USA GYMNASTICS®

Gimnasia Acrobática

Programa de Desarrollo de EU

Niveles 1 - 7

Copyright 2017 por USA Gymnastics

Todos los derechos reservados. El uso de esta publicación está expresamente sujeto a los TÉRMINOS DE USO DE USA Gymnastics, una copia de los cuales aparece en el sitio web de USA Gymnastics bajo Acrobatic, Administration.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, traducida o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio sin el permiso por escrito de USA Gymnastics. Todas las solicitudes de permiso deben hacerse por escrito a: USA Gymnastics 132 E. Washington St., Suite 700 Indianapolis, IN 46204

Agradecimientos

Muchas gracias a USA Gymnastics por permitir el uso de este material. Será de enorme ayuda para las Federaciones UPAG / PAGU, Jueces, Entrenadores y Clubes que estén interesados en desarrollar la disciplina de Gimnasia Acrobática.

Gracias también a los miembros del TC acrobático de UPAG / UPAG, Axel Ruiz, MEX, y Riguin Zengotitia, PUR por traducir este documento al español.

Much appreciation to USA Gymnastics for allowing the use of this material. It will be of enormous help to the UPAG/PAGU Federations, Judges, Coaches and Clubs that are interested in developing the Acrobatic Gymnastics Discipline.

Thank you also to the UPAG/UPAG Acrobatic TC members Axel Ruiz, MEX, and Riguin Zengotitia, PUR for translating this document into Spanish.

Tabla de Contenido

Nivel 1 Condicionamiento y Estiramiento
Entrenamiento de la Base **5**
Entrenamiento del Tope **6**

Requerimientos Niveles 2 – 4 **7**
Pictograma Nivel 2 **9**
Pictograma Nivel 3 **11**
Pictograma Nivel 4 **13**

Requerimientos Nivel 5 **15**
Pictograma Nivel 5 **17**

Requerimientos Nivel 6 **22**
Pictograma Nivel 6 **24**

Requerimientos Nivel 7 **29**
Pictograma Nivel 7 **31**

Reglas Adicionales: Elementos Individuales para Nivel 6 y 7 **38**

Nivel 1 Condicionamiento y Estiramiento

Entrenamiento de la Base

Ejercicio	Técnica/Propósito
Posición de la Base con Empuje por encima de la Cabeza o Sostenimiento por Encima de la Cabeza: La Base se para en postura de base y empuja el peso hacia arriba y de regreso. Base mantiene la espada en posición recta, abdomen apretado y con una actividad de presión hacia abajo con los dedos del pie sobre el piso para la estabilidad.	Desarrolla la postura en la Base, memoria muscular y la estabilidad. Corrección de la postura: pies ligeramente abiertos con respecto a la cadera para la estabilidad y balance del pie D/I. Un pie ligeramente adelante del otro para una estabilidad y balance atrás/adelante. Presión activa hacia abajo con los dedos del pie es importante para el entrenamiento de la estabilidad.
Posición de Desplante con Empuje por encima de la Cabeza o Sostenimiento por Encima de la Cabeza: La Base se para en postura de desplante y empueja el peso hacia arriba y de regreso. Base mantiene la espada en posición recta, abdomen apretado y con una actividad de presión hacia abajo con los dedos del pie sobre el piso para la estabilidad.	Desarrolla la postura en el desplante, memoria muscular y estabilidad. Corrección de postura: los pies abiertos al menos al ancho de la cadera para la postura de una cadera cuadrada y para la estabilidad y balance D/I. La rodilla de enfrente empuja adelante y alinear la parte superior con el pie de enfrente para crear una superficie plana por encima de la pierna. Presión activa hacia abajo con los dedos del pie es importante para entrenar la estabilidad.
Soporte en Tabla y Entrenamiento de Agarres: Bases trabajn juntas. Base 1 se recuesta y levanta los brazos hacia arriba y rectos sobre los homrbos. Base 2 agarra las manos de las Base 1 y ejecuta un posición de tabla.	Ambos compañeros deben trabajar para mejorar los agarres de manos. Dos dedos se extienden hacia debajo de la muñeca, se flexionan ligeramente para alentar una máxima presión a través de los nudillos. Este ángulo puede ser descrito como "colina" en comparación a una "montaña empinada". Ambos compañeros deben usar los dedos y los músculos de la mano para apretar, creando una fuerza para mantener los agarres.
Levantamiento de Pelota Medicinal desde un Colchón: la Base sujeta una pelota medicinal elevada desde la superficie del colchón y eleva la pelota hacia el nivel de los hombros usando únicamente los brazos. Ahora trabaja con ambas piernas y brazos para empujar la bola por encima de la cabeza.	Los ejercicios entrenan a la Base para usar sus brazos y piernas en una correcta secuencia y técnica para el levantamiento del Tope desde el piso hacia por encima de la cabeza (así como la elevación de "Camello" o un salto recto con impulso). La posición del pecho debe estar los más vertical posible durante la flexión y la elevación. * Un error común ocurre cuando las Bases usan las piernas primero para levantar al Tope ya que después son incapaces de terminar el levantamiento del Tope con los brazos únicamente al final del empuje. Comenzando con los brazos primero permite una mejora en el tiempo/facilidad en el levantamiento.
Arrojamiento de Pelota o Bloque de Esponja: Las Bases se paran viendo una a la otra y lanzan el objeto de atrás hacia adelante para practicar la cachada y las habilidades de relejo.	Aseguren que el bloque o la pelota sea suave y ligera. A manera de que las Bases mejoran pueden arrojarla hacia arriba o de una manera impredecible para crear un mayor reto para la cachada de la Base. siempre alentar a la Base para mejorar las cachadas de pelota lo más pronto posible.
Entrenamiento de Prado de Manos: Los parados de manos pueden ser entrenados contra la pared, ligarmente ayudado por el compañero o por sí mimsmo en el piso.	La meta de entrenar el parado de manos es para mejorar la postura, fuerza y balance. Habilidades motoras finas de los dedos y las manos en el equilibrio del parado de manos y para ayudar al desarrollo de las habilidades de equilibrio de las Bases.

Entrenamiento del Tope

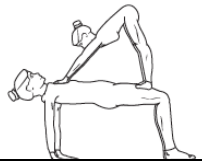
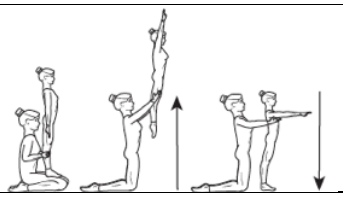
Ejercicio	Técnica/Propósito
Salto Recto + aterraje en T: El Tope se para recto sobre un bloque y ejecuta un salto recto. El Tope aterriza con los brazos en posición T y sin moverse.	Preparación para saltos y aterrizajes en elementos dinámicos y de balance. Tope debe tener espalda recta y apretada, posición recta en todo el cuerpo. El salto debe realizarse recto hacia arriba para que de esa manera el aterrizaje sea correcto y frente al bloque. La meta es realizar el aterrizaje sin moverse en una elevada y fuerte posición al aterrizar.
Salto Pitch: El Tope coloca el pie derecho arriba de un colchón elevado y ejecuta un salto recto en el aire. El aterrizaje puede ser en posición T o con los brazos pueden permanecer sobre la cabeza.	Los ejercicios enseñan al Tope como saltar con un pie fuera durante el salto pitch. Entrenar los brazos para elevarlos sobre la cabeza o sostener un objeto, así como un bloque de espuma; permite al Tope enfocarse solamente en la parte del salto del ejercicio. Esto también previene de que los brazos realicen una moción círculo de aleteo durante el salto, el cual es un error común cuando se aprende. Una vez que esto está dominado, la posición T puede ser añadida.
Entrenamiento en forma de superheroe: Tope ejecuta y mantiene una posición de superheroe (posición de pájaro frontal) o Balanceos adelante/atrás sobre el Piso.	Esto desarrolla fuerza en la espalda necesaria para la posición de superhéroe, el cual es usado en varios elementos y en todos los niveles de desarrollo.
Escuadra con Piernas Abiertas: El Tope ejecuta una escuadra con piernas abiertas.	La escuadra con piernas abiertas puede ser sostenida en Acro Bloques (bastones o plataformas) o en la orilla de un colchón de gimnasia. Así como vaya el Tope mejorando la escuadra con piernas abiertas, los bloques pueden bajar de nivel para alentarlos a mantener las piernas en la horizontal. La posición ideal de la escuadra con piernas abiertas debe estar realizada con los talones por arriba de la cadera y mantener activamente la presión hacia abajo a través de los nudillos.
Sostener Escuadra con Piernas Juntas y Escuadra Agrupada: Tope ejecuta sobre los bloques una escuadra con piernas juntas o escuadra agrupada.	La escuadra agrupada debe ser ejecutada con una máxima compresión de los muslos y el pecho. Las rodillas deben empujar hacia arriba y hacia la barbilla. Presión activa hacia abajo a través de los nudillos es importante para la estabilidad. Una vez listo, el Tope puede extender las piernas para ejecutar una posición carpada. Una escuadra carpada ideal, al igual que la escuadra con piernas abiertas tiene los talones por encima del nivel de la cadera.
Escuadra Piernas Abiertas con empuje al Parado de Manos: Tope se para de pie y coloca las manos delante de los pies, para inclinarse inmediatamente sobre el colchón o pegado a la pared. Tope inclina los hombros hacia la pared y abre las piernas hacia un medio Split, hasta la posición de parado de manos.	Es importante que el Tope al colocar los hombros sobre la pared y secuencialmente ruede su espina dorsal hasta que su espalda esta recta contra la pared. Una vez que la cadera se eleva contra la pared las piernas continúan hacia la parada de manos. Esto puede ser ejecutado con un pequeño salto o con la asistencia de un entrenador o de una Base.
Entrenamiento de Prado de Manos: Los parados de manos pueden ser entrenados contra la pared, ligarmente ayudado por el compañero o por sí mimsmo en el piso.	La meta de entrenar el parado de manos es para mejorar la postura, fuerza y balance. Habilidades motoras finas de los dedos y las manos en el equilibrio del parado de manos y para ayudar al desarrollo de las habilidades de equilibrio del Tope.

Requerimientos Niveles 2 – 4

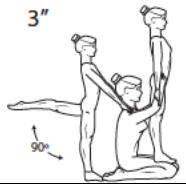
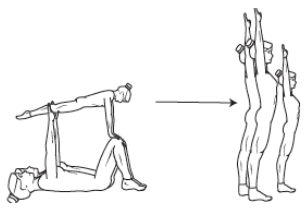
Tipo de Nivel	Obligatorio.
Número (Tipo) de Ejercicios	Uno (combinado).
Música/Coreografía	La **música obligatoria** está estipulada y deberá ser usada para la ejecución de los ejercicios. La música estipulada será para los siguientes eventos: Pareja de Mujeres, Parejas Mixtas, Grupo de Mujeres, Pareja de Hombres y Grupo de Hombres. La música puede ser encontrada en el sitio web de la Federación de Gimnasia de Estados Unidos: 1. Si la música es incorrecta para el evento de competencia, no habrá crédito para la dificultad del ejercicio. 2. Atenuar manualmente la música durante la competencia no está permitido. Un punto (-1.0) de penalidad será deducido por el Juez de Silla (CJP) al atenuar manualmente la música. 3. En todos los niveles, si una rutina es ejecutada sin música cualquiera que ésta sea la razón, el Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de un punto (-1.0). Pero si la música comienza y corta a la mitad, esta penalidad no se aplicará. Se proveera una **coreografía obligatoria** y deberá ser ejecutada durante el ejercicio. La coregrafía puede encontrarse en el sitio web de la Federación de Gimnasia de Estados Unidos: 1. Cualquier intento de realización de la coregrafía recibirá crédito. 2. Si no hay intento por realizar la coreografía, el Juez de Silla (CJP) aplicará únicamente una deducción de un punto (-1.0).
Orden de los Elementos/Elementos Individuales	1. Los elementos deberán estar ejecutados en el orden escrito. El orden de los elementos/elementos individuales para cada evento están dibujados y detallados en esta sección. 2. El Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de -0.3 por elementos/elementos individuales ejecutados fuera del orden escrito.
Duración Máxima del Ejercicio	1. El Juez de Silla (CJP) aplicará una deducción si el ejercicio comienza o finaliza después de la música.
Requerimientos Especiales	1. El Tope deberá estar soportado por la Base o al menos una de las Bases durante el aterrizaje de todos los elementos dinámicos. 2. El Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.5 por requerimiento especial por aterrizajes no soportados.
Restricciones	1. Sin coreografía adicional, elementos de pareja/grupo o elementos individuales de valor están permitidos. La penalidad por elementos adicionales o coreografía será de -1.0 y estará deducido por el Juez de Dificultad (DJ). Esta deducción no será aplicada más de una vez por ejercicio. 2. No es permitido el enlace entre elementos dinámicos, a menos que se especifique en la descripción del elemento. Un claro y controlado comienzo y final deberá ser ejecutado, de lo contrario, no se otorgará crédito por dicho elemento.

Dificultad	1. Si todos los elementos obligatorios y elementos individuales son ejecutados exitosamente, el puntaje de dificultad del ejercicio será de 10.0. 2. Si un elemento/elemento individual no es ejecutado, se reduce el valor de dificultad: Elementos de pareja/grupo valen 1.0 y elementos individuales valen 0.4.
Condiciones Especiales	1. El ejercicio de los Niveles 2 - 4 podrán ser ejecutados en una tira de piso para gimnasia, si es que no hay disponibilidad de un piso adecuado. 2. Grupos: Pueden estar compuestos tanto por varones y mujeres mezclados a discreción del entrenador (ej. 2 Bases mujeres y un Tope varón). Parejas: Pueden estar compuestas tanto por varones y mujeres mezclados a discreción del entrenador (ej. Una mujer Base y un Tope varón).
Elementos Individuales	1. Las balanzas no necesariamente deben colocarse en la horizontal para su crédito. Sin embargo, si las balanzas están por debajo de la horizontal se aplicarán deducciones por ejecución. 2. Los atletas podrán realizar dos pasos tanto con los pies como con las manos para colocarse en la posición de arco o puente. Después de dos movimientos, se aplicará una deducción por ejecución. 3. Para todos los niveles, los jueces de ejecución podrán deducir -1.0 *en total* en los elementos individuales.
Elementos de Pareja/Grupo	1. "Enganchar" las piernas sobre los codos antes de ejecutar una escuadra con piernas abiertas, esta considerado como apoyo adicional y genera una deducción de -0.5 por ejecución. 2. El ritmo para los elementos de balance, incluyendo elementos de pareja/grupo y elementos individuales deberán contarse de la misma manera. Entrenadores y jueces deberán contar de la siguiente manera: "un mil uno, un mil dos, un mil tres".

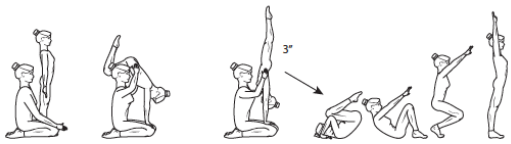
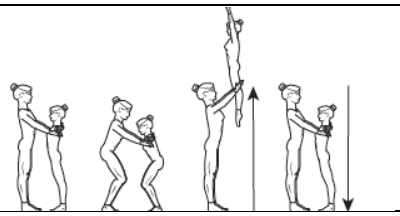
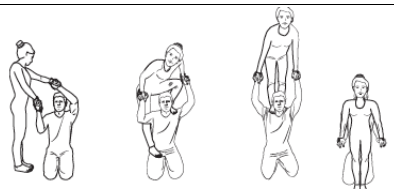
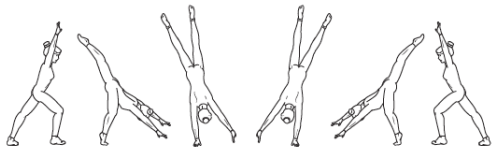
Nivel 2 Parejas

ID	Pictograma	Texto
ID = D1		Pitch: Ambos compañeros se colocan frente a los jueces agarrándose las manos. Levantan la mano para saludar. La Base se sienta y realiza una posición de Pitch. El Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base y coloca un pie sobre las manos de la Base. La Base se levanta y empuja al Tope para ejecutar un salto recto. Base soporta el aterrizaje.
ID = B1		Montaña sobre Mesa: La Base se sienta y empuja el piso a la posición de mesa. Tope mirando de frente a la Base, coloca las manos sobre los hombros de la Base. Tope sube los pies sobre los muslos de la Base para formar una posición de montaña con piernas rectas. Sostiene 3".
ID = I1		Puente: Todos los compañeros se recuestan en forma de "lápiz". Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control.
ID = D2		Salto Recto: La Base se sobre sus talones. La Base soporta al Tope hasta pararse sobre sus muslos, ambos mirando en la misma dirección. El Tope ejecuta un salto recto hacia adelante para colocarse en posición de aterrizaje sobre el piso. La Base se levanta durante el salto para asistir y soportar el aterrizaje del Tope.
ID = B2		Escuadra con piernas abiertas sobre Rodillas: La Base se sienta sobre sus talones. Tope se sienta con piernas abiertas frente a la Base, alcanzando con las manos hacia atrás y entre las piernas para agarrar los muslos de la Base y ejecutar una escuadra con piernas abiertas. Base soporta al Tope por debajo de las piernas. Sostener 3".
ID = I2		Rodada al Frente: Ambos compañeros se paran con los brazos arriba en posición de "lápiz". Ambos ejecutan una rodad al frente y terminan con los brazos arriba en posición de "lápiz".

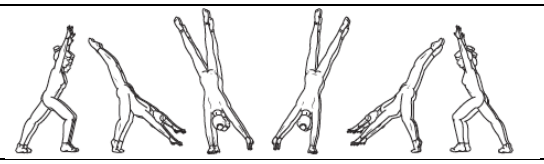
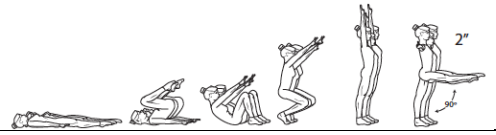
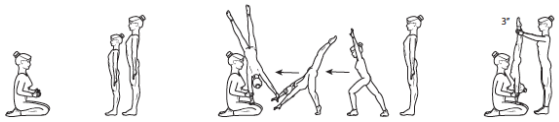
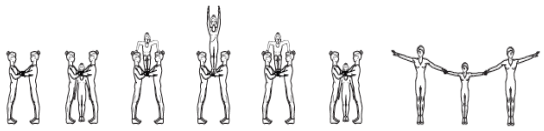
Nivel 2 Grupo

ID	Pictograma	Texto
ID = D1		Levantamiento en "T": Las Bases se paran de cada lado del Tope y frente a los jueces. Las Bases levantan el brazo para saludar. Las Bases se giran frente al Tope. Tope ejecuta una posición "T" con brazos laterales rectos. Las Bases colocan sus manos bajo el hombro (axilas) y agarrando los antebrazos al Tope. Todos doblan piernas y las Bases levantan al Tope hacia arriba y abajo. Tope y Bases muestran una correcta posición de aterrizaje.
ID = B1		Columna Piramidal: Bases se sientan sobre sus talones en el piso. Media Base se para sobre los muslos de la Base mirando hacia la misma dirección, con soporte de la Base. Tope se para detrás de la Base, colocando sus manos sobre los hombros de la Base y ejecuta una balanza levantando la pierna hacia atrás. Sostienen 3".
ID = I1		Rodada al Frente: Ambos compañeros se paran con los brazos arriba en posición de "lápiz". Ambos ejecutan una rodad al frente y terminan con los brazos arriba en posición de "lápiz".
ID = D2		Canasta: Las Bases se miran una a la otra y forman una posición de "canasta" con las manos. El Tope se para frente a las Bases, colocando las manos sobre los hombros de las Bases y se sienta sobre la canasta. (Las Bases doblan las rodillas para recoger al Tope y regresar a extender las piernas). Tope puede tener las manos sobre los hombros de las Bases. Las Bases regresan al Tope al piso y terminan.
ID = I2		Puente: Todos los compañeros se recuestan en forma de lápiz. Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control.
ID = B2		Pirámide de Tabla: Las Bases se acuestan uno a lado del otro, las rodillas se doblan con los pies colocados en el piso. Tope se para atrás de la cabeza de las Bases. Camina hacia adelante sobre las Bases para colocar las manos sobre las rodillas de las Bases. Las Bases levantan al tope en posición de tabla. El soporte puede colocarse en cualquier parte de la pierna del Tope. Sostener por 3". Las Bases se ponen de pie mirando hacia los jueces y sostienen los brazos arriba. Las Bases saludan a los jueces con el brazo de afuera.

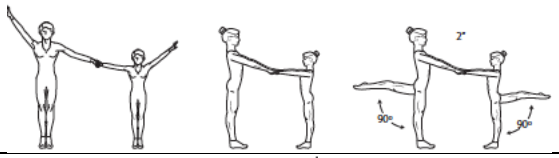
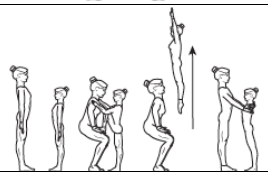
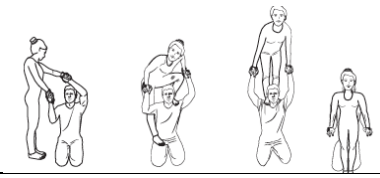
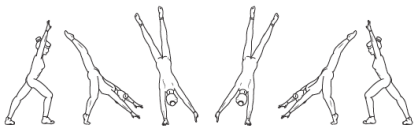
Nivel 3 Parejas

ID	Pictograma	Texto
ID = D1		Pitch: Ambos compañeros se colocan frente a los jueces agarrándose las manos. Levantan la mano para saludar. La Base se sienta y realiza una posición de Pitch. El Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base y coloca un pie sobre las manos de la Base. La Base se levanta y empuja al Tope para ejecutar un salto recto. Base soporta el aterrizaje.
ID = B1		Parado de Manos asistido sobre las Rodillas: La Base se arrodilla y se sienta sobre sus talones. El Tope se para a un lado de la Base mirando hacia la misma dirección. Tope coloca sus manos sobre los muslos de las Base. La Base agarra las piernas o la cadera del Tope y asiste al Tope en el salto o en la rueda de carro al parado de manos. Sostiene 3". Tope rueda hacia al frente para ponerse de pie en posición de "lápiz" con los brazos pegados a las orejas.
ID = I1		Puente: Todos los compañeros se recuestan en forma de lápiz. Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control. Ambos compañeros regresan a la posición de "lápiz".
ID = D2		Levantamiento en "T": Ambos compañeros se miran frente a frente. Tope ejecuta una posición "T" con brazos laterales rectos. La Base coloca sus manos bajo el hombro (axilas). Ambos doblan piernas y la Base levanta al Tope hacia arriba y abajo. Tope y Base muestran una correcta posición de aterrizaje.
ID = B2		Soporte de Brazos: La Base se recuesta sobre su espalda con las piernas flexionadas. Tope sube a la escuadra con piernas juntas sobre el torso de la Base y mirando hacia la misa dirección. Tope y Base se agarran las manos. Tope coloca ambos pies sobre las rodillas de la Base para realizar una posición de escuadra carpada. Sostener 3".
ID = B3		Parado sobre los Hombros: La Base se arrodilla y se sienta sobre sus talones. Tope se para a un lado o por atrás de la Base, ambos mirando hacia la misma dirección. Tope baja de los hombros con una pierna o saltando hacia el piso marcando la posición de aterrizaje.
ID = i2		Rueda de Carro: Ambos compañeros ejecutan una rueda de carro. Finaliza en posición de desplante.

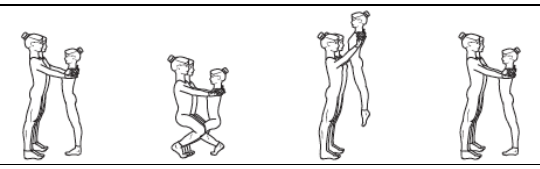
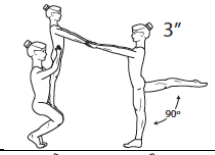
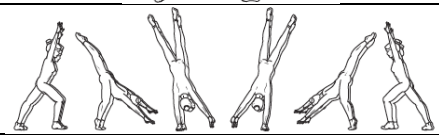
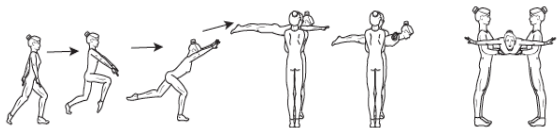
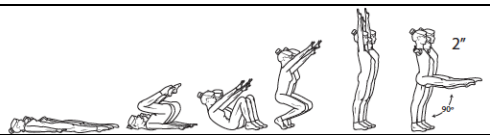
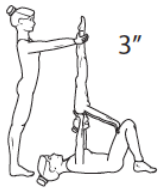
Nivel 3 Grupo

ID	Pictograma	Texto
ID = D1		Pitch: Las Bases se paran en cada lado del Tope frente a los jueces. Levantan la mano para saludar. Las Bases se arrodillan y se sientan frente al Tope para realizar una posición de doble Pitch. El Tope sube a las manos de las Bases para colocar ambas piernas extendidas. El Tope flexiona y salta extendiendo las piernas. Las Bases se levantan y empujan al Tope para ejecutar un salto recto. El Tope aterriza con brazos extendidos a los laterales en posición T. Bases soportan el aterrizaje.
ID = B1		Columna Piramidal: Bases se arrodillan y se sientan sobre sus talones en el piso. Media Base se para sobre los muslos de la Base mirando hacia la misma dirección, con soporte de la Base. Tope escala a los hombros de la Base usando la mano derecha de la Media Base. Una vez estando en los hombros, el Tope puede sostener las manos de la Media Base o puede colocar sus manos sobre los hombros de la Media Base. Sostienen 3".
ID = I1		Rueda de Carro: Todos los compañeros ejecutan una rueda de carro. Finaliza en posición de desplante.
ID = D2		Correr – cachada en horizontal: Las Bases se miran una a la otra. Tope corre y salta a cachada en antebrazos sobre su estomago, agarrada por las Bases.
ID = I2		Puente: Todos los compañeros se recuestan en forma de lápiz. Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control. Ambos compañeros regresan a la posición de "lápiz".
ID = I3		Balanza: Desde posición de "lápiz", todos los compañeros se agrupan y se levantan con media rodada con brazos extendidos y pegados a las orejas. Cada compañero ejecuta una balanza frontal por dos 2".
ID = B2		Pirámide en Parada de Manos: Bases se arrodillas y se sientan sobre sus talones en el piso. La Media Base se para mirando a la Base. El Tope se para a un lado de la Base en posición de desplante. El Tope realiza una rueda de carro a parado de manos sobre los muslos de la Base a la posición de parado de manos mirando a la Base. Las piernas del Tope pueden ir en una posición elegida por el Tope. La Media Base soporta en cualquier parte de la pierna o tobillo del Tope. Sostener 3".
ID = D3		Canasta: Las Bases se miran una a la otra y forman una posición de "canasta" con las manos. El Tope escala sobre la canasta y coloca las manos sobre la cabeza de las Bases. Una vez estable el Tope levanta las manos para formar una posición de "lápiz". El Tope lleva las manos hacia atrás de la cabeza o de los hombros de las Bases. El Tope baja por atrás soportado por las Bases. No se permite vuelo. Todos los compañeros miran a los jueces con las manos agarradas. Las Bases saludan a los jueces con el brazo que se encuentra afuera.

Nivel 4 Parejas

ID	Pictograma	Texto
ID = I1		Balanza: Los compañeros miran a los jueces sujetándose las manos. Levantan brazo para saludar. Sosteniéndose las manos, ambos ejecutan una balanza por 2".
ID = D1		Pitch: ambos compañeros se giran y se miran uno al otro. Base se coloca en una posición de Pitch. Tope coloca sus manos sobre los hombros de la Base y coloca un pie en las manos de la Base. Tope salta en una posición de "lápiz". La Base se mantiene doblada y extiende sus piernas para soportar el aterrizaje. (Base no se levanta o hace pitch).
ID = B1		Empuje asistido a Parado de Manos sobre el Piso: Base se arrodilla y se sienta sobre sus talones. Tope se para a un lado de la Base mirando en la misma dirección, coloca sus manos sobre el piso frente a la Base y sostiene una posición de escuadra con piernas abiertas. Base asiste al tope en la escuadra con piernas abiertas y durante el empuje hacia la posición del parado de manos. Base soporta al Tope desde la cadera o de las piernas. Sostener 3".
ID = I2		Puente: Todos los compañeros se recuestan en posición de "lápiz". Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control. Ambos compañeros regresan a la posición de "lápiz".
ID = D2		Salto a posición de Envoltura: los compañeros se miran uno al otro. Base agarra al Tope por debajo de sus hombros. Tope salta a posición de envoltura sobre la cadera de la Base. Ambos compañeros deberán mostrar control. Base levanta al Tope hacia atrás para quedar parado en el piso.
ID = B2		Soporte de Brazos: La Base se recuesta sobre su espalda con las piernas flexionadas y pies en el piso. Tope sube a la escuadra con piernas juntas sobre el torso de la Base y mirando hacia la misa dirección. Tope y Base se agarran las manos. Tope coloca ambos pies sobre las rodillas de la Base para realizar una posición de escuadra carpada. Una vez estable, Tope levanta una pierna a posición agrupada. Sostener 3".
ID = D3		Parado sobre los Hombros: La Base se arrodilla y se sienta sobre sus talones. Tope se para a un lado o por atrás de la Base. Base asiste al Tope con ambas manos para escalar sobre los hombros de la Base y mirando hacia la misma dirección. Con el Tope de pie, la Base hace una moción a posición de hincado. Tope baja de los hombros saltando hacia el piso marcando la posición de aterrizaje.
ID = B3		Escuadra con Piernas Abiertas sobre Rodillas: La Base se sienta sobre sus talones. Tope se sienta con piernas abiertas frente a la Base, alcanzando con las manos hacia atrás y entre las piernas para agarrar los muslos de la Base y ejecutar una escuadra con piernas abiertas. Base soporta al Tope por debajo de las piernas. Sostener 3".
ID = I3		Rueda de Carro: Ambos compañeros ejecutan una rueda de carro. Finaliza en posición de desplante.

Nivel 4 Grupo

ID	Pictograma	Texto
ID = D1		Pitch: Las Bases se paran en cada lado del Tope frente a los jueces. Levantan la mano para saludar. Las Bases se arrodillan y se sientan frente al Tope para realizar una posición de doble Pitch. El Tope sube a las manos de las Bases para colocar ambas piernas extendidas. El Tope flexiona y salta extendiendo las piernas. Las Bases se levantan y empujan al Tope para ejecutar un salto recto. El Tope aterriza con brazos extendidos a los laterales en posición T. Bases soportan el aterrizaje.
ID = D2		Levantamiento en "T": Tope ejecuta una posición "T" con brazos laterales rectos. Las Bases colocan sus manos bajo el hombro (axilas) y agarran de los antebrazos al Tope. Todos doblan piernas y las Bases levantan al Tope hacia arriba y abajo. Tope y Bases muestran una correcta posición de aterrizaje.
ID = B1		Pirámide en Columna: Base en posición de silla. Tope o Base Media se para sobre los muslos de la Base mirando en la misma dirección con el apoyo de la Base. Mantener sostenidas las manos del compañero que está parado sobre los muslos y ejecutar una balanza elevando la pierna hacia atrás por 3".
ID = I1		Rueda de Carro: Todos los compañeros ejecutan una rueda de carro. Finaliza en posición de desplante.
ID = D2		Correr – cachada en horizontal: Las Bases se miran una a la otra. Tope corre y salta a cachada en antebrazos sobre su estomago, agarrada por las Bases.
ID = I2		Puente: Todos los compañeros se recuestan en forma de lápiz. Empujan para levantarse a Puente con piernas dobladas o piernas extendidas. Los pies pueden estar juntos o separados. Los atletas deberán mostrar control. Ambos compañeros regresan a la posición de "lápiz".
ID = I3		Balanza: Desde posición de "lápiz", todos los compañeros se agrupan y se levantan con media rodada con brazos extendidos y pegados a las orejas. Cada compañero ejecuta una balanza frontal por dos 2".
ID = B2		Pirámide en posición de Vela: La Base se recuesta. Las rodillas se doblan y los pies los coloca sobre el piso. Tope abre piernas sobre el torso de la Base, coloca sus manos sobre las rodillas de la base y reclina sus hombros para recargarse en las manos de la Base. Tope salta o empuja a la posición de parada de hombros. Tope puede iniciar desde el piso o puede colocar los pies sobre las rodillas de las Base, La Media Base se para detrás de la cabeza de la Base y asiste al Tope en la moción hacia el parado de hombros.
ID = D3		Canasta: Las Bases se miran una a la otra y forman una posición de "canasta" con las manos. El Tope escala sobre la canasta y coloca las manos sobre la cabeza de las Bases. Bases doblan sus rodillas y regresan a posición extendida, las piernas del Tope se mantienen rectas. El Tope baja por atrás soportado por las Bases. No se permite vuelo.
ID = B3		Pirámide Doble con Escuadra de Piernas Abiertas: Bases se paran una a lado de la otra. Bases se arrodillan sobre la rodilla que se encuentra a un lado del otro compañero. Tope ejecuta una escuadra con piernas abiertas sobre los muslos de las Bases. Bases soportan la escuadra en cualquier parte de la pierna del Tope y por debajo. Sostienen 3". Todos los compañeros se levantan, se agarran las manos. Las Bases con el brazo que se encuentra fuera, saludan a los jueces.

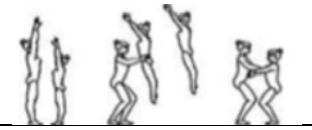
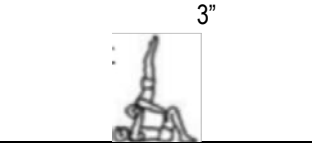
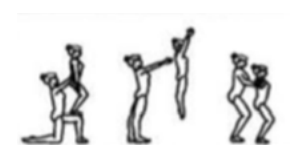
Requerimientos Nivel 5

El nivel 5, es el primer nivel competitivo para Programa de Desarrollo de EU

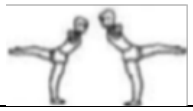
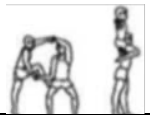
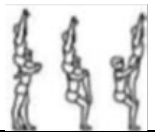
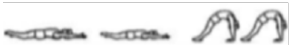
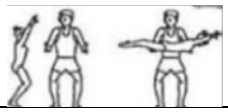
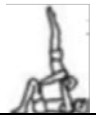
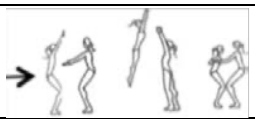
Tipo de Nivel	Obligatorio.
Número (Tipo) de Ejercicios	Uno (combinado).
Música/Coreografía	La **música obligatoria** está estipulada y deberá ser usada para la ejecución de los ejercicios. La música estipulada será para los siguientes eventos: Pareja de Mujeres, Parejas Mixtas, Grupo de Mujeres, Pareja de Hombres y Grupo de Hombres. La música puede ser encontrada en el sitio web de la Federación de Gimnasia de Estados Unidos: http://usagym.org/pages/acro/music/level5_comp.html. 1. Si la música es incorrecta para el evento de competencia, no habrá crédito para la dificultad del ejercicio. 2. Atenuar manualmente la música durante la competencia no está permitido. Un punto (-1.0) de penalidad será deducido por el Juez de Silla (CJP) al atenuar manualmente la música. 3. En todos los niveles, si una rutina es ejecutada sin música cualquiera que ésta sea la razón, el Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de un punto (-1.0). Pero si la música comienza y corta a la mitad, esta penalidad no se aplicará. Se proveera una **coreografía obligatoria** y deberá ser ejecutada durante el ejercicio. La coregrafía puede encontrarse en el sitio web de la Federación de Gimnasia de Estados Unidos: 4. Cualquier intento de realización de la coregrafía recibirá crédito. 5. Si no hay intento por realizar la coreografía, el Juez de Silla (CJP) aplicará únicamente una deducción de un punto (-1.0).
Orden de los Elementos/Elementos Individuales	1. Los elementos deberán estar ejecutados en el orden escrito. El orden de los elementos/elementos individuales para cada evento están dibujados y detallados en esta sección. 2. El Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de -0.3 por elementos/elementos individuales ejecutados fuera del orden escrito.
Duración Máxima del Ejercicio	1. El Juez de Silla (CJP) aplicará una deducción si el ejercicio comienza o finaliza después de la música.
Requerimientos Especiales	1. El Tope deberá estar soportado por la Base o al menos una de las Bases durante el aterrizaje de todos los elementos dinámicos. 2. El Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.5 por requerimiento especial por aterrizajes no soportados.
Restricciones	1. Sin coreografía adicional, elementos de pareja/grupo o elementos individuales de valor están permitidos. La penalidad por elementos adicionales o coreografía será de -1.0 y estará deducido por el Juez de Dificultad (DJ). Esta deducción no será aplicada más de una vez por ejercicio. 2. No es permitido el enlace entre elementos dinámicos, a menos que se especifique en la descripción del elemento. Un claro y controlado comienzo y final deberá ser ejecutado, de lo contrario, no se otorgará crédito por dicho elemento.

Dificultad	3. Si todos los elementos obligatorios y elementos individuales son ejecutados exitosamente, el puntaje de dificultad del ejercicio será de 10.0. 4. Si un elemento/elemento individual no es ejecutado, se reduce el valor de dificultad del elemento/elemento individual, así como está estipulado en la descripción del ejercicio. 5. Elementos de pareja/grupo y elementos individuales valen 1.0.
Condiciones Especiales	1. El ejercicio de Nivel 5 podrá ser ejecutado en una tira de piso para gimnasia, si es que no hay disponibilidad de un piso adecuado. 2. Pareja Mixta Nivel 5: Topes pueden ser varones y las Bases pueden ser mujeres.
Elementos Individuales	1. Las balanzas no necesariamente deben colocarse en la horizontal para su crédito. Sin embargo, si las balanzas están por debajo de la horizontal se aplicarán deducciones por ejecución. 2. Los atletas podrán realizar dos pasos tanto con los pies como con las manos para colocarse en la posición de arco o puente. Después de dos movimientos, se aplicará una deducción por ejecución. 3. Para todos los niveles, los jueces de ejecución podrán deducir -1.0 *en total* en los elementos individuales. 4. Si el elemento es sostenido por solo 1", el elemento se acredita y el Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.3 por sostener corto. Pero si es sostenido por menos de 1", NO hay penalidad por tiempo, pero el elemento no se acreditará para dificultad o por requerimiento especial, resultando en un -1.0 de penalidad en el puntaje de dificultad.
Elementos de Pareja/Grupo	1. Grupo de Mujeres D2 & D3: Correr saltar a posición recta boca abajo ENLAZAR a lanzar en posición recta boca abajo. El enlace inmediato es obligatorio. 2. Elementos que requieran un "mínimo de vuelo": La expresión indica que el mínimo de vuelo es requerido para el crédito; se aplicará deducciones de ejecución por amplitud. 3. Elementos que requieran un "mínimo de vuelo": La expresión indica que el mínimo de vuelo es requerido para el crédito; se aplicará deducciones de ejecución por amplitud. 4. "Enganchar" las piernas sobre los codos antes de ejecutar una escuadra con piernas abiertas, esta considerado como apoyo adicional y genera una deducción de -0.5 por ejecución. 5. El ritmo para los elementos de balance, incluyendo elementos de pareja/grupo y elementos individuales deberán contarse de la misma manera. Entrenadores y jueces deberán contar de la siguiente manera: "un mil uno, un mil dos, un mil tres".

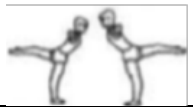
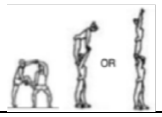
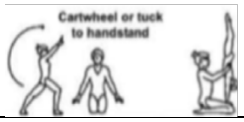
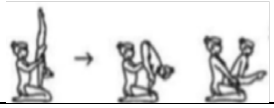
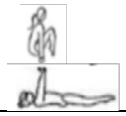
Nivel 5 Parejas de Mujeres

ID = I 1 *DV = 1.0*		Ambas compañeras se dan la cara uno al otro y realizan una balanza elevando la pierna hacia atrás, sosteniéndose las manos uno al otro. Sostener por 2". Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = D1 *DV = 1.0*		La Base forma una posición de pitch. El Tope coloca sus manos sobre los hombros de la Base y un pie en las manos de la Base. El Tope salta con piernas estiradas, mientras la Base se levanta para ejecutar el pitch con salto en línea recta. La Base soportará el aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = B1 *DV = 1.0*		La Base se arrodilla con ambas piernas, sentada sobre sus talones, de frente. El Tope se pone de pie a un lado de la Base y se levanta desde una vuelta de carro o de posición carpada a una posición de parado de manos con soporte sobre las rodillas de la Base (de frente a la Base). Sostener 3".
ID = B2 *DV = 1.0*		Tope empuja para bajar a escuadra con piernas abiertas, apoyada en las rodillas de la Base. Base soporta a la Tope durante ambas mociones y sostiene. Sostener 3". *Alternativo:* La Tope puede bajar desde el parado de manos, para moverse a la posición de escuadra con piernas juntas o piernas abiertas para sostener la posición en las rodillas de la Base. El apoyo durante el sostén de la posición puede ser en la cintura de la Tope o por debajo de las rodillas. Sostener 3".
ID = I2 *DV = 1.0*		Ambas compañeras se recuestan y empujan para subir al puente con piernas estiradas. Los pies pueden estar juntos o separados. Las atletas deberán mostrar control. Sostener 2".
ID = D2 *DV = 1.0*		Ambas compañeras se ponen de pie una frente a la otra. La Base sostiene a la Tope de la cintura y la levanta derecho hacia arriba. La Base soporta el aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = B3 *DV = 1.0*		La Tope esta de pie, el torso de la Base se extiende, inclina los hombros sobre las manos de la Base, y coloca sus manos en las rodillas de la Base. La Tope puede saltar o empujar hasta la posición de vela desde el piso o de las rodillas de la Base. Sostener 3".
ID = D3 *DV = 1.0*		Tope da un paso para ponerse de pie sobre la rodilla de la Base (La Tope puede subir desde atrás o, por un lado) y salta para desmontar con cuerpo recto. La Base se levanta junto con el salto de la Tope para soportar su aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito, sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = I3 *DV = 1.0*		Ambas compañeras ejecutan dos ruedas de carro. La primera termina en lateral, la segunda termina en posición de desplante.
ID = B4 *DV = 1.0*		La Base se recuesta boca arriba. La Tope da la espalda para recostarse en posición de pájaro atrás sobre los pies levantados de la Base. La Base soporta a la Tope desde las manos o, de los hombros. La Tope ejecuta un salto hacia atrás a parado.
ID = B4 *DV = 1.0*		La Tope se inclina sobre la cabeza de la Base para realizar un soporte frontal con las manos sobre las rodillas de la Base y las piernas estarán sostenidas por la Base. Sostener 3". La Tope mete su cabeza y realiza una rodada al frente. Ambas terminan sentadas en el piso con piernas abiertas.

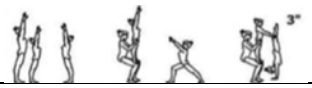
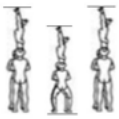
Nivel 5 Parejas de Hombres

ID = I1 *DV = 1.0*	2” 	Ambos compañeros se dan la cara uno al otro y realizan una balanza elevando la pierna hacia atrás. Sostener por 2”. Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = B1 *DV = 1.0*	3” 	El Tope escala hasta los hombros de la Base y se sienta. Ambos se sueltan y sostienen los brazos rectos lateralmente. Sostienen 3”.
ID = B2 *DV = 1.0*	3” 	La Base sostiene las piernas del Tope y asiste al Tope para bajarse y ponerse de pie en las rodillas de la Base, mirando para el mismo lado. La Base sostiene al Tope por la cintura mientras el Tope esta de pie sobre las rodillas. Sostener 3”.
ID = I2 *DV = 1.0*	2” 	Ambos compañeros se recuestan y empujan para subir al puente con piernas estiradas. Los pies pueden estar juntos o separados. Deberán mostrar control. Sostener 2”.
ID = D1 *DV = 1.0*		El Tope salta desde dos pies a posición extendida boca abajo sobre los antebrazos de la Base; el Tope puede correr o estar parado. Debe mostrar control. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = D2 *DV = 1.0*		El Tope recostado con las rodillas dobladas y la cabeza entre los pies de la Base. La Base sujeta las manos del Tope, el Tope rueda a pelota o bala, y conforme el Tope se desenrolla la Base levanta al Tope a ponerse de pie hasta la posición arqueada. *No es obligatorio soltar*.
ID = B3 *DV = 1.0*	3” 	La Base se recuesta y dobla las rodillas con los pies en el piso. El Tope esta de pie, abre piernas sobre el torso de la Base, inclina los hombros sobre las manos de la Base, y coloca sus manos en las rodillas de la Base. El Tope puede saltar o empujar hasta la posición de vela desde el piso o de las rodillas de la Base. Sostener 3”.
ID = I3 *DV = 1.0*		Ambos compañeros ejecutan dos ruedas de carro. La primera termina en lateral, la segunda termina en posición de desplante.
ID = D3 *DV = 1.0*		Levantar por adelante a salto recto. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito.; sin embargo, se aplicará deducciones de ejecución por amplitud.
ID = B4 *DV = 1.0*	3” 	El Tope debe ejecutar una escuadra en posición agrupada, un apoyo sobre la cabeza y otro en el brazo de la Base. Sostener la posición 3”.
ID = D4 *DV = 1.0*		Pitch con salto en línea recta con soporte en el aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.

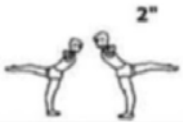
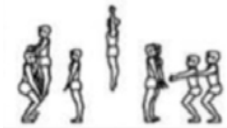
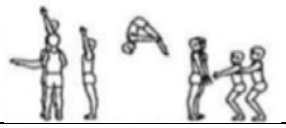
Nivel 5 Parejas Mixtas

ID = I1 *DV = 1.0*	2” 	Ambos compañeros se dan la cara uno al otro y realizan una balanza elevando la pierna hacia atrás. Sostener por 2”. Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = B1 *DV = 1.0*	3” 	El Tope escala hasta los hombros de la Base y se pone de pie. Tope y Base pueden mantenerse sostenidos de las manos con brazos estirados y el Tope con piernas estiradas. O pueden soltarse las manos y la Base soportar las pantorrillas del Tope. Sostienen 3”.
ID = D2 *DV = 1.0*		Levantar por adelante a salto recto ENLAZAR a recoger al Tope a envoltura frontal. La Base puede levantar desde los muslos o de cualquier parte del torso, incluyendo la cintura y el área de la caja torácica. La Base no deberá de levantar por debajo de las axilas o de los brazos. Las manos del Tope no deberán tocar a la Base durante el levantamiento. Se requiere un mínimo de vuelo o levantamiento para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud. No se requiere vuelo para la envoltura. *El enlace es obligatorio. El Tope puede correr o comenzar desde parado*.
ID = I2 *DV = 1.0*	2” 	Ambos compañeros se recuestan y empujan para subir al puente con piernas estiradas. Los pies pueden estar juntos o separados. Deberán mostrar control. Sostener 2”.
ID = B2 *DV = 1.0*	3” 	La Base se arrodilla con ambas piernas, sentado de frente sobre sus talones. El Tope se pone de pie a un lado de la Base y se levanta desde una vuelta de carro o de posición carpada a una posición de parado de manos con soporte sobre las rodillas de la Base de frente a la Base. Sostener 3”.
ID = B3 *DV = 1.0*	3” 	Tope empuja para bajar a escuadra con piernas abiertas, apoyado en las rodillas de la Base. Base soporta al Tope durante la moción y sostiene. Sostener 3”.
ID = D2 *DV = 1.0*		El Tope recostado con las rodillas dobladas y la cabeza entre los pies de la Base. La Base sujeta las manos del Tope, el Tope rueda a pelota o bala, y conforme el Tope se desenrolla la Base levanta al Tope a ponerse de pie hasta la posición arqueada. *No es obligatorio soltar*.
ID = B4 *DV = 1.0*	3” 	Con la Base recostada en el piso, el Tope toma las manos de la Base y ejecuta una escuadra agrupada, carpada o con piernas abiertas sostiene la posición sobre los brazos extendidos de la Base. Sostiene 3”.
ID = I3 *DV = 1.0*		Ambos compañeros ejecutan dos ruedas de carro. La primera termina en lateral, la segunda termina en posición de desplante.
ID = D3 *DV = 1.0*		El Tope salta desde dos pies a posición extendida boca abajo sobre los antebrazos de la Base; el Tope puede correr o estar parado. Debe mostrar control. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = D4 *DV = 1.0*		Pitch con salto en línea recta con soporte en el aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.

Nivel 5 Grupos de Mujeres

ID = D1 *DV = 1.0*		Las Bases se paran en cada lado de la Tope, de frente a los jueces. Todas juntan sus manos, y las bases saludan con el brazo que queda libre. Las bases forman una posición de pitch. La Tope salta, estira las piernas mientras las bases la levantan para ejecutar un pitch con salto recto. Las Bases soportan el aterrizaje. Se requiere un mínimo de vuelo o levantamiento para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = B1 *DV = 1.0*	3" 	Una Base en posición de silla. La tope se pone de pie sobre los muslos de la Base mirando hacia el mismo lado, con el soporte de la Base. La Media Base esta en parado de manos en el piso frente a sus compañeras. La Tope soporta a la Media Base de los tobillos. Sostienen 3".
ID = I1 *DV = 1.0*		Las tres compañeras ejecutan dos ruedas de carro. La primera termina en lateral, la segunda termina en posición de desplante.
ID = D2 *DV = 1.0*		La Base y la Media Base se miran una a la otra. La Tope gira, corre y salta a los antebrazos para ser cachada en posición frontal extendida, cachada por la Media Base y la Base. Se requiere un mínimo de vuelo o levantamiento para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud. *Se requiere enlazar inmediatamente a D3.*
ID = D3 *DV = 1.0*		La Media Base y la Base lanza a la Tope en posición recta en el aire, la Tope se mantiene en posición boca abajo. Ambas Bases la cachan sobre su estomago. Se requiere un mínimo de vuelo o levantamiento para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud
ID = I2 *DV = 1.0*	2" 	TODAS las compañeras se recuestan y empujan para subir al puente con piernas estiradas. Los pies pueden estar juntos o separados. Deberán mostrar control. Sostener 2".
ID = I3 *DV = 1.0*		Todas se ponen de pie y juntan sus manos; cada una realiza una balanza las balanzas pueden estar ejecutadas en circulo o en línea. Sostener por 2". Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = B2 *DV = 1.0*	3" 	La Base se recuestan con las rodillas flexionadas en el piso. La Tope abre piernas sobre el torso de la Base, inclina los hombros sobre las manos de la Base, y coloca sus manos en las rodillas de la Base. El Tope puede saltar o empujar hasta la posición de vela desde el piso o de las rodillas de la Base. La Media Base se para detrás de la cabeza de la Base, soporta a la Tope con una mano sobre pie, tobillo o pierna de la Tope. Sostiene 3". La posición de la pierna de la Tope es opcional. La Media Base puede colocarse en posición de desplante, con las piernas abiertas y rectas o con los pies juntos.
ID = D4 *DV = 1.0*		Las Bases se paran en posición de plataforma, la Tope se para sobre las manos que forman una canasta. Las Bases doblan sus piernas y regresan a paradas, las piernas de la Tope se mantienen rectas y los brazos arriba junto a sus orejas. La Tope da un paso o salta de frente y hacia abajo soportada por las Bases. *No se permite vuelo.*
ID = B3 *DV = 1.0*	3" 	Las Bases se juntan una a la otra, se arrodillan sobre una rodilla cada una. La Tope ejecuta una escuadra con piernas abiertas o con piernas juntas por dentro y sobre los muslos de las Bases. Las Bases soportan las piernas de la Tope en la posición de escuadra sostenida. Sostener 3".

Nivel 5 Grupos de Hombres

ID = B1 *DV = 1.0*		Todos entran caminando al piso de competencia, parados hombro con hombro viendo hacia los jueces; saludan con los brazos rectos. La Base 1 se recuesta hacia atrás, doblando las rodillas, pies en el piso, brazos extendidos hacia arriba. La Base 2 esta en posición de silla detrás de la Base 1. Con soporte de la Base 2, la Media Base se para en los muslos de la Base 2, de frente a la Base 1. El Tope coloca las manos en las rodillas de la Base 1, hombros en las manos y salta o empuja hacia la posición de vela. La Media Base soporta los pies del Tope. Sostiene 3".
ID = I1 *DV = 1.0*		La Base 2 y la Media Base giran para estar de frente uno con el otro y hacer una balanza elevando la pierna hacia atrás; Base 1 y el Tope giran para estar de frente uno con el otro y hacer una balanza elevando la pierna hacia atrás. Sostienen 2". Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = D1 *DV = 1.0*		Base 1, Base 2 y Tope forman una posición de doble pitch. El Tope salta con piernas rectas y las Bases se levantan para ejecutar un salto pitch. La Media Base sostiene el aterrizaje del Tope. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.
ID = B2 *DV = 1.0*		Base 1 se recuesta hacia atrás con piernas extendidas para soportar a la Base 2 en la parte baja de la espalda. El Tope hace una escuadra agrupada sostenida en los brazos extendidos de la Base 1. Base 2 agarra la cintura de la Media Base y lo levanta hacia sus rodillas mientras él dobla hacia la posición de silla, soportada en la parte baja de la espalda por la Base. Sostiene 3".
ID = D2 *DV = 1.0*		El Tope hace 3/4 de mortal hacia atrás en posición carpada desde sentado en la plataforma hacia parado sobre el piso. Base 1 sostiene el aterrizaje.
ID = I2 *DV = 1.0*		Todos forman una línea viendo hacia la misma dirección, se recuestan y empujan para subir al puente con piernas estiradas. Los pies pueden estar juntos o separados. Deberán mostrar control. Sostener 2".3
ID = I3 *DV = 1.0*		Todas se ponen de pie y juntan sus manos; cada una realiza una balanza las balanzas pueden estar ejecutadas en circulo o en línea. Sostener por 2". Las balanzas no necesitan estar en la horizontal para obtener el crédito. Sin embargo, si las balanzas se encuentran por debajo de la horizontal, se aplicarán deducciones por ejecución.
ID = B3 *DV = 1.0*		Base 1 y Base 2 se arrodillan. La Media Base salta o es asistido por el Tope hacia los hombros de la Base 1 y 2. El Tope es asistido por la Base 1 y 2 para pararse en las rodillas de la Base 1 y las rodillas de la Base 2. La Media Base sostiene las manos o los hombros del Tope. Sostiene 3".
ID = I3 *DV = 1.0*		Todos los compañeros ejecutan dos ruedas de carro. La primera termina en lateral, la segunda termina en posición de desplante.
ID = D3 *DV = 1.0*		Base 1, Base 2 y la Media Base forman una plataforma de tres (la Media Base debe estar al frente). El Tope escala para pararse sobre la plataforma. Las Bases lo arrojan para realizar 1/4 de mortal extendido a cachar de espalda por la Base 1 y la Base 2. El Tope puede tener las piernas extendidas o dobladas y saltar. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.

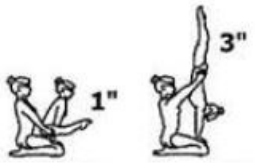
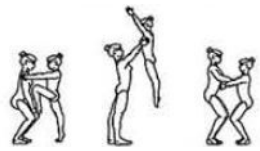
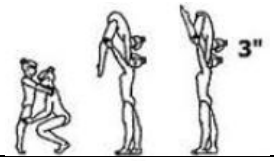
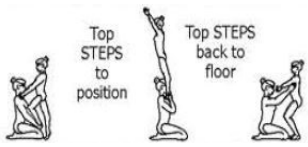
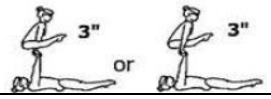
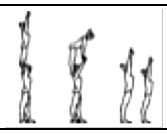
Requerimientos Nivel 6

El nivel 6, es el segundo nivel competitivo Programa de Desarrollo de EU

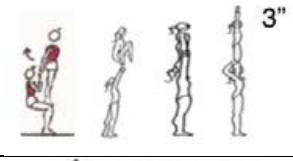
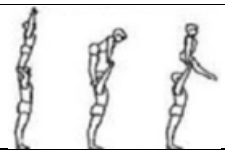
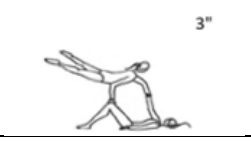
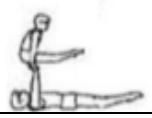
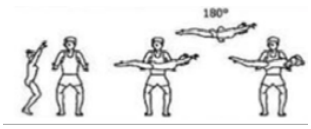
Tipo de Nivel	Elementos obligatorios con coreografía del atleta y a elección del entrenador (no se requiere coreografía).
Numero (Tipo) de Ejercicios (rutinas)	Uno (combinado). El ejercicio combinado contiene elementos de balance (sostén estático), elementos dinámicos (con vuelo) y elementos individuales.
Música	1. El ejercicio debe realizarse con música elegida por el entrenador/atleta. No se permiten letras (líricas). 2. En todos los niveles si una rutina se realiza sin música, por cualquier razón el Juez de Dificultad (JD) aplicará una deducción de -1.0. Si la música comienza pero se corta en medio del ejercicio, esta deducción no se aplica.
Orden de los Elementos de Pareja/ Grupo y Elementos Individuales	1. Los elementos deberán estar ejecutados en el orden escrito. El orden de los elementos/elementos individuales para cada evento están dibujados y detallados en esta sección. 2. El Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de -0.3 por elementos/elementos individuales ejecutados fuera del orden escrito
Duración Máxima del Ejercicio/Rutina	1. 2:45 minutos (tolerancia de 2"). 2. Una deducción de −0.3 tomada por el Juez de Silla aplica si el ejercicio comienza o termina después de la música.
Requisitos Especiales	1. El Tope deberá estar soportado por la Base o al menos una de las Bases durante el aterrizaje de todos los elementos dinámicos. 2. El Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.5 por requerimiento especial por aterrizajes no soportados.
Restricciones	1. No se permiten elementos adicionales de pareja/grupo de valor en el ejercicio. Una deducción del Juez de Dificultad (JD) de -1.0 se aplica por realizar elementos adicionales. La penalización se tomará solo una vez en cada ejercicio. Aplican deducciones de ejecución. 2. Se pueden realizar elementos individuales adicionales sin penalización. 3. No es permitido el enlace entre elementos dinámicos, a menos que se especifique en la descripción del elemento. Un claro y controlado comienzo y final deberán ser ejecutados, de lo contrario, no se otorgará crédito por dicho elemento.
Dificultad	1. Si todos los elementos obligatorios y elementos individuales se realizan exitosamente, la puntuación de dificultad del ejercicio es de 10.0. 2. Si no se realiza un elemento de pareja/grupo y/o elemento individual requerido, la dificultad se reduce por el valor del elemento como se indica en la descripción del ejercicio. 3. Los elementos de pareja/grupo y los elementos individuales tienen un valor de 1.0 cada uno.
Condiciones Especiales	1. Los ejercicios de nivel 6 se pueden realizar en una tira/franja de piso de gimnasia si no hay un piso adecuado disponible.

Clarificaciones de Elementos Individuales	1. Los elementos individuales deben ser elegidos de las Tablas de Dificultad de la FIG y el valor mínimo permitido es de 1. 2. Las balanzas (escalas) no necesitan ser horizontales para crédito. Sin embargo, si las escalas están por debajo de la horizontal, se aplican las deducciones de ejecución. 3. No se requiere una apertura de las piernas de 180° en los arcos atrás y no debe tomarse una deducción de ejecución si no se logra. 4. Para todos los niveles, los jueces de ejecución podrán deducir -1.0 *en total* en los elementos individuales. 5. Los atletas deberán cumplir con los siguientes requisitos con respecto a los elementos individuales en la rutina. • 1 elemento de flexibilidad. • 1 elemento de balance/estático. • Un mínimo de 1 elemento de agilidad ó "tumbling" (una serie "tumbling" con 2 o más elementos, puede usarse para cumplir el requisito). ***** Ver sección "Reglas Adicionales".*** 6. Si el elemento individual de balance/estático es sostenido por solo 1", el elemento se acredita y el Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.3 por un corto sostén. Pero si es sostenido por menos de 1", NO hay penalidad por tiempo, pero el elemento no se acreditará para dificultad o por requerimiento especial, resultando en un -1.0 de penalidad en el puntaje de dificultad.
Clarificaciones de Elementos de Pareja/Grupo	1. "Enganchar" las piernas en los codos antes de realizar una escuadra con piernas abiertas se considera soporte adicional e incurre en una deducción de ejecución de -0.5. 2. Elementos que requieren "mínimo de vuelo": La expresión indica que el mínimo de vuelo es requerido para el crédito; se aplicará deducciones de ejecución por amplitud. 3. El tiempo para los elementos de equilibrio/balance, incluyendo elementos de pareja/grupo y elementos individuales, deben ser contados de la misma manera. Entrenadores y jueces deberán contar de la siguiente manera: "un mil uno, un mil dos, un mil tres". 4. Tenga en cuenta: En todos los elementos dinámicos, los topes tienen la opción de doblar o no doblar rodillas entrando hacia los elementos. La técnica por utilizar queda a discreción del entrenador. 5. Tenga en cuenta que los soportes y saltos coreográficos incurren en penalidades de ejecución si se producen errores.

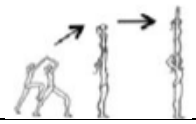
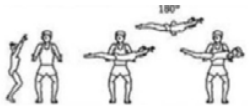
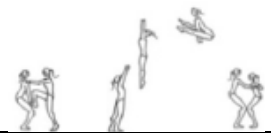
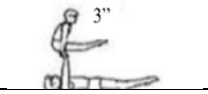
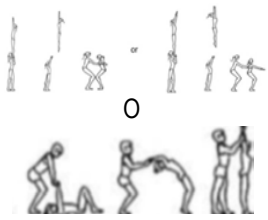
Nivel 6 Parejas de Mujeres

ID = I1 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *agilidad o "tumbling"*- Cada atleta realiza un mínimo de 1 elemento individual de agilidad o "tumbling". Una serie de "tumbling" compuesta por 2 o más elementos puede utilizarse para cumplir el requisito.	
ID = B1 *Dif = 1.0*		La Base se arrodilla en ambas rodillas y sostiene al Tope, que está en escuadra sobre las rodillas de la base. Sostener 1". El Tope pasa a parada de manos sobre las rodillas. La Base apoya al Tope durante el cambio de posición y en la parada de manos. Sostener la parada de manos 3". El Tope puede comenzar el elemento sentado en las rodillas de la Base con las piernas rectas y empujar hacia la escuadra para sostener la posición.
ID = D1 *Dif = 1.0*		La Base forma la posición pitch. Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base y pone el pie en las manos de la base. Tope salta hacia arriba, enderezando ambas piernas mientras que la Base levanta las manos para un salto directo desde el pitch. La Base soporta el aterrizaje. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, las deducciones de ejecución de amplitud se aplican.
ID = B2 *Dif = 1.0*		Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base. La Base se dobla para sujetar las rodillas o las piernas del Tope con los brazos extendidos. Tope salta a una posición agrupada, apoyando su peso en los hombros de la Base. La Base apoya las rodillas o las piernas del Tope con los brazos extendidos. Sostener la posición por 3".
ID = B3 *Dif = 1.0*		La Base en posición de desplante. Tope hace parada de manos sobre la rodilla de la Base apoyada por ambas manos de la Base. Las piernas del Tope están en la posición de elección (por ejemplo, juntas, abiertas, etc.). Tope puede entrar a la parada de manos por cualquier método. Sostener 3".
ID = D2 *Diff = 1.0*		Base se sienta sobre las rodillas. Tope sube para invertir el agarre de pie a mano y luego baja al suelo. Las manos de la base deben estar debajo de los talones del tope para obtener apoyo y para recibir crédito. *No se requiere sostener la posición*. Tope NO puede SALTAR al suelo, a menos que sostenga las manos de la base. *No se requiere ni se permite ningún vuelo*.
ID = I2 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *flexibilidad*. Cada atleta realiza un elemento individual de flexibilidad.	
ID = B4 *Dif = 1.0*		Con la Base acostada en el suelo, el Tope toma las manos de la Base y realiza una escuadra agrupada, carpada o con piernas abiertas en los brazos rectos de la base. Sostener por 3".
ID = D3 *Dif = 1.0*		Levantar por adelante a salto recto ENLAZAR a recoger al Tope a envoltura frontal. La Base puede levantar desde los muslos o de cualquier parte del torso, incluyendo la cintura y el área de la caja torácica. La Base no deberá de impulsar por debajo de las axilas o de los brazos. Las manos del Tope no deberán tocar a la Base durante el levantamiento. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito.; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud. No se requiere vuelo para la envoltura. *El enlace es obligatorio. El Tope puede correr o comenzar desde parado.*
ID = I3 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *balance*. Cada atleta realiza un elemento individual de balance.	
ID = D4 *Dif = 1.0*		Tope sube a los hombros de la Base, mirando en la misma dirección. Base apoya y/o sostiene las pantorrillas del Tope según se levanta. Tope toma las manos de la Base y salta al suelo, aterrizando frente a la Base.

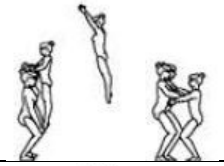
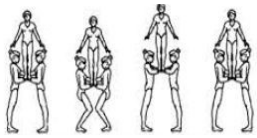
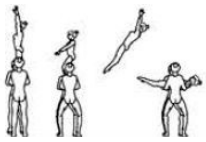
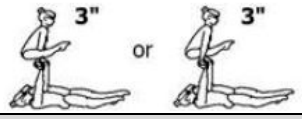
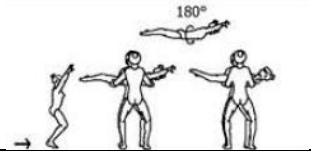
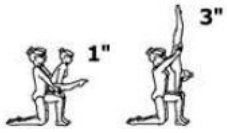
Nivel 6 Parejas de Hombres

ID = I1 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *agilidad o "tumbling".* Cada atleta realiza un mínimo de 1 elemento individual de agilidad o "tumbling". Una serie de "tumbling" compuesta por 2 o más elementos puede utilizarse para cumplir el requisito.	
ID = B1 *Dif = 1.0*		Base está en posición de sentadilla con el Tope de pie sobre los muslos de la Base. La Base apoya de los muslos o la cintura a el Tope. Sostener 3".
ID = B2 *Dif = 1.0*		La Base agarra las manos del Tope para ayudarlo a través de la moción ("inlocate") a la posición de parado sobre los hombros de la Base. La posición del cuerpo del Tope en la subida puede ser agrupada o carpada. Sostener 3".
ID = D1 *Dif = 1.0*		El Tope toma las manos de la Base y salta al suelo, aterrizando frente a la Base. El aterrizaje debe ser apoyado por la Base.
ID = B3 *Dif = 1.0*		La Base se encuentra acostada sobre su espalda con el Tope en la posición de cocodrilo/ codo con una mano en la rodilla de la Base y la otra en la mano de la Base. Sostener 3".
ID = I2 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *flexibilidad.* Cada atleta realiza un elemento individual de flexibilidad.	
ID = D2 *Diff = 1.0*		Base forma la posición de pitch. Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base y pone el pie en las manos de la Base. Tope salta hacia arriba con el impulso de la Base y realiza salto de escuadra con piernas abiertas. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, las deducciones de ejecución de amplitud se aplican.
ID = I3 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *balance.* Cada atleta realiza un elemento individual de balance.	
ID = D3 *Dif = 1.0*		Base se sienta sobre las rodillas. Tope escala para invertir el agarre de pie a mano y luego baja al suelo. Las manos de la Base deben estar debajo de los talones del Tope para dar apoyo y para recibir crédito. *No se requiere sostener la posición.* Tope NO puede SALTAR al suelo, a menos que sostenga las manos de la Base. *No se requiere ni se permite ningún vuelo.*
ID = B4 *Dif = 1.0*		La Base se encuentra acostada en el suelo; el Tope toma las manos y realiza una escuadra agrupada, carpada, o con piernas abiertas en los brazos rectos de la Base. Sostener 3".
ID = D4 *Dif = 1.0*		El Tope corre hacia la Base y, usando el despegue de dos pies, salta en los brazos de la Base, aterrizando en el estómago. Debe mostrar control. Base entonces lanza al Tope en un giro de 180° a su espalda. Vuelo mínimo requerido para el crédito; se aplican las deducciones de ejecución de amplitud. *El enlace es opcional.*

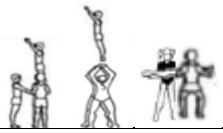
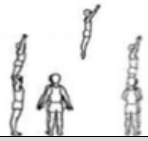
Nivel 6 Pareja Mixta

ID = I1 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *agilidad o "tumbling".* Cada atleta realiza un mínimo de 1 elemento individual de agilidad o "tumbling". Una serie de "tumbling" compuesta por 2 o más elementos puede utilizarse para cumplir el requisito.	
ID = B1 *Dif = 1.0*	3" 	Montaje apoyado de la pantorrilla de la Base para estar de pie sobre hombros de la Base. Sostener 3".
ID = B2 *Dif = 1.0*	3"	Tope coloca las manos sobre los hombros de la Base. La Base se dobla para sujetar las rodillas o las piernas del Tope con los brazos extendidos. Tope salta a una posición agrupada, apoyando su peso en los hombros de la Base. La Base apoya las rodillas o las piernas del Tope con los brazos extendidos. Sostener la posición por 3".
ID = D1 *Dif = 1.0*		El Tope corre hacia la Base y, usando el despegue de dos pies, salta en los brazos de la Base, aterrizando en el estómago. Debe mostrar control. Base entonces lanza al Tope en un giro de 180° a su espalda. Vuelo mínimo requerido para el crédito; se aplican las deducciones de ejecución de amplitud. *El enlace es opcional.*
ID = I2 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *flexibilidad*. Cada atleta realiza un elemento individual de flexibilidad.	
ID = D2 *Diff = 1.0*		Base forma la posición de pitch. Tope coloca las manos sobre los hombros de la base y pone el pie en las manos de la base. Tope salta hacia arriba con el impulso de la base y realiza salto de escuadra con piernas abiertas. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, las deducciones de ejecución de amplitud se aplican.
ID = B3 *Dif = 1.0*		Base en posición de desplante. Tope en soporte de escuadra con piernas abiertas en la rodilla de la Base. Sostener 1". El Tope cambia de posición a parada de manos con la asistencia de la Base. Sostener 3". Para el crédito, el sostenimiento de la posición de escuadra con las piernas abiertas y el comienzo del cambio de posición deben realizarse desde la posición de soporte, no desde sentado.
ID = I3 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *balance.* Cada atleta realiza un elemento individual de balance.	
ID = D3 *Dif = 1.0*		Tope realiza un salto recto de impulso delantero (base debe impulsar el tope) ENLAZE base recoge al tope a una envoltura frontal. La base puede impulsar al tope de los muslos o en cualquier parte del torso, incluyendo la cintura y el área de la caja torácica. Las Bases no deben impulsar de debajo de las axilas o de los brazos. Las manos del Tope no deben tocar la base durante el impulso. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución de amplitud. No se requiere vuelo para la envoltura. *El enlace es obligatorio. Tope puede correr o empezar desde parado.*
ID = B4 *Dif = 1.0*		La Base se encuentra acostada en el suelo; el Tope toma las manos y realiza una escuadra agrupada-, carpada-, o con piernas abiertas- en los brazos rectos de la Base. Sostener 3".
ID = D4 *Dif = 1.0*		Tope en agarre regular o inverso de pie a mano en brazos doblados de la base. El tope realiza el salto recto para desmontar al suelo. Base apoya el aterrizaje. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución de amplitud. *Alternativa:* Las parejas también pueden elegir "cannonball swing" (balance a bala de cañón) para pararse *con o sin vuelo.* Tope se acuesta con las rodillas dobladas y la cabeza entre los pies de la Base. La Base agarra las manos del Tope, el Tope rueda y, a medida que el Tope rueda, la Base levanta al Tope pasando a través de la posición arqueada.

Nivel 6 Grupos de Mujeres

ID = D1 *Dif = 1.0*		Las Bases y la Tope forman la posición de doble pitch. Tope salta hacia arriba, enderezando ambas piernas mientras que las Bases impulsan con las manos para un salto recto de doble pitch. Las Bases apoyan el aterrizaje. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución por amplitud. Las manos del Tope al principio son opcionales.
ID = B1 *Dif = 1.0*		Las compañeras forman media columna, con la Tope de pie sobre los hombros de la Base sosteniendo las manos, los brazos o los hombros de la Media Base. Sostener 3". La Media Base baja. Cualquiera de las dos Bases toma las manos del Tope y la ayuda a desmontar.
ID = D2 *Dif = 1.0*		Las Bases forman la posición de plataforma y la Tope sube a la plataforma. Las Bases elevan a la Tope a la altura del pecho en tiempo sin vuelo. Debe mostrar control. *El Tope debe ser elevado al menos a la altura del pecho de al menos una Base con las piernas de la Base rectas para recibir crédito. No se permite ningún enlace con el siguiente elemento.*
ID = D3 *Dif = 1.0*		En la posición de la plataforma, las Bases lanzan de arriba al Tope el cual realiza 1/4 de salto a posición de cachada horizontal. Tope puede optar por doblar las rodillas y saltar o mantener las piernas rectas en el impulso. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, las deducciones de ejecución de amplitud se aplican.
ID = I1 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *flexibilidad.* Cada atleta realiza un elemento individual de flexibilidad.	
ID = B2 *Diff = 1.0*		Las Bases se acuestan sobre sus espaldas hombro con hombro. La Tope realiza una escuadra agrupada, carpada o con piernas abiertas en soporte doble. Sostener 3".
ID = I2 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *balance.* Cada atleta realiza un elemento individual de balance.	
ID = I3 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *agilidad o “tumbling”.* Cada atleta realiza un mínimo de 1 elemento individual de agilidad o “tumbling”. Una serie de “tumbling” compuesta por 2 o más elementos puede utilizarse para cumplir el requisito.	
ID = D4 *Dif = 1.0*		Tope corre hacia las Bases y salta con dos pies, aterrizando en el estómago. Bases entonces lanzan al Tope en un giro de 180° o 360° a su espalda. Vuelo mínimo requerido para el crédito; se aplican las deducciones de ejecución de amplitud. *El enlace es obligatorio.*
ID = B3 *Dif = 1.0*		Las Bases se arrodillan en una rodilla, una al lado de la otra. Las Bases soportan al Tope, que hace apoyo en sus muslos. Mantener la posición por 1". A continuación, la Tope realiza una moción hacia parada de manos con la ayuda de una o ambas Bases durante la moción y/o la parada de manos. Sostener la parada de manos durante 3". La posición de la pierna del Tope es opcional.

Nivel 6 Grupos de Hombres

ID = I1 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *agilidad o "tumbling".* Cada atleta realiza un mínimo de 1 elemento individual de agilidad o "tumbling". Una serie de "tumbling" compuesta por 2 o más elementos puede utilizarse para cumplir el requisito.	
ID = B1 *Dif = 1.0*	3"	Base 1 se recuesta hacia atrás sobre su espalda con las piernas rectas en ángulo 45° para soportar a la Base 2 en la parte baja de la espalda. Tope realiza posición de vela con hombros en los brazos de la base (brazos de la base rectos) o tope puede realizar una escuadra agrupada, carpada o escuadra con piernas abiertas en los brazos rectos de la base. Media Base se coloca de pie sobre muslos de la Base 2, apoyado en la cintura por la Base 2. La Base 2 se apoya contra los pies elevados de la Base 1 en posición de silla. Sostener 3".
ID = D1 *Dif = 1.0*		Base 1, Base 2 y la Media Base forman una plataforma de tres (la Media Base debe estar al frente/ de frente al Tope). Las Bases lo arrojan para realizar 1/4 de mortal extendido a cachar de espalda (posición horizontal) por la Base 1, Base 2 y Media Base.
ID = D2 *Dif = 1.0*		Tope parado en los hombros de la Media Base. Base Media arroja al Tope hacia la plataforma formada por la Base 1 y la Base 2. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución de amplitud.
ID = I2 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *flexibilidad.* Cada atleta realiza un elemento individual de flexibilidad.	
ID = B2 *Dif = 1.0*	3"	Base 1 y Base 2 se paran uno al lado del otro en posición de desplante. La Media Base se encuentra de pie sobre los muslos de las Bases con el apoyo de una mano de cada Base. El Tope escala para pararse sobre los hombros de las Bases 1 y 2 con el apoyo por una mano de cada base. Sostener 3".
ID = D3 *Dif = 1.0*		En parejas, los topes realizan rondada o redondilla. Bases impulsan los topes en salto recto. Bases soportan el aterrizaje. Vuelo mínimo requerido para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución de amplitud.
ID = I3 *Dif = 1.0*	Elemento individual de *balance.* Cada atleta realiza un elemento individual de balance.	
ID = B3 *Dif = 1.0*	3"	Dos bases en posición de mesa o puente. El tope se encuentra de pie sobre las rodillas de las bases sosteniendo las manos de la Media Base para el apoyo. Sostener 3".
ID = D4 *Dif = 1.0*		Base 1, Base 2 y Tope forman una posición de doble pitch. El Tope realiza un salto con piernas rectas o un salto agrupado y las Bases se levantan para ejecutar un salto pitch. La Media Base sostiene el aterrizaje del Tope. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplicarán deducciones de ejecución por amplitud.

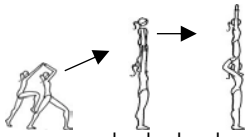
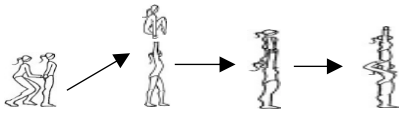
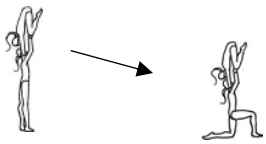
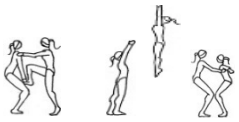
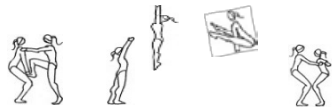
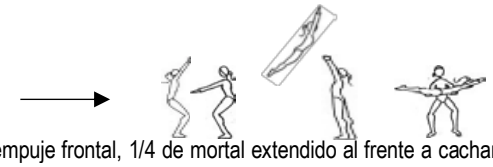
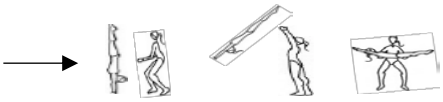
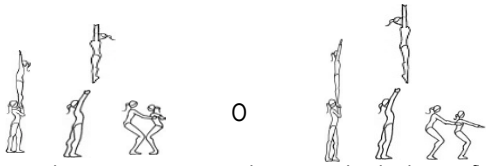
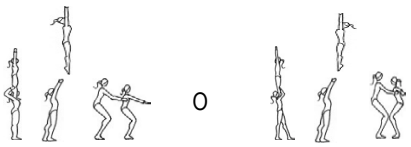
Requerimientos Nivel 7

El nivel 7 continúa la progresión de los niveles obligatorios y permite a los entrenadores/atletas, seleccionar las habilidades y la coreografía. Seleccionar una habilidad por renglón de los elementos obligatorios de esta sección, cualquiera que sea del lado A o B.

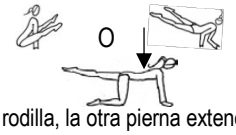
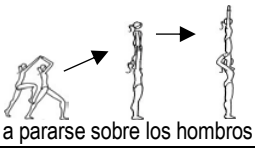
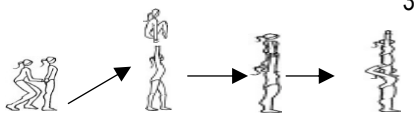
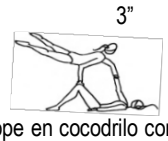
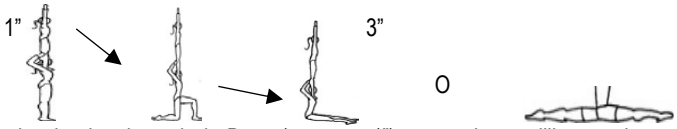
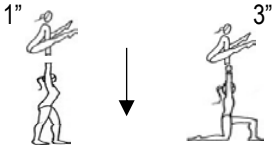
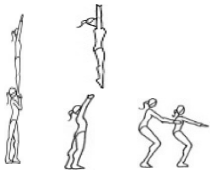
Tipo de Nivel	Elementos obligatorios, con elemetnos a seleccionar. Coreografía del atleta y a elección del entrenador.
Numero (Tipo) de Ejercicios (rutinas)	Uno (combinado). Los ejercicios combinados contienen elementos de balance (elementos estáticos), elementos dinámicos (con vuelo) y elementos individuales.
Música	1. El ejercicio debe realizarse con música elegida por el entrenador/atleta. No se permiten letras (líricas). 2. En todos los niveles si una rutina se realiza sin música, por cualquier razón el Juez de Dificultad (JD) aplicará una deducción de -1.0. Si la música comienza pero se corta en medio del ejercicio, esta deducción no se aplica.
Orden de los Elementos de Pareja/ Grupo y Elementos Individuales	1. Los elementos/elementos individuales pueden estar realizados en cualquier orden, pero deberán estar declarados en la hoja de tarifa. 2. El Juez de Dificultad (DJ) aplicará una deducción de -0.3 por elementos/elementos individuales ejecutados fuera del orden escrito.
Duración Máxima del Ejercicio.	1. 2:45 minutos (tolerancia de 2"). 2. Se aplcará una deducción de −0.3 por el Juez de Silla si el ejercicio comienza o termina después de la música.
Requisitos Especiales	1. El Tope deberá estar soportado por la Base o al menos una de las Bases durante el aterrizaje de todos los elementos dinámicos. El Juez de Dificultad aplicará una penalidad de -0.5 por requerimiento especial por aterrizajes no soportados.
Restricciones	1. No se permiten elementos adicionales de pareja/grupo de valor en el ejercicio. Una deducción del Juez de Dificultad (JD) de -1.0 se aplica por realizar elementos adicionales. La penalización se tomará solo una vez en cada ejercicio. 2. Se pueden realizar elementos individuales adicionales sin penalización, sin embargo, se aplican deducciones por ejecución. 3. Está permitido el enlace entre elementos dinámicos.
Dificultad	1. El ejercicio de nivel 7 consiste de siete a ocho elementos, dependiendo del evento. Los ejercicios de pareja consiste de 4 elementos de balance, cuatro elementos dinámicos y tres elementos individuales. El grupo de mujeres y el grupo de hombres consiste de tres pirámides de balance, cuatro elementos dinámicos y tres elementos individuales. 2. Las Parejas/grupos deben seleccionar un elemento de cada línea dentro de la tabla de elementos obligatorios. Los elementos en la columna A y B tienen el mismo valor y deberán estar seleccionados. Si todos los elementos estan ejecutados exitosamente, el ejercicio tendra un puntaje de dificultad de 10.0. 3. Los elementos de pareja/grupo y los elementos individuales tienen un valor de 1.0 cada uno.
Clarificaciones de Elementos Individuales	1. El valor de los elementos individuales para este nivel es de 1.0 por elemento. 2. Los elemento individuales de balance deben estar sostenidos por 2". 3. Los elementos individuales deben elegirse de las Tablas de Dificultad de la FIG y el valor mínimo permitido es de mínimo 1 valor. 4. Los atletas deberán integrar en sus ejercicios los siguientes requerimientos de elementos individuales. • 1 elemento de flexibilidad • 1 elemento de balance

	• Mínimo 1 elemento de agilidad o "tumbling" (serie" tumbling" con 2 elementos o más puden cumplir con este requerimiento). ***** Ver sección "Reglas Adicionales".*** 5. No se requiere split a 180º en los arcos y no debera haber deducción por ejecución si no se consigue. 6. Para todos los niveles, los jueces de ejecución podrán deducir -1.0 *en total* en los elementos individuales. 7. Tenga en cuenta que los soportes y saltos coreográficos incurren en penalidades de ejecución si se producen errores
Clarificaciones de Elementos de Pareja/Grupo	1. "Enganchar" las piernas en los codos antes de realizar una escuadra con piernas abiertas se considera soporte adicional e incurre en una deducción de ejecución de -0.5. 2. El tiempo para los elementos de equilibrio/balance, incluyendo elementos de pareja/grupo y elementos individuales, deben ser contados de la misma manera. Entrenadores y jueces deberán contar de la siguiente manera: "un mil uno, un mil dos, un mil tres". 3. Pareja de mujeres montada desde la pantorrila, sostener 3": Los siguientes aterrizajes son aceptables para crédito: (1) aterrizaje del Tope con ambos pies, (2) el Tope aterriza con un pie seguido del otro en inmediata suucesión y (3) el Tope aterriza con un pie y el segundo pie arrastra hacia arriba sobre la espaldad de la Base. *No habra crédito ganado por lo sisguiente*: (1) una pie aterriza sobre los hombres de la Base mientras el segundo pie aún está en contacto con la pantorilla de la Base o (2) tampoco si el pie aterriza sobre los hombros de la Base. 4. En todos los elementos dinámicos, los topes tienen la opción de doblar o no doblar. Esto es considerado técnica. Deberá haber vuelo para obtener el crédito, pero la técnica usada para alcanzar el vuelo es opcional.. 5. La parada de manos podrá estar ejecutada con cualquier posición de pierna, mientras no cambie la característica del elemento en general.

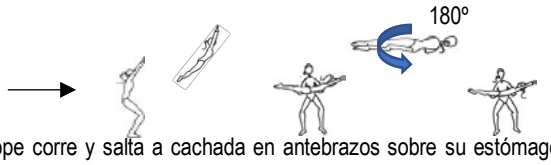
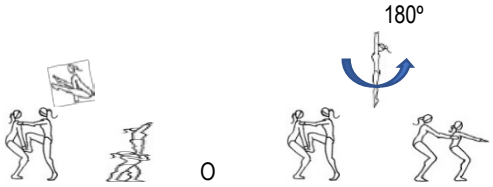
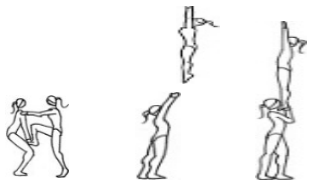
Nivel 7 Parejas de Mujeres

1A Tope en agrupado, pierna abierta, escuadra o pájaro frontal sobre los brazos rectos de la Base (3").	1B 3" Tope en 2:1 parada de manos en arco sobre el muslo de la Base. Base en posisción desplante (3"). La Base debe soportar al Tope de la cadera, cintura, espalda baja y/o glúteos. No hay crédito si el soporte está en las piernas del Tope.
2A 3"  Montada desde la pantorrilla a pararse sobre los hombros de la Base (3").	2B 3"  Levantar a "inlocate" a pararse en los hombros de la Base (3").
3A 1" 3" Base en desplante, Tope en soporte de escuadra con piernas abiertas sobre la rodilla de la Base (1"). Tope empuja hacia parado de manos mientras la Base la asiste (3"). Para crédito, sostener la escudra con piernas abiertas y el incio del empuje deberá ser ejecutada desde la posisción de soporte no sentada. El punto de soporte de la Base sobre el Tope es opcional.	3B 1" 3" 3" Tope en soporte de escuadra con piernas abiertas sobre las piernas extendidas de la Base (1"). Tope empuja a parado de manos con asistencia de la Base. La Base puede soportar al Tope con una o ambas manos (3"). O el Tope realiza una moción al arco en parado de manos con asistencia y soporte de la Base (3"). Tope debe estar de frentea la Base para este elemento.
4A 1" 3"  Tope en apoyo agrupado sobre los hombros de la Base (1"). Base se arrodilla sobre una pierna (3"). Punto de soporte de la Base sobre el Tope es opcional.	4B Tope en escuadra agrupada, piernas abiertas, piernas juntas o pájaro frontal sobre los brazos extendidos de la Base (1"). Base se arrodilla sobre una pierna o hacia el split (3"). Es acpetable si se arrodilla y después hace split, sin incurrir en una deducción.
5A  Pitch 0/4 salto recto, Tope aterriza sobre el piso. Base soporta el aterrizaje.	5B  Pitch con salto en horcajada. Tope aterriza en el piso. Base soporta el aterrizaje.
6A  Desde empuje frontal, 1/4 de mortal extendido al frente a cachar sobre estómago en el antebrazo de la Base.	6B Tope realiza redondilla flic o redondilla. Base impulsa al Tope hacia un salto recto. Base soporta aterrizaje.
7A Impulso frontal a cachar en envoltura frontal. Tope puede correr, dar paso o desde parado avanzar para el impulso. Base puede impulsar al Tope desde los muslos o de cualquier parte sobre torso, incluyendo la cintura y el área de las costillas. Base no puede impulsar por debajo de las axilas o los brazos. Las manos del Tope no deberán tocar a la Base durante el impulso.	7B  Desde resorte al frente impulso, 1/4 de mortal extendido al frente a cachada de espalda sobre antebrazos de la Base.
8A  Tope mirando a la Base o de reverso con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base; salto recto para desmonte al piso. Base soporta el aterrizaje.	8B  Tope se para sobre los hombros de la Base en cualquiera de las dos direcciones; desmonte con salto recto hacia el piso. Base soprta el aterrizaje.

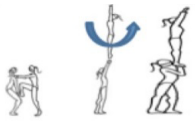
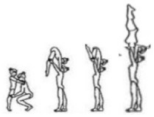
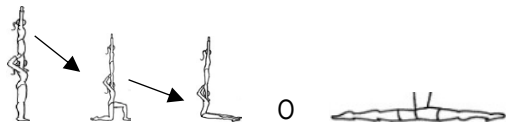
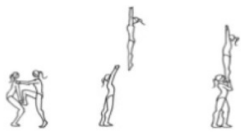
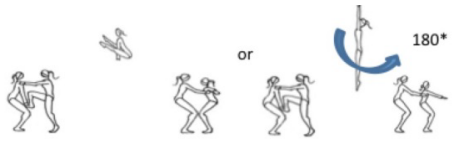
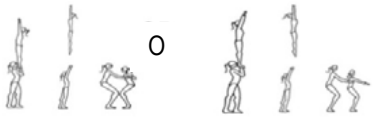
Nivel 7 Parejas de Hombres

1A 3” Tope coloca sus manos sobre la rodilla de la Base y la Base soportando los hombros del Tope; se prepara boca abajo con piernas abiertas así como se muestra. Empuja con fuerza hacia el parado de manos (3”). *Para crédito, el tobillo del Tope debe estar delante de la mano y con los pies en la línea de las manos al momento de empujar hacia el parado de manos.*	1B 3”  Base sobre las manos y una rodilla, la otra pierna extendida (variaciones pueden ser aplicadas); Tope ejecuta una escudra con piernas abiertas o cocodrilo sobre la parte alta de la espalda de la Base entre los hombros y omóplatos. Sostener 3”. *No puede estar sobre el cuello.*
2A 3”  Montada desde la pantorrilla a pararse sobre los hombros de la Base (3”).	2B 3”  Levantar a “inlocate” a pararse en los hombros de la Base. Sostener 3”.
3A Escuadra grupada, con piernas abiertas o piernas juntas sobre los brazos extenidos. Soporte sobre los pies o la cabeza y un brazo de la Base; sostener 3”. La cadera del Tope debe estar por arriba de sus muñecas para recibir el crédito.	3B  Base se recuesta de espalda, Tope en cocodrilo con una mano en la rodilla y la otra mano sobre la mano de la Base; sostener 3”.
4A  Tope sobre los hombros de la Base (sostener 1”), pasar de arrodillarse sobre una pierna a sentado (sostener 3”) o a split (sostener 3”).	4B  Agrupado o en escuadra sobre la cabeza de la Base; sostener 1”. Base se arrodilla sobre una pierna; sostener 3” o con piernas abiertas sobre las manos de la Base; sostener 1”. