tracksuit requirements or wearing an inappropriate tracksuit (as specified above).
- 17.10. Arriving late to registration and rehearsals (or not arriving at all) without prior agreement.
- 17.11. Arriving late backstage before competing.
- 17.12. Arriving late to the stage when announced.
- 17.13. Athletes caught being cued from off-stage during their performance (this includes being cued from the audience).
- 17.14. Athletes and/or their coaches/representatives approaching the Judges' table and/or room or obstructing Judges' view at any point during the competition.
- 17.15. Head Judges reserve the right to apply penalties at any point during the competition, or afterwards if they deem so necessary. Should this result in a change in podium position, the organiser will amend and award the medals correctly as necessary.

Please note: Head Judge Penalties can be applied at any point during the competition, and disqualifications may be applied post-competition.

18. RESULTS

- 18.1. All results are collated via computer.
- 18.2. Results will be collated and provided in accordance with the National Scoring Information.
- 18.3. Preliminary results will be given to athletes when their scores are announced.
- 18.4. Athletes must wait for their scores in the designated area. Only IPSF-registered coaches are permitted to accompany the athletes. Athletes and coaches must be dressed in their tracksuits while awaiting results.
- 18.5. Athletes and coaches should not bring bags onto the Kiss and Cry area or onto the stage with them. A safe place will be provided by the competition organiser for athletes' belongings.
- 18.6. All results will be listed on the organisers' website within twenty-four (24) hours of the medal awards being given.
- 18.7. All athletes who qualify for WPSC will be listed on the IPSF website within twenty-four (24) hours.

19. AWARDS

- 19.1. At the National Championships, each athlete competes for the title of National Pole Sports Champion 20XX. At the Open Championships, each athlete competes for the title of Open Pole Sports Champion 20XX.
- 19.2. Only sporting training shoes or bare feet are permitted on stage at the medal ceremony.
- 19.3. The winner from each category in each division will receive a gold medal.
- 19.4. The second and third placed athlete will receive a silver and bronze medal respectively.
- 19.5. All other athletes will receive a certificate of participation.
- 19.6. Cash or other gifts must not be given other than by way of endorsements or sponsorships. All sponsorship agreements offered in relation to athletes will be announced by the Organiser before the competition, as soon as possible after the agreement has been made and before the finals of the competition begin.

20. COACHES

- 20.1. In order to be an IPSF-registered coach, the coach must have completed at least a Code of Points course specific to the apparatus and current year they are coaching on/in (i.e. if coaching Aerial Hoop, the coach must complete the Aerial Hoop Code of Points within the competition year), as well as an Anatomy qualification (which includes warm up and cool down, and has an exam incorporated in the course - this can be either a university course or the IPSF Anatomy, Physiology and Biomechanics course). A coaching course is also highly recommended. The coach should then submit these qualifications to the IPSF and will be required to pay a registration fee. This fee is applicable per year. The IPSF will update coaches if any changes are required, and will provide ample time and opportunity to complete any additional qualifications.
- 20.2. All coaches that sign the athletes' compulsory, technical bonus forms and artistic theme sheets must be IPSF-registered coaches. Only the IPSF-recognised coach who signs the forms will be considered the athlete's coach, and thus only this coach will be afforded the privileges that accompany the title. Coaches are only permitted to sign forms in the disciplines in which they have qualified as an IPSF-registered coach (i.e. if a coach is registered as an Aerial Hoop coach, they are not permitted to sign the forms for a Pole or Aerial Pole competition). A maximum of 2 IPSF Coaches are permitted to sign the forms.
- 20.3. All coaches must complete their certification a minimum of 2 weeks before the competition at which they wish to represent their athlete. Coaches must submit this proof 2 weeks before the competition (in other words, should the coach be doing a course which requires exams to be marked, the timelines of this course must be respected; for all IPSF courses where video exams are undertaken, 2 weeks must be given to mark the video exam).
- 20.4. The coach must be dressed in the matching tracksuit of their club/school (Nationals) or country (at International competitions).
- 20.5. Only an IPSF-registered coach may accompany an athlete on the Kiss and Cry couch, and they, like the athlete, must be dressed in their tracksuit and trainers/bare feet only. A maximum of 2 IPSF Coaches are permitted to join the athlete on the Kiss and Cry.
- 20.6. IPSF Recognised Coaches are required to wear the same tracksuit as the athlete they are coaching. Doubles athletes must be wearing matching tracksuits on the Kiss and Cry, and during the medal ceremony for their category.
- 20.7. Youth athletes (any athlete under the age of 18) may have an IPSF-registered coach with them on the Kiss and Cry couch, even if this coach is not **their** registered coach for the competition.
- 20.8. No one other than athletes and IPSF-registered coaches may sit on the Kiss and Cry. During the competition, athletes are only permitted on the Kiss and Cry while waiting for their own scores.
- 20.9. Coaches may face sanctions should they contravene any of the rules and regulations for or on behalf their athlete.

