



El deporte
es de todos

Mindeporte

Juegos **Inter**
COLEGIADOS
Ministerio del Deporte

REGLAMENTO 2021

GIMNASIA



COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS

GIMNASIA

En cumplimiento de la Resolución No. 860 de 8 de junio 2021 por la cual se expide la Norma Reglamentaria del programa Juegos Intercolegiados Nacionales en su artículo 24, parágrafo 1°. ... “(Las categorías, años de nacimiento, sexos, modalidades, pruebas, divisiones de pesos, clasificación funcional estarán establecidas en los reglamentos técnicos por deporte y para deporte)” ..., por lo anterior la Coordinación Técnica Nacional emite y aprueba el Reglamento Técnico de Gimnasia.

ARTÍCULO 1. CATEGORÍAS. Los años de nacimiento y sexos correspondientes para participar en la vigencia 2021 de los Juegos Intercolegiados Nacionales son los siguientes:

CATEGORÍA	MODALIDAD	SEXO	AÑOS DE NACIMIENTO		
INFANTIL	Artística	Mujer	2010	2011	2012
		Hombre			
	Rítmica	Mujer	2010	2011	2012

Parágrafo. Las pruebas de La categoría infantil Se desarrollarán en la Fase Municipal, Fase Final departamental y Fase Final Nacional.

ARTÍCULO 2. INSCRIPCIÓN. Los deportistas y docentes/entrenadores, deberán realizar su proceso de inscripción en la plataforma del programa Juegos Intercolegiados Nacionales, conforme a lo establecido en la Norma Reglamentaria.

ARTÍCULO 3. PRUEBAS. Las pruebas que se desarrollaran en el campeonato de Gimnasia son las siguientes:

CATEGORÍA	SEXO	MODALIDAD	APARATOS	REGLAMENTO
INFANTIL	Hombre	Artística	General individual, Equipos, Suelo, Salto.	Nivel 4, obligatorio USAG
	Mujer	Artística	General individual, Equipos, Salto, Suelo.	Nivel 2, obligatorio USAG
		Rítmica	General individual, Equipos, Manos libres, Cuerda.	Nivel 2, obligatorio USAG

Parágrafo 1°. La categoría infantil se desarrollará en la fase Municipal, fase final departamental y fase final nacional.

GIMNASIA

Parágrafo 2°. Los reglamentos se pueden encontrar como anexo en este documento o pueden encontrarse en la página web de la Federación Colombiana de Gimnasia en los siguientes vínculos:

- Gimnasia Artística Masculina (GAM): <http://www.fedecolgim.co/gam/gam-usag>
- Gimnasia Artística Femenina (GAF): <http://www.fedecolgim.co/gaf/gaf-usag>
- Gimnasia Rítmica (RIT): <http://www.fedecolgim.co/gr/gr-usag>.

Parágrafo 3°. No podrán participar en ninguna fase de Intercolegiados, los deportistas que hayan competido en algún campeonato Nacional Federado (como el nacional de Age Group, juvenil o categoría Abierta) y/o eventos Internacionales oficialmente convocados.

ARTÍCULO 4. PROMOCIÓN. Para la participación en la fase final departamental y la fase final nacional se debe realizar el proceso de promoción de deportistas y docentes/entrenadores de acuerdo con lo establecido en la Norma Reglamentaria del programa Juegos Intercolegiados Nacionales y teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- a. Para participar en la siguiente fase, los deportistas deberán ser promovidos en la plataforma del programa con el puntaje que realizó en la categoría, sexo, modalidad y prueba en la que fue ganador.
- b. Ningún deportista podrá ser promovido a la fase final nacional sin haber participado en la fase final departamental, de acuerdo a los parámetros establecidos en la Norma Reglamentaria del programa Juegos Intercolegiados Nacionales.

ARTÍCULO 5. CUPOS A FASE FINAL NACIONAL. Los cupos para la participación de los departamentos en la Fase Final Nacional serán asignados de acuerdo a lo establecido en la Norma Reglamentaria.

ARTÍCULO 6. SISTEMA DE COMPETENCIA. Los esquemas del programa de competencia serán los mismos que establece la Federación Colombiana de Gimnasia para sus competencias nacionales.

- I. Masculino: (Artística) Nivel 4, obligatorio USAG
- II. Femenino: (Artística) Nivel 2, obligatorio USAG
(Rítmica) Nivel 2, obligatorio USAG

Parágrafo. Para la clasificación de equipos en cada sexo se tendrá en cuenta los departamentos que inscriban como mínimo tres (03) deportistas. Si se inscriben más de tres (03), se tendrá en cuenta únicamente las tres (03) mejores notas de cada aparato.

GIMNASIA

- a. Del concurso I, se realizará la clasificación general individual, clasificación por equipos y los finalistas por aparatos.
- b. A las finales por aparatos clasificarán máximo dos (02) por departamento.

ARTÍCULO 7. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

- a. El puntaje de la general individual será la suma de los dos aparatos de competencia.
- b. El puntaje de equipos será la suma de la general individual de 4 deportistas.
- c. En caso de empates el coordinador de la modalidad tendrá en cuenta el rango de las notas de ejecución para el desempate.

ARTÍCULO 8. ASPECTOS TÉCNICOS.**1. Gimnasia Masculina**

- a. En el aparato de Suelo, NO se tendrán en cuenta las bonificaciones, sólo se evaluará la rutina base.
- b. El salto podrá presentarse en Trampolín o Mini Trampolín.
- c. No podrán participar deportistas que se hayan presentado en una competencia Federada de niveles, un nivel más alto que Nivel 4.

2. Gimnasia Femenina**I. Modalidad Artística:**

- a. El salto podrá presentarse en Trampolín o Mini Trampolín.
- b. No podrán participar deportistas que se hayan presentado en una competencia Federada de niveles, un nivel más alto que Nivel 2.

II. Modalidad Rítmica:

- a. La cuerda puede ser de nailon o cáñamo.
- b. El largo de la cuerda debe ir desde pisada con los dos pies en el centro y los extremos a la altura de los hombros.
- c. No podrán participar deportistas que se hayan presentado en una competencia Federada de niveles, un nivel más alto que Nivel 2.

ARTÍCULO 9. MEDALLERÍA. En cada una de las pruebas se otorgarán medallas así: una (1) de oro, una (1) de plata y una (1) de bronce. El total de medallería a entregar en el campeonato es:

GIMNASIA

MEDALLA	INFANTIL		TOTAL
	MUJER	HOMBRE	
ORO	8	4	12
PLATA	8	4	12
BRONCE	8	4	12

Parágrafo. Para la premiación, el deportista deberá portar el uniforme oficial de presentación del departamento en la fase final nacional, el cual deberá cumplir con lo establecido en la Norma Reglamentaria.

ARTÍCULO 10. DISPOSICIONES GENERALES. Los aspectos técnicos y de reglamento, que no estén contemplados en este reglamento serán resueltos por la comisión técnica del deporte, de acuerdo con las normas establecidas por la Federación Internacional de Gimnasia - FIG- adoptadas por la Federación Colombiana de Gimnasia, vigentes a la fecha de la inscripción.

**LUIS EDUARDO LOMBO RONDÓN**

Coordinador Técnico Nacional

Programa Juegos Intercolegiados Nacionales

MINDEPORTE

Revisó: Juan Pablo Malagón Villamil / Líder Gestión Nacional – Juegos Intercolegiados Nacionales
Revisó: Giovanni Andrés Romero Corena / Líder Gestión Territorial – Juegos Intercolegiados Nacionales



Anexo:

Reglamento de niveles de competencia Gimnasia Emitido por la Federación colombiana de gimnasia.



Reglamento Especifico

Programa Juegos Intercolegiados 2021



GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA

PISO NIVEL 4

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Levantar brazos y pierna arriba, paso al frente a longe.	Mantenimiento momentáneo.	
2	Patada a parada de manos.	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
3	Brazos extendidos rollo al frente, ante salto a rueda-rueda con ¼ de giro a pies juntos.	Ritmo continuo.	
4	Rollo atrás agrupado a cuerpo extendido o ahuecado en apoyo frontal.	No requiere altura.	Brazos extendidos. (+0.1)
5	Bajar cadera con apoyo de empeines y cabeza arriba, levantar a parado con piernas abiertas, cabeza arriba y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
6	Subir con piernas abiertas a la parada de cabeza	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
	Bono#1. Reemplazar #6 con subir a piernas a la parada de manos con mantenimiento momentáneo. (+0.5)	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
7	Rollo adelante, salto agrupado a parado.	Rodillas al pecho y buena posición agrupada.	
8	Carrera, ante salto, rondada, rebote a parado.		
	Bono#2. Reemplazar #8 con carrera, ante salto, rondada, flic-flac, rebote a parado. (+0.5)		

SALTO NIVEL 4

(Salto extendido) 30 CM DE COLCHONETA

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: desde una distancia máxima de 18 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir la pierna de adelante y la extensión de la pierna de atrás. Movimiento rítmico de brazos flexionados en la carrera.	Aceleración durante la carrera para el ante salto. (+0.1)
2	Ante salto: levantar rodillas mientras el centro de gravedad del cuerpo permanece a nivel y los pies extendidos al frente para contactar el trampolín al frente del cuerpo.	Cuerpo vertical en el contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás hacia adelante durante el ante salto.	Pies al frente de la cadera en el contacto con el trampolín. (+0.1)
3	Salto extendido: rebotar verticalmente el trampolín con cuerpo extendido.	Extensión completa de brazos en la vertical sobre la cabeza. Piernas extendidas en todo el vuelo.	Distinguir la vertical desde el trampolín. (+0.1)
4	Recepción.		Aterrizaje plantado. (+0.2)



Reglamento Especifico

Programa Juegos Intercolegiados 2021



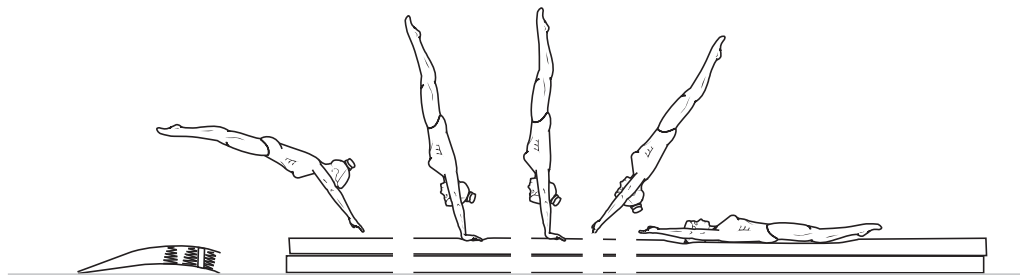
GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA

NIVEL 2 SALTO

La gimnasta puede realizar dos saltos y se tomará en cuenta la mejor nota.

Se permiten tres carreras de aproximación si la gimnasta no ha tocado el botador y/o la pila de colchones. No se permite una cuarta carrera de aproximación.

SALTO A PARADA DE MANOS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES ELEVADA (A MÍNIMO 40 CM); CAER EN UNA POSICIÓN ACOSTADA DORSAL EXTENDIDA



El número sugerido de pasos de carrera es entre siete y nueve aproximadamente antes de realizar la entrada al botador. NO hay deducción por realizar más o menos pasos. La carrera debe ser pareja y potente, acelerando para la entrada al botador. Rebotar (pegar) desde el botador. Dirigir los brazos hacia los colchones como continuación del impulso de entrada. Mantener el cuerpo extendido, rotándolo hasta una posición invertida y guiando las piernas/talones atrás-arriba, aterrizando en **PARADA DE MANOS** con brazos rectos y extendiendo los hombros. La cabeza permanece en posición neutra con vista en las manos. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con las piernas juntas y cadera extendida. Aterrizar en **POSICIÓN ACOSTADA DORSAL EXTENDIDA** sobre los colchones.

Nota: No se requiere realizar un rechace con las manos; sin embargo, si existiera un rechace que provocara que la gimnasta aterrizara con los pies primero, ella deberá regresar a la POSICIÓN ACOSTADA DORSAL EXTENDIDA para no recibir deducciones.

BRAZOS: Permanecen elevados en el salto y en el aterrizaje-

ESPECIFICACIONES DE LOS COLCHONES:

Pila de colchones - Altura de al menos 40 cm (± 3 cm). Se puede utilizar cualquier combinación de colchones de competencia, colchones auxiliares y/o colchones suaves. Se pueden usar adicionalmente uno o dos colchones de 20 cm para permitir alturas de 60 cm y 80 cm (± 3 cm). La capa más alta de la superficie de aterrizaje debe ser de un colchón auxiliar de por lo menos 10 cm. Si es necesario, también se puede colocar un colchón plegable extendido encima de la capa más alta de la pila de colchones para proveer una superficie de aterrizaje más estable. (Referir a #3 abajo para la línea trazada requerida)

1. Todos los grupos de edad pueden utilizar cualquiera de las tres alturas permitidas.
2. La pila de colchones puede ser colocada arriba de una fosa con superficie sólida.
3. Se deberá trazar una línea a lo ancho del colchón superior, a una distancia de 80 cm del borde cercano al botador (colocada a manera de que el borde más lejano de la línea coincida con los 80 cm). Esta distancia abarcada, incluyendo el ancho de la línea, será designada como la zona de apoyo de las manos. Las manos deberán hacer contacto con los colchones dentro de esta zona. La línea se deberá extender hacia los lados del colchón.
4. Un colchón adicional (mínimo 10 cm de ancho) deberá colocarse en el suelo atrás de la pila de colchones.
5. Todos los colchones que se usen para la pila de colchones deben tener mínimo 1.5 m de ancho y 3.0 m de largo.

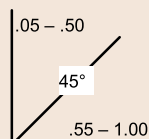
NIVEL 2 SALTO PUNTOS A EVALUAR

SALTO A PARADA DE MANOS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES ELEVADA (A MÍNIMO 40 CM); CAER EN UNA POSICIÓN ACOSTADA DORSAL EXTENDIDA

1. Aceleración en la carrera y mantiene la velocidad al hacer contacto con el botador con los pies en frente del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia delante para una posición de extensión completa de los hombros mostrando una posición del cuerpo recta y ahuecada en el primer vuelo y con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo logra la posición de PARADA DE MANOS vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo mantiene la posición recta y ahuecada desde el apoyo en PARADA DE MANOS hasta la posición acostada dorsal, con las piernas juntas y puntas en los pies durante la CAÍDA A LA POSICIÓN ACOSTADA

NIVEL 2 TABLA DE PENALIDADES SALTO

Faltas Generales	Cada fase Hasta 0.30 Cada fase Hasta 0.50	No mantener la posición del cuerpo extendida • Arco • Carpa
	Cada fase Hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Cada fase Hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies
	Cada fase Hasta 0.10	Alineamiento de la cabeza incorrecto
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta realiza la parada de manos en la pila de colchones
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador o aterriza en la pila de colchones entre el botador y el lugar donde colocó las manos. (Considerar como "salto incorrecto")
	NULO	Realizar un salto incorrecto (ej. Salto a cuclillas, etc.)
	NULO	Ayuda del entrenador desde el botador hasta la pila de colchones (No hay deducción si el entrenador se coloca entre el botador y la pila de colchones)
	Sin deducción NULO	Carrera de aproximación sin realizar el salto (intento) Tocando el botador o la pila de colchones
Carrera y Contacto con Botador	Hasta 0.30	Aceleración insuficiente durante la carrera
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal en la carrera al llegar al botador
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo adelante al contacto con el botador
Primer Vuelo		Ver Faltas Generales de Salto
Fase de Apoyo	Hasta 0.50	Brazos flexionados
	<u>2.00</u>	Flexión de brazos completa causando que la cabeza tocar el colchón
	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de los hombros (mostrando un ángulo en los hombros menor a 180 grados)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizando una acción de rodada adelante)
	Hasta 1.00 0.05 - 0.50 0.55 - 1.00	Llegar a la pila de colchones con las manos después de la vertical • Tocar entre 1° y 45° pasando la vertical • Tocar entre 46° y 89° pasando la vertical
	<u>0.50</u> <u>0.20</u>	No colocar las manos en la zona prescrita de aterrizaje (entre el borde de la pila de colchones y la línea trazada) • Si ambas manos se colocan más lejos de la línea trazada • Colocación alternada de las manos: una en la zona y la otra sobre la línea



Fase de Apoyo Cont.	Cada vez <u>0.10</u>	Colocación adicional de manos (caminar o saltar con las manos)
	<u>3.00</u>	No tocar el colchón con ambas manos (realizar un mortal adelante extendido o tocar con una sola mano)
Fase Posterior a la Parada de Manos		Ver Faltas Generales de Salto
Fase de Recepción	Hasta 1.00 <u>1.00</u> <u>0.50</u> <u>0.50</u>	No finalizar en posición acostada dorsal extendida Ejemplos de aplicación de esta deducción: • La gimnasta aterriza con los pies, saluda y se baja del colchón. • La gimnasta aterriza sentada con ángulo de cadera de 90°, saluda y se baja del colchón. • La gimnasta aterriza acostada con arco y piernas flexionadas, saluda y se baja del colchón.
		Si la gimnasta realiza alguno de los errores de ejecución arriba mencionados, pero luego se acuesta y muestra una posición acostada dorsal extendida, NO SE DEDUCE por no finalizar sobre el colchón en posición acostada dorsal extendida; sin embargo, se pueden aplicar otras deducciones de ejecución por errores presentados mientras la gimnasta está aterrizando sobre la espalda (fase posterior a la parada de manos). La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a una posición acostada dorsal extendida.

NIVEL 2 SALTO DESTREZAS SUPLEMENTARIAS

1. FORMA/TÉCNICA DE LA CARRERA

El énfasis continúa en la técnica correcta, así como en la aceleración y la mantención de la velocidad. Los ejercicios para la carrera requieren de atención constante en todos los niveles.

2. MANTENCIÓN EN PARADA DE MANOS

Patear para realizar una parada de manos contra la pared, con el cuerpo extendido y apretado y las piernas juntas. Mantener los hombros extendidos y la cabeza en posición neutra. Este ejercicio puede realizarse con o sin la ayuda de otra persona.

3. RECHACES EN PARADA DE MANOS A UN COLCHÓN DE 10 CM

Desde un desplante profundo, mover los brazos de atrás hacia delante. Rechazar el suelo con suficiente amplitud para aterrizar en una parada de manos con el cuerpo extendido y apretado sobre un colchón de 10 centímetros.

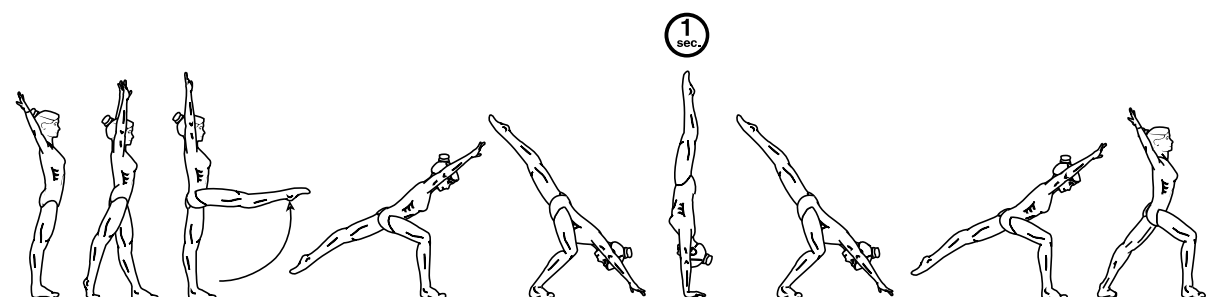
NIVEL 2 SUELO

Notas:

- Cuando se indica posición arriba de brazos, estos pueden estar curvados (quinta posición) o extendidos.
- Cuando se indica posición lateral-diagonal-superior, los brazos pueden estar ligeramente hacia atrás.
- Cuando el texto indica “paso”, la técnica apropiada de baile es el caminar a través del pie (dedos a talón) con los pies ligeramente hacia afuera (turn-out).
- Cuando el texto indica “suavemente”, la técnica correcta de baile es flexionar y extender los brazos en secuencia a través de los codos, muñecas y dedos.
- La rutina puede ser revertida en su totalidad, sin embargo, ningún elemento se puede revertir a menos que contenga un asterisco (*).

Posición Inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca del borde lateral de área de suelo. La gimnasta puede realizar el ejercicio en una línea recta en la diagonal o lateralmente. Comenzar en posición de pie con los brazos extendidos lateral-diagonal-arriba.

1. *PARADA DE MANOS (0.40)



(Si invierte la **PARADA DE MANOS**, paso Derecho [abajo o en relevé] y patear con la Izquierda [abajo o en relevé].)

Dar un paso adelante con la pierna Izquierda extendida (abajo o en relevé). Patear la pierna Derecha adelante a horizontal o más.

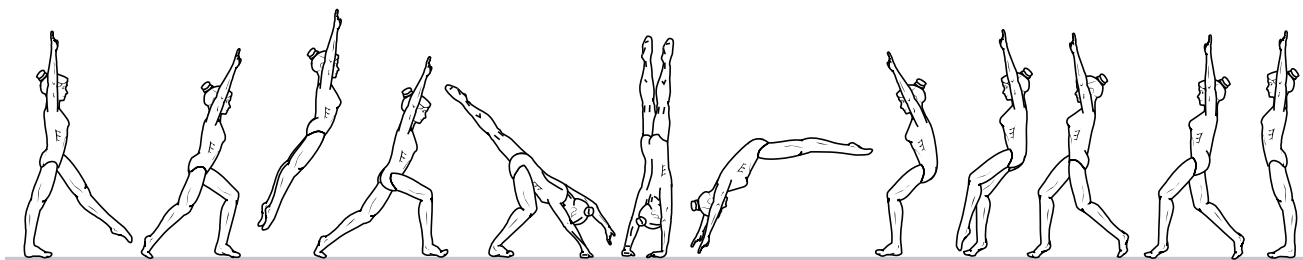
BRAZOS: Arriba.

Dar un paso hacia adelante a través de la planta del pie Derecho y realizar un “lunge” Derecho (es también aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba, manteniendo una línea recta con las manos, torso y la pierna Izquierda mientras alcanza el suelo. Continuar esta acción de palanca y levantar la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el torso baja. Colocar las manos separadas al ancho de los hombros mientras empuja el suelo con la pierna Derecha para llegar a la vertical en **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, cabeza neutra, enfoque en las manos, con un cuerpo extendido, y apretado. **Sostener por un segundo.** Bajar usando la acción de palanca a un “lunge” Derecho, presionando la rodilla Derecha y las caderas hacia adelante.

BRAZOS: Termine el bajar las piernas con los brazos arriba; luego Abrir a diagonal-lateral-arriba.

Hasta 0.30	No llegar a la vertical
<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
Hasta 0.10	No sostener la Parada de manos por un segundo
Énfasis: Alineación del cuerpo recta; alineación de la cabeza con enfoque en las manos; demostrar acción de palanca al entrar y salir de Parada de manos	

2. *RONDADA (0.60)



Correr (no hay número específico de pasos) y hacer hurdle usando una de las técnicas aceptadas en el Glosario.

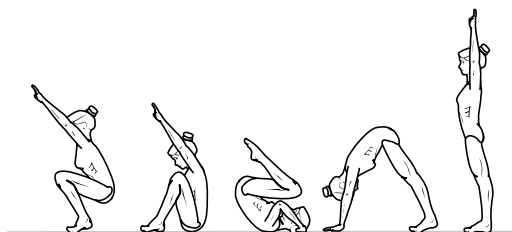
Dar un paso largo adelante con el pie Derecho y realizar un “lunge” Derecho. Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba, manteniendo una línea recta desde las manos, torso y pierna Izquierda mientras alcanza el suelo. Continuar esta acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el torso baja. Alcanzar adelante para colocar la mano derecha de lado en el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la Izquierda. Colocar la mano Izquierda en el suelo con los dedos apuntando hacia la mano derecha. Ambas manos deben estar en una línea recta adelante del pie derecho. Simultáneamente patear la pierna Izquierda pasando atrás-arriba pasando brevemente por una Parada de manos con piernas separadas para realizar una RONDADA. Después que los pies pasarn por la vertical, girar 90° a la Izquierda y unir las piernas. Empujar explosivamente el suelo con los brazos y hombros mientras simultáneamente baja las piernas como un latigazo a aterrizar sobre ambos pies en posición extendida-ahuecada. Tomar de dos a cuatro pasos corriendo hacia atrás y termine en posición de pie recta con las piernas juntas.

BRAZOS: Elevados

ENFOQUE: Durante la rondada, la cabeza permanece al lado del brazo izquierdo para poder ver el suelo en la bajada de ambas piernas.

Hasta 0.30	No pasar por la vertical
<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
Énfasis: Posiciones corporales y brazos a las orejas a través	

3. RODADA ATRÁS A PARARSE EN CARPA (0.40)

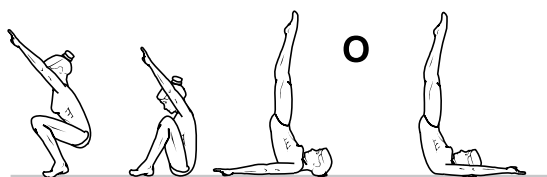


Flexionar las rodillas hasta posición de cuclillas con los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás con la cabeza adentro, barbilla al pecho. Inmediatamente alcanzar atrás con los brazos detrás de la cabeza, con las palmas hacia abajo, los dedos apuntando a los hombros. Mientras las caderas ruedan atrás, empujar hacia abajo el suelo y extender los brazos, tomando el peso de la cabeza y cuello y ejecutando una **RODADA ATRÁS**. Mientras el cuerpo rueda sobre la cabeza, extender las piernas en posición CARPADA para terminar en posición de pie recta.

BRAZOS: Elevados.

<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
Énfasis: Posición agrupada redonda y termine con piernas extendidas	

4. VELA (0.20)

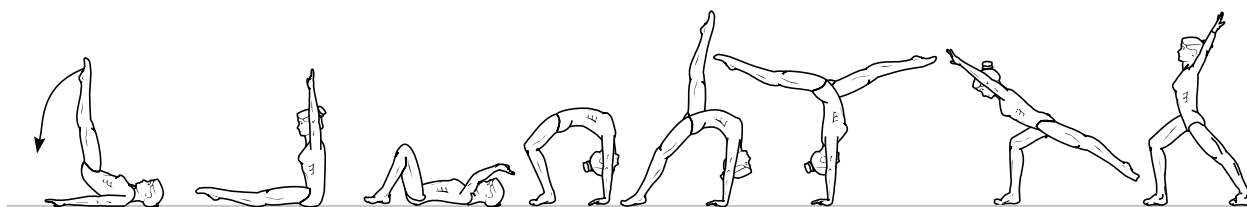


Flexionar las rodillas para llevar a cuclillas, mantener los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás extendiendo el cuerpo en una **VELA** (alta en los hombros, pies punteados al techo, ángulo de cadera abierto).

BRAZOS: Bajar adelante-abajo para terminar con las palmas descansando en el suelo adelante de los glúteos. Mantener elevados todo el tiempo.

Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
Énfasis: Posición corporal con ángulo de cadera abierto	

5. PUENTE A PASAR ATRÁS* (0.40)



Rodar de la **VELA** para llegar a posición sentada con las piernas extendidas.

BRAZOS: Elevados al sentarse.

Bajar el cuerpo hasta acostarse con las rodillas flexionadas y los pies abajo en el suelo, separados a distancia de hombros. (Los pies también pueden estar juntos.)

BRAZOS: Colocar las manos en el suelo, cerca de los hombros, con las palmas hacia abajo, y los dedos apuntando hacia los hombros.

Empujar hacia abajo el suelo y extender los brazos y piernas para llegar al **PUENTE** con brazos extendidos, separados a distancia de hombros, o más cerca y con los hombros sobre o pasados de las muñecas. Las piernas pueden estar extendidas o flexionadas. (Los pies pueden estar a distancia de hombros o más cerca.)

ENFOQUE: Mantener la cabeza en posición neutral y mantener el enfoque en las manos.

Patear la pierna Derecha hacia arriba mientras empuja el suelo con la pierna Izquierda para realizar el **PASAR ATRÁS**. (Es aceptable mover/ajustar el pie Izquierdo mientras la pierna Derecha inicia la patada.) Pase por vertical en una Parada de manos con las piernas separadas y extendidas. Bajar usando la acción de palanca a un "lunge" Derecho, presionando la rodilla Derecha y las caderas hacia adelante.

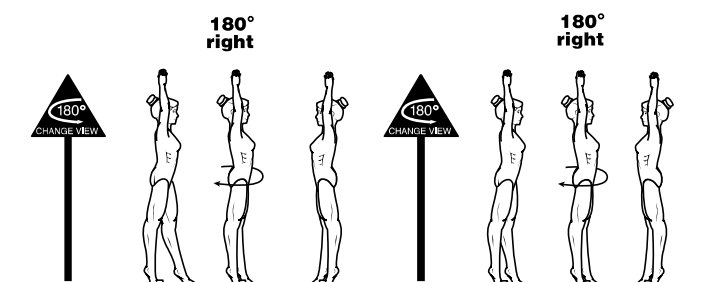
(Si invierte el **PUENTE A PASAR**, patear la pierna Izquierda hacia arriba.)

BRAZOS: Termine con brazos arriba; luego Abrir a lateral-diagonal-arriba.

(Si invirtió **PUENTE A PASAR**, transferir el peso atrás al pie Derecho, permitiendo al pie Izquierdo elevarse levemente del suelo, y luego continuar con el texto como está escrito.)

Hasta 0.20	Hombros no pasados sobre las manos en posición de puente
Cada vez <u>0.30</u>	Patadas adicionales para alcanzar la posición vertical invertida en Puente a pasar
Énfasis: Empujar los hombros sobre las manos y mantener las piernas extendidas durante la pasada	

6. DOS (2) ½ (180°) GIROS PIVOTE



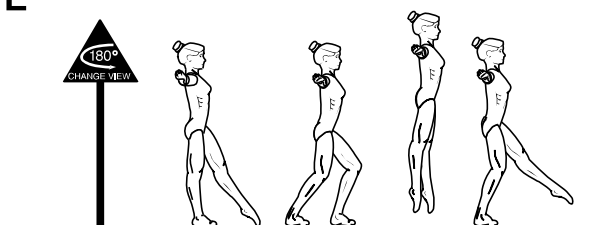
Dar un paso adelante Izquierdo y Cerrar el pie Derecho detrás del pie Izquierdo en posición cerrada en relevé.

BRAZOS: Elevar ambos brazos lateral-arriba a corona.

Realizar un ½ (180°) GIRO PIVOTE rápido a la Derecha en relevé cerrado. Dar un paso adelante con la pierna Izquierda para cerrar adelante del pie Derecho en posición cerrada en relevé y repita el ½ (180°) GIRO PIVOTE a la derecha. Mantener el cuerpo alineado y un relevé alto durante los giros.

BRAZOS: Permanecen en corona durante ambos giros.

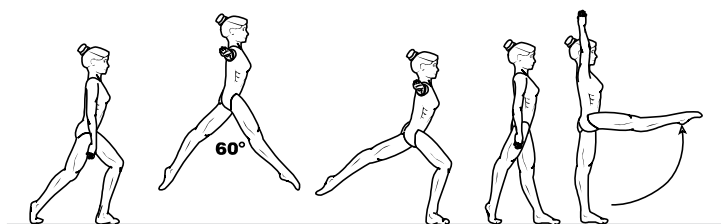
7. CHASSÉ ADELANTE



Extender la pierna Izquierda adelante para puntear el pie Izquierdo hacia el suelo. Mientras el pie Izquierdo se acerca al suelo, demi-plié la pierna Derecha y luego dar un paso adelante con el pie Izquierdo (girado levemente hacia afuera) pasando por la 4ta posición en demi-plié con los talones en o cerca del suelo. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ ADELANTE** cerrando el pie Derecho detrás del Izquierdo en el aire (5ta posición apretada). Aterrizar en demi-plié con la pierna Derecha girada hacia afuera levemente. La pierna Izquierda permanece adelante, punteando hacia el suelo.

BRAZOS: Abren a lateral-medio.

8. ZANCADA (60°) (0.60)



Tomar un paso largo con el pie Izquierdo en demi-plié y mecer la pierna Derecha extendida adelante-arriba, empujando el suelo con la pierna Izquierda. Mecer la pierna Izquierda atrás-arriba para realizar el **ZANCADA** con una separación mínima de 60° durante el vuelo. Aterrizar la pierna Derecha en demi-plié con la pierna Izquierda extendida hacia atrás pasando por una arabesca baja. El énfasis es en alineamiento del cuerpo y altura del SALTO.

BRAZOS: Durante el paso, abajo. Durante el salto, use una de las tres posiciones aceptadas para los brazos que se encuentran en el Glosario.

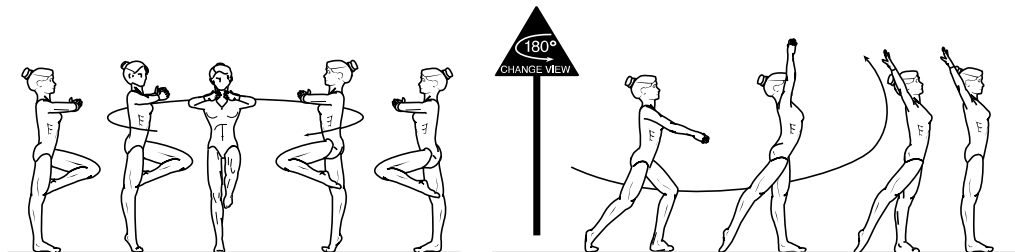
Tomar un paso largo adelante con la pierna Izquierda extendida (abajo o en relevé). Mecer la pierna Derecha adelante a un mínimo de horizontal.

BRAZOS: En el paso adelante, bajar ambos brazos lateralmente hasta abajo. En la mecida de pierna, elevar los brazos adelante-arriba hasta corona.

ZANCADA (CONTINUACIÓN)

Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
Énfasis: Postura; amplitud; separación de piernas balanceada; coordinación de brazos con piernas	

9. DOS (2) 1/4-1/4 (90° + 90°) GIROS EN PASSÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN) (0.40)



Dar un paso Derecho adelante (no en relevé). Flexionar la rodilla Izquierda y halar el pie Izquierdo punteado adelante hasta tocar la rodilla Derecha (**PASSÉ** adelante).

BRAZOS: En el paso, bajar ambos brazos lateralmente a lateral-medio. En el passé, mover el brazo Derecho a adelante-medio-curvo para la preparación del giro.

Empujar hacia abajo el suelo (comenzar en relevé en la planta del pie Derecho) y comenzar el ¼ (90°) **GIRO EN PASSÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN)** hacia la Derecha. Al completar el GIRO, inmediatamente bajar el talón Derecho al suelo. Repetir el ¼ (90°) **GIRO EN PASSÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN)** hacia la Derecha.

BRAZOS: Inicie el **GIRO** cerrando el brazo Izquierdo hasta adelante-medio curvo. Mantener la posición adelante-medio curva durante el GIRO.

ENFOQUE: Mantener el enfoque en la esquina/lado (lado si la gimnasta está haciendo la rutina lateral en lugar de diagonal) el mayor tiempo posible mientras el cuerpo gira, luego rápidamente girar la cabeza a la Derecha para enfocarse en la esquina/lado opuesto.

Dar un paso adelante Izquierdo en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna Izquierda para pararse con la pierna Derecha extendida hacia atrás, ligeramente hacia afuera, y el pie Derecho punteado sobre el suelo. (La pierna Derecha se puede flexionar ligeramente o mantenerse extendida antes que el pie Derecho puntear sobre el suelo.)

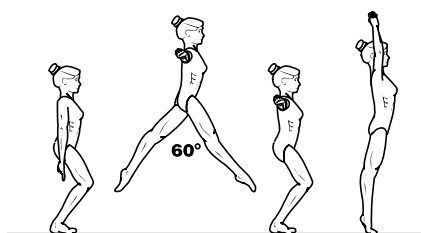
BRAZOS: Elevar ambos brazos adelante-arriba hasta corona; luego Abrir suavemente a lateral-diagonal-arriba.

Inmediatamente Cerrar el pie Derecho al lado del Izquierdo para terminar en posición de pie recta.

BRAZOS: Permanecen en lateral-diagonal-arriba.

Cada vez 0.05	No bajar el talón al terminar cada giro
0.10	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
Énfasis: Postura; posición de la pierna y pierna de apoyo extendida	

10. SALTO SPLIT “JUMP” (60°)(0.40); SUBIR A RELEVÉ



Demi-plié ambas piernas. Empujar el suelo, extendiendo a través de las caderas, rodillas, tobillos y pies para realizar un **SALTO SPLIT “JUMP”** con un mínimo de 60° de separación de piernas balanceadas con la pierna Derecha adelante, la Izquierda atrás. Aterrizar simultáneamente en ambos pies lado a lado en demi-plié, presionando a través de la planta de los pies para bajar los talones al suelo.

SALTO SPLIT “JUMP” (60°); SUBIR A RELEVÉ (CONTINUACIÓN)

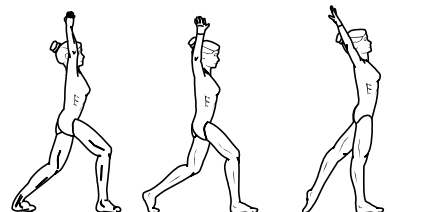
BRAZOS: Durante el plié, bajar ambos brazos lateralmente hasta abajo. Durante el **SALTO**, elevar lateral-arriba a lateral-medio; permanezca en lateral-medio al aterrizar.

Extender ambas piernas para terminar parada en **RELEVÉ**.

BRAZOS: Elevar ambos brazos lateral-arriba a corona.

0.10	No aterrizar con los dos pies a la vez
Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
Énfasis: Postura; amplitud; alineación de pierna apropiada con separación de piernas balanceada	

11. POSE



Demi-plié la pierna Izquierda y dar un paso adelante con la pierna Derecha girada levemente hacia afuera, transfiriendo el peso a través de la 4ta posición en demi-plié con ambos talones hacia el suelo para hacer una transferencia de peso a la pierna Derecha. Extender ambas piernas para terminar en una **POSE** con la pierna Izquierda extendida atrás, ligeramente girada hacia afuera, y el pie Izquierdo punteado sobre el suelo.

BRAZOS: Abrir lateralmente, terminando suavemente lateral-diagonal-arriba.

NIVEL 2 SUELO PUNTOS A EVALUAR

1. Mantener buenas posiciones del cuerpo en la **PARADA DE MANOS**, **RONDADA**, y **RODADA ATRÁS**.
2. Mantener las piernas y el cuerpo extendido en la **VELA** y **PUENTE A PASAR**.
3. Mostrar buen trabajo de pies y alineamiento en los **GIROS PIVOTE**, **CHASSÉ ADELANTE**, **ZANCADA**, y **GIRO DE TALÓN**.
4. Mantener cuerpo extendido y alineado en **SALTO SPLIT “JUMP”** y **SUBIR A RELEVÉ**.

NIVEL 2 SUELO DESTREZAS SUPLEMENTARIAS

1. Flic-Flac en colchón inclinado

Comenzar de pie en la parte superior de un colchón inclinado. El entrenador puede asistir, si es necesario. Inclinar hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás a las manos en una posición invertida. Empujar explosivamente el colchón con las manos y los hombros, mientras simultáneamente baja las piernas como un látigo y aterriza con ambos pies en una posición de pie recta-ahuecada.

2. Parada de manos a puente en superficie elevada, puente a pasar

Comenzar de pie mirando la superficie elevada. Usando lunge o entrada con pierna extendida, patear hasta la parada de manos con las piernas juntas. Enfoque en las manos, manteniendo una posición invertida extendida. Continuar abriendo el ángulo de hombros pasada la mano y arquear la espalda, bajando las piernas extendidas sobre la cabeza hasta que lleguen a la superficie en posición de puente. Inmediatamente elevar la pierna Derecha y empujar el colchón con la pierna Izquierda para pasar. Pase por la vertical con las piernas separadas y extendidas. Bajar usando la acción de palanca a un “lunge” Derecho, presionando la rodilla Derecha y las caderas hacia adelante.

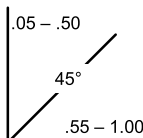
3. Paso hurdle rápido, Rondada sobre colchones a rebotar en superficie elevada

Realizar un paso hurdle rápido saltando explosivamente de ambos pies, luego Separar los pies y tomar un paso largo a un lunge profundo con la pierna Derecha antes de realizar una Rondada sobre colchonetas. Las manos se colocan en el suelo delante de el colchón. Los pies aterrizan simultáneamente entre el colchón y la superficie elevada. Inmediatamente rebote hacia arriba y hacia atrás, manteniendo el cuerpo extendido y apretado para terminar acostada sobre la espalda en superficie elevada.

NIVEL 2 TABLA DE PENALIDADES SALTO

SALTO A PARADA DE MANOS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES ELEVADA
(A MÍNIMO 40 CM); CAER EN UNA POSICIÓN ACOSTADA DORSAL EXTENDIDA

Faltas Generales	Cada fase Hasta 0.30 Cada fase Hasta 0.50	No mantener la posición del cuerpo extendida • Arco • Carpa
	Cada fase Hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Cada fase Hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies
	Cada fase Hasta 0.10	Alineamiento de la cabeza incorrecto
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta realiza la parada de manos en la pila de colchones
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador o aterriza en la pila de colchones entre el botador y el lugar donde colocó las manos. (Considerar como “salto incorrecto”)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (ej. Salto a cuclillas, etc.)
	NULO	Ayuda del entrenador desde el botador hasta la pila de colchones (No hay deducción si el entrenador se coloca entre el botador y la pila de colchones)
Carrera y Contacto con el Botador	Sin deducción NULO	Carrera de aproximación sin realizar el salto (intento) Tocando el botador o la pila de colchones
	Hasta 0.30	Aceleración insuficiente durante la carrera
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal en la carrera al llegar al botador
Primer Vuelo	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia delante al contacto con el botador
		Ver Faltas Generales de Salto
Fase de Apoyo	Hasta 0.50	Brazos flexionados
	<u>2.00</u>	Flexión de brazos completa causando que la cabeza tocar el colchón
	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de los hombros (mostrando un ángulo en los hombros menor a 180 grados)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizando una acción de rodada adelante)
	Hasta 1.00 0.05 - 0.50 0.55 - 1.00	Llegar a la pila de colchones con las manos después de la vertical • Tocar entre 1° y 45° pasando la vertical • Tocar entre 46° y 89° pasando la vertical
	<u>0.50</u> <u>0.20</u>	No colocar las manos en la zona prescrita de aterrizaje (entre el borde de la pila de colchones y la línea trazada) • Si ambas manos se colocan más lejos de la línea trazada Colocación alternada de las manos: una en la zona y la otra sobre la línea
	Cada vez <u>0.10</u>	Colocación adicional de manos (caminar o saltar con las manos)
	<u>3.00</u>	No tocar el colchón con ambas manos (realizar un mortal adelante extendido o tocar con una sola mano)



Fase Posterior a la Parada de Manos		Ver Faltas Generales de Salto
Fase de Recepción	Hasta 1.00 <u>1.00</u> <u>0.50</u> <u>0.50</u>	No finalizar en posición acostada dorsal extendida Ejemplos de aplicación de esta deducción: • La gimnasta aterriza con los pies, saluda y se baja del colchón. • La gimnasta aterriza sentada con ángulo de cadera de 90°, saluda y se baja del colchón. • La gimnasta aterriza acostada con arco y piernas flexionadas, saluda y se baja del colchón.
		Si la gimnasta realiza alguno de los errores de ejecución arriba mencionados, pero luego se acuesta y muestra una posición acostada dorsal extendida, NO SE DEDUCE por no finalizar sobre el colchón en posición acostada dorsal extendida; sin embargo, se pueden aplicar otras deducciones de ejecución por errores presentados mientras la gimnasta está aterrizando sobre la espalda (fase posterior a la parada de manos). La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a una posición acostada dorsal extendida.

NIVEL 2 SUELO TABLA DE PENALIDADES

Refierase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales.

* Indica que se permite invertir

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	*PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No sostener la Parada de manos por un segundo
	*RONDADA (0.60)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
	RODADA ATRÁS A PARARSE EN CARPA (0.40)	<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
	PUENTE, *PASAR ATRÁS (0.40)	Hasta 0.20	Hombros no pasados sobre las manos en posición de puente
		Cada vez <u>0.30</u>	Patadas adicionales para alcanzar la posición vertical invertida on Puente a pasar
	ZANCADA (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
	¼ (90°+90°) GIROS EN PASÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN) (0.40)	Cada vez <u>0.05</u>	No bajar el talón al terminar cada giro
		<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
	SALTO SPLIT "JUMP"(60°) (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos



Reglamento Especifico

Programa Juegos Intercolegiados 2021



GIMNASIA RITMICA

GIMNASIA RITMICA

DESCRIPCION DE RUTINAS OBLIGATORIAS

RUTINA DE MANOS LIBRES

- Posición inicial: al fondo del espacio ubicada en el centro inicia con pierna derecha cruzada y semiflexionada sobre la pierna izquierda, pierna izquierda extendida, tronco levemente flexionado hacia adelante, mano izquierda a la cintura mano derecha al mentón, mirada al frente.
- Vuelta entera con piernas semiflexionadas y en releve haciendo pequeños acentos hacia el piso, mano de la cintura hacia arriba.
- Media luna.
- Inicio del paso rítmico: se desplaza en diagonal de frente, acento de piernas extendidas pies en releve, manos y brazos hacia atrás extendidos, tronco ligeramente flexionado al frente, mirada al frente, cruza y abre pierna derecha apoyando en releve al lado, eleva cabeza mirada abajo y al frente acompañando el movimiento de la pierna anteriormente mencionado, manos en la cintura, desplazo lateralmente hacia el lado izquierdo el pie arrastrando pie derecho, eleva brazos haciendo círculo grande hacia afuera, baja a sentadilla piernas juntas manos al piso, se coloca de pie en releve piernas juntas manos en la cintura mirada al frente, hace un pequeño saltito elevando pierna izquierda rodilla flexionada hacia arriba aterrizando semiflexionada luego elevando la pierna derecha pero esta aterriza extendida con apoyo de talón, el brazo derecho realiza una ondulación flexionando y extendiendo el codo, mano izquierda a la cintura, mirada abajo y arriba, gira su cuerpo 180° quedando diagonal y de espalda con un pequeño balanceo de ambos brazos, se desplaza hacia atrás haciendo el gesto de passe en con pierna derecha con izquierda y con derecha así mismo el tronco y la cara acompañan este movimiento, teniendo la pierna de base siempre extendida y en releve, manos a la cintura, rotando el tronco de lado a lado, balanceos de los brazos de abajo hacia arriba y semiflexión de las piernas juntas para girar 180° y quedar de nuevo de frente a la diagonal izquierda.
- Onda frontal.
- Inicio del segundo paso rítmico: se desplaza de espalda manos a la cintura con los pies realiza en apoyo al piso de punta talón pierna derecha y cambia punta talón pierna izquierda mirada al frente, luego solo talón derecho talón izquierdo talón derecho, brazos arriba extendiendo cuerpo piernas juntas, luego cuclillas flexiono rodillas piernas juntas manos al piso, dejo solo apoyada la mano derecha al piso y da media vuelta en cuclillas hacia la derecha rodillas flexionadas cuerpo inclinado levemente hacia la derecha donde está el apoyo de la mano al piso, se levanta estirando piernas juntas y brazos a los lados realiza un carrerita de seis pasos talones a la cola hacia el lado izquierdo en

forma de media luna en el espacio mirada al frente, flexiono rodilla izquierda extendiendo pierna derecha apoyando el talón mano izquierda a la cintura mano derecha realiza flexión y extensión del codo con movimiento ondulatorio mirada al frente.

- Cuarta 1 giro passe.
- Onda lateral.
- Salto con piernas extendidas brazos arriba rotación de 360°.
- Desplazamiento en talones derecho izquierdo hacia adelante manos en la cintura ligera flexión de tronco hacia adelante mirada al frente aplaudo 2 veces con las manos, flexiono rodilla izquierda al piso mirando hacia la derecha el otro pie en plata con rodilla flexionada aplaudo 2 veces con las manos mirada al frente, me desplazo hacia atrás en una carrerita de releve cuatro pasos con brazos extendidos en rotación hacia atrás mirada al frente.
- Chaine piernas juntas en releve.
- Equilibrio passe.
- Salto cabriole frontal desplazándose de frente.
- Inicio del tercer paso rítmico: se desplaza en diagonal a la esquina izquierda realizando saltico en passe con pierna derecha mano izquierda a la cabeza brazo derecho extendido al lado mirada al frente, lo mismo con la pierna izquierda en saltico passe mano derecha a la cabeza brazo izquierdo extendido al lado, dos rotaciones en semiflexión de rodillas tronco levemente flexionado al frente mirada al frente brazos extendidos cerca al cuerpo sacudiendo manos de lado a lado cerca a la cadera, desplazo hacia la izquierda abro pierna izquierda y arrastro en releve pierna derecha, piernas extendidas y separadas cadera hacia la izquierda, abro brazos de abajo hacia los lados mirada al frente, junto piernas en semi flexión de rodillas y releve pequeño saltito rodillas arriba flexionadas primero izquierda después derecha aterrizando con pierna izquierda flexionada y pierna derecha extendida al frente apoyando el talón cadera hacia atrás tronco ligeramente flexionado hacia adelante mirada al frente, brazo derecho balancea hacia atrás extendido mano izquierda a la cintura, semi flexiono rodillas juntas en releve para extender piernas en releve, tronco levemente inclinado en flexión hacia adelante brazos extendidos al frente.
- Onda postero anterior.
- Rollo adelante desplazándose hacia la parte trasera del espacio.
- Equilibrio pierna libre frontal a 90° en pie plano.
- Abro pierna lateral derecha extendida como arrastrando y desplazando el peso del cuerpo pierna izquierda extendida con mano izquierda a la cintura brazo derecho extendido arriba mirada al frente, luego desplaza pierna izquierda hacia atrás extendida como arrastrando y desplazando el peso del cuerpo pierna derecha extendida con mano derecha a la cintura brazo izquierdo arriba, mirada al frente roto 360° piernas separadas manos a la cintura separo piernas y rodilla izquierda al piso plata del pie de la pierna

derecha al piso con rodilla flexionada aplaude una vez y termina con brazos extendidos mirada al frente.

- **NOTA:** se debe tener en cuenta el desplazamiento por toda el área, el área debe ser un cuadrado, fijarse en el video para orientarse sobre las direcciones en caso de no comprenderlas completamente en la descripción.

RUTINA DE CUERDA

- Posición inicial: hacia el lado izquierdo del espacio, pierna izquierda extendida en pie plano pierna derecha en releve rodilla semiflexionada al frente tronco derecho mirada al frente brazos arriba sosteniendo la cuerda extendida y plegada en dos agarrada de los extremos y del pliegue.
- Flexiono brazos colocando la cuerda en la nuca cruza brazo izquierdo por delante de la cara mirada al frente mete codo derecho entre la cuerda y el brazo por delante de la cara, brazo izquierdo da la vuelta por detrás de la cabeza sube brazo derecho y desenvuelve la cuerda quedando extendida atrás y la pasa adelante mirando al frente, piernas separadas, realiza una rotación de 270° del cuerpo hacia la izquierda con rotación de la cuerda arriba plegada en 2 agarrada de los extremos.
- Equilibrio pierna libre al frente en pie plano con rotación de la cuerda arriba.
- Coloca cuerda plegada en dos agarrada de los extremos y del pliegue en la nuca y con las manos hacia la cintura flexionando rodilla izquierda y extendiendo pierna derecha apoyando talón con leve inclinación del tronco hacia la derecha los mismo con la otra pierna por el otro lado.
- Releve piernas juntas movimiento de la cuerda en ocho de lado a lado hacia adelante agarrada de los extremos chasse impulso de los dos pies juntos salto corza por dentro de la cuerda en diagonal a la derecha.
- Inicio del paso rítmico: agarro cuerda plegada en dos de los extremos y del pliegue (en las manos) bato la cuerda hacia adelante mirada hacia la izquierda flexiono piernas juntas y abro pierna izquierda apoyando el talón, vuelvo a juntar piernas semiflexionadas y saco pierna derecha apoyando el talón mirada hacia la derecha y manos con el manejo de la cuerda igual que el anterior batiendo hacia adelante, realiza dos saltitos continuos flexionando pierna izquierda y extendiendo pierna derecha desplazándose hacia la izquierda con rotación de la cuerda al frente brazo derecho extendido agarrando la cuerda de los extremos plegada en dos mirando al frente manos izquierda a la cintura, realiza una rotación de 360° del cuerpo llevando talones a los glúteos alternando flexionando rodillas mientras agarra la cuerda plegada en dos en ambas manos con el pliegue de la cuerda, sube brazo derecho suelta el pliegue de la cuerda y lleva cuerda a la cintura agarrada de los extremos mientras los pies continúan yendo a los glúteos con flexión de rodillas alternando y rotación del cuerpo en 360° brazo

izquierdo al lado mirada al frente termina con el pie derecho apoyando el talón flexionando pierna izquierda, desenrolla la cuerda de la cintura rotando el cuerpo 360° mirada al frente brazo izquierdo al lado piernas flexionadas talones a los glúteos alternando desplazándose hacia atrás terminando con pierna derecha flexionada pierna izquierda extendida mirada al frente brazos abiertos a los lados, suelto un extremo de la cuerda (cuerda en mano derecha) mientras rota el cuerpo 180° con semiflexión de las rodillas pies en releve mirada al frente manos izquierda al lado, sube pierna izquierda que pase por passe y extiende al frente brazo izquierdo arriba mirada al frente mano derecha arrastrando la cuerda por el piso de un solo extremo realiza siete pasos caminando hacia el frente diagonal atrás arrastrando el extremo de la cuerda por el piso y regresando ese extremo a la mano los cuatro primeros pasos son con piernas extendidas con brazo izquierdo haciendo venia adelante abriendo al lado mirada al frente tronco recto los tres pasos siguientes son pasando pierna por passe y extendiendo al frente.

- Una rotación de la cuerda arriba con la mano derecha cuerda plegada en dos agarrada de los extremos baja brazo derecho rota cuerda en el piso flexiona tronco hacia adelante da paso para realizar rollo adelante sin apoyo de las manos brazo izquierdo libre al lado se coloca de pie.
- Agarra cada extremo de la cuerda en cada mano y realiza una rotación de 360° con el cuerpo piernas semiflexionadas y en releve tronco recto mirada al frente con la cuerda acompañando el movimiento.
- Equilibrio passe brazo derecho arriba y la cuerda enrolla y desenrolla el tronco brazo izquierdo a la cintura mirada al frente tronco recto.
- Balanceos de la cuerda de lado a lado cuerda agarrada por cada uno de los extremos en cada mano, piernas se extienden y semiflexionan las rodillas mientras se ejecuta el balanceo de la cuerda de lado a lado mirada de lado a lado tronco recto (tres balanceos).
- Agarre de la cuerda por la mitad, mano derecha arriba rotando la cuerda por la mitad extremo al aire, mano izquierda abajo templando la cuerda en diagonal frente al tronco y al rostro mirada al frente ejecuta carrera de ocho pasos con las piernas flexionadas talones a los glúteos alternando avanzando de frente hacia la esquina de la izquierda rota el cuerpo 270 ° hacia el lado izquierdo.
- Inicio del paso rítmico: flexión en passe y extensión de la pierna derecha al frente cambio y ejecuto lo mismo con la pierna izquierda flexión en passe y extensión de la pierna al frente tronco recto mirada al frente manos izquierda abajo templando la cuerda en diagonal por el tronco y el rostro mano derecha arriba en rotación de la cuerda por la mitad extremo de la cuerda al aire, junto los extremos de la cuerda plegada en dos mientras el cuerpo realiza una rotación de 360° con talones a los glúteos flexionando las rodillas alternando, extendiendo piernas juntas en releve mirada al frente brazos arriba cuerda arriba extendida plegada en dos los extremos de la cuerda a una mano y el pliegue

en la otra mano, descendiendo en cuclilla moviendo la cabeza de lado a lado llevando cuerda y brazos hacia atrás plegada en dos ejecuto un pequeño salto de atrás hacia adelante por dentro de la cuerda, agarra cuerda de los extremos en mano izquierda con rotación manos derecha a la cintura tronco recto mirada al frente pierna izquierda apoyando la planta del pie al piso rodilla flexionada pierna derecha rodilla al piso cambio la rotación de la cuerda a la mano derecha apoyo planta del pie derecho al piso flexionando rodilla pierna izquierda rodilla al piso manos izquierda en la cintura.

- Se desplaza diagonal a la derecha impulso chasse salto cabriole con rotación de la cuerda al lado brazo derecho extendido al frente brazo izquierdo libre al frente mirada al frente tronco recto.
- Rota el cuerpo 360° hacia la izquierda con cuerda pasando de arriba hacia abajo para agarrarla plegada en dos extendida al frente piernas semiflexionadas en releve mirada al frente tronco recto suelto el pliegue agarra cada extremo de la cuerda en una mano para desplazarse hacia atrás con pequeños pasos en releve rodillas semi flexionadas mirada al frente tronco recto rotación de la cuerda hacia atrás manos separadas cada extremo de la cuerda en una mano, mano izquierda pasa el extremo de la cuerda por detrás de la espalda suelta el extremo de la cuerda brazo derecho extendido al frente arriba sujetando el otro extremo de la cuerda recibe el extremo suelto la mano izquierda.
- Pre paro cuarta posición ejecuta un giro pase cuerda plegada en dos extendida los dos extremos en la mano derecha brazo extendido arriba brazo izquierdo al lado libre mirada al frente tronco recto.
- Realiza ocho pasos en carrerita diagonal a la izquierda hacia atrás talones a los glúteos alternando rodillas flexionadas, rotación de la cuerda arriba plegada en dos los extremos de la cuerda en la mano derecha brazo izquierdo libre al lado mirada al frente tronco recto.
- Preparo serie de saltillos.
- Separo piernas extremos de la cuerda en cada mano llevo cuerda hacia atrás con manos separadas flexiono rodillas y tronco hacia adelante para meter la cuerda entre las piernas desde atrás hacia adelante y lograr que la cuerda quede en la nuca, elevo el tronco mirada al frente agarra de nuevo la cuerda cerca de los extremos y la dejo sin manos rotando en la nuca mientras el cuerpo hace una rotación de 360° hacia la derecha con brazos extendidos a los lados manteniendo la cuerda extendida, mano derecha agarra el extremo derecho de la cuerda y mano izquierda la mitad para lograr plegar la cuerda en dos extendida mientras la rodilla izquierda se acerca al piso y la planta del pie derecho queda apoyado en el piso, paso cuerda plegada a la nuca libero los extremos de la cuerda y el pliegue dejándolos caer sobre el tronco, flexiona y extiende los brazos izquierdo delante derecho atrás, mientras la rodilla derecha llega al suelo para terminar con una extensión de tronco y mirada al frente.

- **NOTA:** se debe tener en cuenta el desplazamiento por toda el área, el área debe ser un cuadrado, fijarse en el video para orientarse sobre las direcciones en caso de no comprenderlas completamente en la descripción.