21. DISQUALIFICATION

An athlete can be disqualified before, during or after the competition. The IPSF also reserves the right to revoke the title of an athlete for the following infringements:

- 21.1. Breaking the rules and regulations or code of ethics. Disqualification is dependent on the infringement.
- 21.2. Providing false or inaccurate information on the application form. Disqualification is dependent on the infringement.
- 21.3. Unsporting behaviour or bringing the competition, Organiser, or the IPSF into disrepute.
- 21.4. Threatening the life or health of an athlete, organiser, judge, or spectator.
- 21.5. Failing to come to the stage.
- 21.6. Using prohibited grips.
- 21.7. Inappropriate choreography, costume, hair, and makeup (as specified above). Disqualification is dependent on the infringement.
- 21.8. Intentionally removing items of clothing during their performance.
- 21.9. Intentionally using the rigging or truss system as part of their performance.
- 21.10. Any unauthorised person accompanying the athlete on stage during the routine.

- 21.11. Directly contacting the judging panel to discuss the competition, or directly or indirectly influencing the judging decision prior to or during the competition.
- 21.12. Using vulgar language or gestures towards any IPSF official.
- 21.13. Testing positive for controlled substances (see Medical and Doping Regulations).
- 21.14. Refusing to undergo an anti-doping test when requested to do so.
- 21.15. Athletes may face a ban should there be any severe contravention of rules.
- 21.16. Any depiction of violence will lead to disqualification. This includes (but is not limited to) violence being reflected in the music, choreography or costume.

Medical and Doping Regulations

22. DOPING SANCTIONS

All Elite athletes and IPSF recognised coaches are required to complete the WADA Certification regarding anti-doping. It is strongly recommended that amateur and professional athletes also complete this training. In the case of athletes under the age of 18 must have a parent(s) or legal guardian(s) complete this training. In the case of a positive result or the refusal of doping control, the following penalties shall apply as final:

- 22.1. An athlete with a positive out-of-competition test is automatically suspended for the rest of the championship and no replacement for him/her is allowed.
- 22.2. The points awarded to a team with a doped athlete are not valid.
- 22.3. An athlete with a positive test will be suspended from all IPSF endorsed competitions for a period outlined in the WADA Code.
- 22.4. A positive result for anabolic steroids will result in suspension from all IPSF endorsed competitions for a period of four years. A doped athlete will not be awarded a medal or title.
- 22.5. In all positive doping cases, the recommendations of WADA shall have precedence over any disciplinary action by the IPSF.
- 22.6. Athletes with an anti-doping sanction may have previously-won titles taken away from them.

23. SEX REASSIGNMENT IN SPORT

The IPSF has adopted the guidelines, recommendations, rules, and regulations of the IOC Medical Commission - Sex Reassignment in Sport. Please refer to the latest IOC regulation in this regard.

It is understood that a confidential case-by-case evaluation will occur. In case that the gender of a competing athlete is questioned, the medical delegate (or equivalent) of the relevant sporting body shall have the authority to take all appropriate measures for the determination of the gender of an athlete.

Rights and responsibilities

24. RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES

- 24.1. All athletes must read the rules, regulations, and any updates.
- 24.2. All athletes must conduct themselves in accordance with the IPSF rules, regulations, and Code of Ethics.
- 24.3. All athletes must sign the IPSF Code of Ethics and behave accordingly.
- 24.4. Athletes under the age of 18 should have an approved chaperone (parent/authorised legal representative (legal guardian /IPSF recognised coach).
- 24.5. All athletes are obligated to carry identification documents to the competition.
- 24.6. All athletes are fully responsible for their personal health condition and ability to compete. To avoid injury, no athletes should undertake elements they are not fully confident and secure in.
- 24.7. All athletes enter the National or Open Championships at their own risk and understand that any injuries or accidents that may occur are their responsibility.

- 24.8. All athletes must attend the opening ceremony and preliminary results ceremony (if applicable) unless a medical emergency has occurred that prevents attendance, or unless they are one of the first 2 athletes to compete. All finalists must attend the medal ceremony unless a medical emergency has occurred.
- 24.9. Please note that the competition starts when the athlete registers and ends when the judges panel and competition organisers have vacated the venue after the final day of competition.
- 24.10. Use of alcohol or banned or controlled substances before or during the competition is strictly prohibited.
- 24.11. All athletes must agree to take part in anti-doping testing in accordance with the WADA Code. For a list of prohibited substances please see <https://www.wada-ama.org>. Failure to supply a testing sample when requested to do so will result in the athlete being disqualified from the competition, a revocation of any title won and the possibility of a ban from further IPSF competitions.
- 24.12. All expenses incurred by the athlete are the responsibility of the athlete and not the Organiser. Confirmation of this will require a signature at the time of registration.
- 24.13. Athletes who are entering an international open championship are required to purchase/acquire the relevant visa for entry into the country where the competition is being held. If the athlete requires assistance in this regard, they should please contact the competition organiser.
- 24.14. All athletes have the right to receive all available public information regarding the scoring system or to the competition in general which can be found on the IPSF website: www.ipsfsports.org.
- 24.15. Ultimately it is the responsibility of the athlete/performer to ensure all rules and regulations are followed. Should there be a rule that is violated but is not picked up during the Head Judge checking process, the athlete/performer can still face a deduction for this rule violation at the competition.
- 24.16. During the preliminaries and finals:
- All athletes must compete with their same gender category except in the case of doubles and if a category is mixed.
 - Athletes should be backstage two athletes prior to competing.
 - Athletes must start off stage and wait to be announced before walking out on to the stage.

25. RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ORGANISER

The IPSF and/or Organiser reserve the right to the following:

- 25.1. To alter the rules and regulations of the competition or its attachments at any time. Any change will be announced immediately on www.ipsfsports.org.
- 25.2. To refer to the Head Judge any athlete in breach of the rules and regulations or code of ethics for the consideration of penalties or disqualification.
- 25.3. To refer to the Head Judge any judge in breach of the rules and regulations or code of ethics for the consideration of disqualification.
- 25.4. To decide on any decisions not already addressed in the rules and regulations and code of ethics prior to or during the competition.
- 25.5. The Organiser will provide basic first aid in the case of an incident or accident and medical assistance in the event of a more serious injury. The medical representative has the final decision on whether the athlete's injury should prevent them from entering or continuing the competition.
- 25.6. The IPSF and the Organiser cannot be held responsible for loss or damage to athletes' or officials' items.

The Organiser is required to:

- 25.7. Publish all competition criteria as stated above.
- 25.8. Announce all changes regarding the competition on the competition organisers' website.
- 25.9. Provide rooms for athletes to change and warm up in, with toilet facilities which are separate from those being used by judges and spectators.
- 25.10. Provide a separate area for youth athletes to change in or a fixed time slot for the changing rooms to be for their sole use.
- 25.11. Check the installation of the poles and test them.
- 25.12. Give athletes a chance to practice with the poles before the start of the competition.

- 25.13. Arrange the cleaning of the poles before each performance.
- 25.14. Provide the judges with all necessary information concerning the competition.
- 25.15. Provide interim first aid in the case of an incident or accident.
- 25.16. Provide anti-doping testing in accordance with the WADA Code (www.wada-ama.org).

Complaints and appeals

26. SCORING SYSTEM

- 26.1. For complaints about scores, athletes may lodge an appeal regarding their scores within 10 minutes of the athletes' personal scores being announced in accordance with the IPSF national scoring appeals procedure. After this time, scores will not be overturned. There is a cost involved, which will be returned should the complaint or appeal be upheld.
**See: IPSF National Scoring Information below.*
- 26.2. Further complaints about any other issue must be made in writing to the competition organiser within 7 working days.
- 26.3. For more information, please contact the competition organiser.
- 26.4. The process for contesting is as follows:
 - 26.4.1. The athlete must collect their score strip from the announcer as soon as their scores have been announced.
 - 26.4.2. Indicate your intent to contest within 10 minutes of the announcement of your score with the competition organiser. It is the responsibility of the athlete to make sure they are informed of exactly where the contest needs to be registered.
 - 26.4.3. You will be allowed access to watch your video by the competition organiser to determine whether you do want to go ahead with your contesting. You will be allowed 5 minutes to watch your video. You will be allowed to watch your video alone or with your IPSF-recognised coach and a technical support person, if necessary (technical support person relating to equipment and not athlete/competition related). Youth and Para athletes may have their chaperone watch with them. A translator may also be present if deemed necessary by the Head Judge.
 - 26.4.4. A non-refundable deposit will be required to watch the video. This price will be determined by the competition organiser in collaboration with the IPSF.
 - 26.4.5. Once you have determined that you do want to contest, you will be required to pay the contesting fee as determined by the competition organiser in conjunction with the IPSF. The competition organiser will communicate the process for this.
 - 26.4.6. Please note that this fee will be applicable per judging section – i.e., you will be required to pay for each section you wish to contest. For example, if you wish to contest both Compulsories and Technical Deductions, you will be required to pay separately for each of these.
 - 26.4.7. Once your payment has been received, the Head Judge of the competition will manage your contest. This will only happen once confirmation of payment has been received. The Head Judge will judge the video privately, and explain the decisions afterwards.
 - 26.4.8. Once the Head Judge is done, the Head Judge will discuss the results with the athlete and the IPSF Recognised Coach (/ Parent / Legal Guardian in the case of athletes under the age of 18). The athlete will have a maximum of 10 minutes for this discussion (or 15 minutes if a translator is needed).
 - 26.4.9. Should your contest / complaint be upheld, the competition organiser will refund your payment. Should your score / results remain the same or go down, your money will not be refunded.
 - 26.4.10. Your score will be updated at the earliest convenience of the competition organiser, ~~and~~ but will be done before the final medal ceremony.
 - 26.4.11. The contesting judge's decision is final, and no negotiation will be entered into.
 - 26.4.12. A score change will be enacted for Compulsory, Technical Bonus and Artistic & Choreography scores should there be any change identified in the contest. For Technical Deductions, the score change will only be enacted IF the score changes by 2.0 points or more from the original score.
 - 26.4.13. If the athlete or their IPSF Recognised Coach / Parent / Legal Guardian becomes belligerent,

argumentative, aggressive or combative, the Head Judge will add additional Head Judge deductions or disqualify the athlete (dependent on the severity of the behaviour).

IPSF Scoring System (Contesting)

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

Personal scores

Your total scores will be announced within ten minutes of completing your routine. After you have competed, you are required to wait with your coach/chaperone in your tracksuit to hear your scores. You will be given your scores for each section.

Finals

The results for all categories on finals day will be announced at the end of the competition at the award ceremony. Athletes are expected to be dressed in their tracksuits and ready to go to the stage when called approximately 15 minutes after the last athlete has competed. Each category will be invited to the stage and the winners will be announced with their total scores. All total scores will also be posted on the competition website and WPSC qualifying athletes on the IPSF world ranking.

Feedback

No feedback will be given regarding individual routines; all the videos will be online as soon as possible after the competition for athletes and coaches to self-assess their performances.

Guidance on your scores

Compulsory – A low score indicates the minimum requirements of the elements were not met, an element was missing, or elements were in the wrong order. Points will not be awarded for any element that is on the border. The elements need to be executed correctly in accordance with all of the minimum requirements.

Technical Bonus – A low score may indicate a lack of tricks executed in accordance with Code of Points requirements, a low level of difficulty of all the moves chosen in the routine, or both.

Technical Deduction – A low score mostly indicates poor execution of moves and lines plus specific requirements either not being met or occurring as stated in the Code of Points.

Artistic and Choreography – A low score indicates lower scores in sections such as flow, confidence, costume etc.

Your scores

Should you have a complaint about your score in a specific section, you are entitled to contest the score you were awarded provided you register your complaint within 10 minutes of receiving your scores. Only complaints regarding specific sections will be permitted within 10 minutes. Please follow the correct procedure on the Scoring Complaints document if you wish to contest your scores.

Fees – as determined by the National Federation and the IPSF

There is a fee for registering a complaint about scores, should any scores be amended upwards (i.e., the contest is successful), the fee will be immediately returned to the athlete. The fee must be paid before the Head Judge starts with evaluating the contested section(s). The fee is payable upon registration of the complaint by cash, PayPal, or credit/debit card only to the National Federation (for National or Open competitions) or the IPSF (For Worlds competitions) – the competition organiser will organise payment facilities. The fee is payable per section being contested.

IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY

Purpose

This policy outlines the International Pole Sports Federation's (IPSF) approach to athletes who apply for competitions both nationally and internationally and don't attend the events.

Context

This policy has been introduced as a result of the frequency of occasions where competitors do not attend and compete at competitions, they have entered without informing the competition organisers. This policy will help to eliminate the following problems:

- Preventing other athletes from participating in competitions
- Causing delays to the organisers
- Disappointing sporting fans and spectators
- Disrupting competition schedules
- Creating difficulties with sponsors

Expectations for Informing Competition Organisers

Athletes who are unable to attend competitions they have entered need to adhere to at least **one** of the following expectations depending on the reason for non-attendance and how long before the competition athletes wish to cancel their attendance:

1. Athletes are expected to inform national and international competition organisers that they will not be attending. The time limit for this is **three weeks** before the date of competition. It is the athlete's responsibility to know the cut-off date
2. Athletes who have to cancel their attendance after the cut-off date **must** inform the competition organisers as soon as possible (it is acceptable for someone to do this on their behalf). A medical certificate (with a copy translated into English if the original certificate isn't in English) must be submitted to the competition organiser.
3. Athletes who do not have a medical reason for not attending at short notice will need to submit their reasons to the competition organiser to be assessed by the IPSF Executive Committee to decide if the reason is acceptable. If not, the sanctions below will be applied to the athlete.

IPSF Notification Procedures

1. Athletes have up to **seven days** after the competition date to submit the appropriate as stated above.
2. If a form is not submitted after **seven days**, the IPSF will write to the athlete explaining they are now being registered as a **no-show**.
3. If there is no response the IPSF will register the athlete as a no-show with the current sanctions (detailed below).
4. To register an appeal, the athlete must do so within **seven days** from receipt of the notification of being registered as a no-show. An appeal will be assessed by the IPSF Executive Committee.

Sanctions

Athletes who do not satisfy the criteria for non-attendance at an IPSF national or international competition will be registered as a no-show athlete and will be banned from all regional, national, and international competitions for a period of one year. This refers to one competition year, but will also include all further competitions within the year of the sanction being applied. All details (names and competition) will be published on the IPSF's national and international websites.

ADDENDUM 1

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS

These elements and movements are completely prohibited and are additional to prohibited movements and elements listed in the Code of Points. This prohibition 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. If in doubt, please visit the IPSF website for links to the videos of these elements (or use the links below).

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

A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html

B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html

C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html

C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html

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

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 are 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. Performing a repetition of a limited element will be considered a prohibited element, and will thus result in a -5 penalty per repetition.

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

A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%99%AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%E2%99%AFLAIR-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 2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1-TURNS_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 POLE SPORTS COMPETITION RULES

The rules below are to serve as an addendum to the National Rules and apply to the WPSC 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 WPSC.

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

Eligibility

1. DIVISION - ELITE

- Only Elite athletes qualifying in IPSF endorsed competitions are eligible to qualify for WPSC.
- Athletes placing first (1st) in an Elite category at National Championships will automatically qualify to the WPSC.
- The 2nd placed athlete in the Elite category will qualify, provided that they meet the minimum score requirement as determined by the IPSF every year. The minimum point requirement as awarded at the qualifying National/Open competition for the current competition season is 27 points for Masters 40+, Masters 50+ and Masters 60+, 33 points for all other categories. The 3rd and 4th placed athlete can be accepted to WPSC as reserve athletes in the event that the 1st and/or 2nd placed athlete is unable to compete at the WPSC. The minimum point requirements may be adjusted by the IPSF at any time at their discretion. Athletes will be informed in a timely manner by the competition organiser if this is the case.
- Reserve Elite athletes may apply to WPSC 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 WPSC as determined by and at the discretion of the IPSF. Only two athletes may represent each country in all categories.

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| • Senior 18+ Women | • Junior Male |
| • Senior 18+ Men | • Novice Female |
| • Senior 30+ Women | • Novice Male |
| • Senior 30+ Men | • Doubles Novice |
| • Master 40+ Women | • Doubles Junior |
| • Master 40+ Men | • Doubles Youth |
| • Master 50+ Women | • Doubles Senior (Men/Men) |
| • Master 50+ Men | • Doubles Senior (Women/Men) |
| • Master 60+ Women | • Doubles Senior (Women/women) |
| • Master 60+ Men | • Para Pole |
| • Junior Female | |

4. ATHLETE SELECTION PROCESS

- 4.1 All applicants of WPSC 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 Pole Sports Champion 20XX in all categories will be a lifetime title unless a sanction has been

placed on the athlete.

- 4.10 Only two athletes per category are permitted to represent each country. Reserves will not be invited if a performer drops out after the entries for the WPSC have closed.
- 4.11 The second or third runner up (3rd and 4th athlete) can be accepted to WPSC as reserve athletes. (Reserve athletes must apply under the same conditions to the WPSC).

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 qualifying 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 the country that was declared at an open competition. In the case of dual citizenship, athletes may only represent one country in the WSPC. 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 the flag of this country.
- 5.9. Should one athlete in a doubles partnership be injured before the WPSC, 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@ipsfsports.org.
- 6.7. Should the athlete wish to have their CD or USB returned, they must indicate this 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 of the IPSF.
 - To be interviewed, filmed and or photographed by the media approved by the IPSF.
 - To enter the World Pole Sports Championships at their own risk. Any injuries or accidents that may occur are the responsibility of the athlete and not of 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 WPSC rehearsals and be valid during whole competition. Please provide this in English or provide a translation with the original.

Competing

10. COSTUME

- 10.15. The flag of the country being represented may be worn on the costume but may be no bigger than 10x10cm.
- 10.18. Only athletes and IPSF-registered coaches may wear the National tracksuit.
- For ALL tracksuit related rules and regulations to be taken into account, please refer to the Tracksuit Appendix, released as a separate document. This document provides guidance related to studio, regional, national and neutral tracksuits and what is permitted at IPSF Competitions.

19. AWARDS

- 19.1 At the WPSC, each athlete competes for the title of World Pole Sports Champion 20XX.

ADDENDUM 3

PARA POLE

The rules below are to serve as an addendum to the IPSF Code of Points and the National Rules and apply to the Para Pole division. These rules and amendments are to be read alongside the IPSF Code of Points and the National rules (and Addendum 2 when applicable to WPSC).

Challenging the interests of para-sport is the threat of one-sided and predictable competition, in which the least impaired athlete always wins. To prevent this, para-athletes are placed in categories for competition based on their impairment - these are called sport classes. The IPC classification system determines which athletes are eligible to compete in a sport and how athletes are grouped together for competition. This, to a certain extent, is similar to grouping athletes by age, gender, or weight.

In para-sport, athletes are grouped by the degree of activity limitation resulting from the impairment. Different sports require athletes to perform different activities. As sports require different activities, the impact of the impairment on each sport also differs (sourced from Classification Model Rules for Para Sports, January 2017- IPC International Paralympics Comité, available at www.paralympic.org/classification). Therefore, to minimise the impact of impairment on pole sport performance, classification is now pole sport specific.

In Pole Sports, the IPSF has selected the following eligible conditions to be part of Para Pole with further classifications and rule modifications:

1. Impaired muscle power:
 - a. Group one: PPMP1 – Able to walk
 - b. Group two: PPMP2 – Use of wheelchair
2. Limb deficiency:
 - a. Group one: PPLD1 -Absence of one arm, amputation, or congenital limb deficiency above the elbow
 - b. Group two: PPLD2 - Absence of one leg, amputation, or congenital limb deficiency above the knee
 - c. Group three: PPD3 -Absence of one arm, amputation, or congenital limb deficiency below the elbow
 - d. Group four: PPD4 - Absence of one leg, amputation, or congenital limb deficiency below the knee.
3. Vision impairment:
 - a. Group PPVI: legally blind
4. Intellectual impairment:
 - a. Group PPIL: restriction in intellectual functioning and adaptive behaviour

Description of eligible impairments accordingly to the International Paralympic Organisation:

1.- Impaired muscle power: Reduced force generated by muscles or muscle groups, such as muscles of one limb or the lower half of the body, as caused, for example, by spinal cord injuries, spina bifida or polio.

2.- Limb deficiency: Total or partial absence of bones or joints as a consequence of trauma (e.g., car accident), illness (e.g., bone cancer) or congenital limb deficiency (e.g., dysmelia).

3.- Visual impairment: Vision is impacted by either an impairment of the eye structure, optical nerves or optical pathways, or the visual cortex. A visual capacity of 5% or less.

4. - Intellectual Impairment: Athletes with an Intellectual Impairment have a restriction in intellectual functioning and adaptive behaviour in which affects conceptual, social and practical adaptive skills required for everyday life. This Impairment must be present before the age of 22. This includes athletes with an intellectual disability and/or autism.

All athletes competing in the Para Pole Discipline are subject to providing medical evidence to the IPSF upon request for confirming eligibility. This documentation will be reviewed by an independent medical panel. The decision by this panel is final. The athlete should ensure that they have all proper medical documentation before registration so as not to delay the process.

Athletes with an Intellectual Disability:

Intellectual Disability is a disability characterised by significant limitations both in intellectual functioning and in adaptive behaviour as expressed in conceptual, social and practical adaptive skills. This disability originates before the age of 22. Based upon this definition, the Eligibility.

Criteria for athletes with an intellectual disability are:

1. Significant impairment in intellectual functioning which is defined as a Full-Scale IQ score of 75 or lower, and;
2. Significant limitations in adaptive behaviour as expressed in conceptual, social, and practical adaptive skills. This is defined as performance that is at least 2 standard deviations below the mean of, either:
 - a. One of the following 3 types of adaptive behaviour: conceptual, social, or practical skills
 - b. An overall score on a standardised measure of conceptual, social and practical skills, and;
3. Intellectual disability must be evident during the developmental period, which is from conception to 22 years of age.
 1. A formal diagnosis of Trisomy 21 or Translocation Down Syndrome. 2. Have a diagnosed intellectual disability (as defined by the II1 criteria) AND a diagnosed medical condition that impacts their functional capacity.

Athletes must meet all 3 elements of the criteria to be eligible.

PARA POLE CATEGORY CRITERIA:

- Para Pole is split into 2 age categories:
 - Youth (Mixed) - Ages 14-17 on the first day of the WPSC
 - Senior 18+ (Mixed) - Ages 18+ on the first day of the WPSC
- Only singles are allowed to participate; there is no doubles category.
- Only Elite division will be open for competition.
- The Para Pole Athlete must provide documentation supporting their eligibility to compete in their respective Para Pole category.
- If an athlete could be classified into several categories, the athlete should compete in the category that reflects the biggest of their impairments.

The following amendments and exceptions have been made for the Para Pole division:

- Compulsories:
 - o Para Pole athletes will be required to adhere to the same criteria as amateur division in terms of number of elements chosen, the eligible point range allowed and the range of elements to choose from.
 - o In addition, a 20° tolerance is allowed on all flexibility and strength elements.
- Technical deductions:
 - o Singular deductions:
 - Poor execution and incorrect lines will not be judged for any Para Pole athletes.
 - Poor transition in and out of elements and on and off the pole will also not be judged for any Para Pole athletes.
 - o Overall deductions:
 - The criteria for total height of pole is amended for Para Pole athletes - this category will only be required to use 50% height of the pole.
- For the limb deficiency group: the use of prosthetics will be allowed.
- For visual impairment:
 - o Visually impaired athletes will be required to wear a plain black blindfold that covers the vision of the athlete and thus bring their visual capacity to the same level as that of the other athletes in this category.
 - o Additionally, the athletes' coaches will be allowed to cue the athlete from off- stage during the routine. This will be strictly regulated, and only the following will be allowed:
 - The angle of the elements in relation to the judges using the numbers of the clock (For example turn to 3 o'clock etc.) will be allowed.
 - Words as right and left, floor and roof, and distance to the poles will be permitted for the safety of the athlete.
 - The coach and the athlete will also be required to provide and use an emergency word like STOP, in case of danger, falling off the stage, or the athlete colliding with the poles.
 - Any other kind of cueing from off-stage (for example regarding the lines of the toes and knees, holding 2 seconds, or spins of 360 and 720) will be penalised by the head judge.
- All Para Pole athletes will be required to present a doctor's certificate to the competition organiser prior to the competition, certifying that they qualify for their particular division, and may be required to provide further information if requested.
- Para athletes are allowed to have a chaperone if necessary. This is not mandatory.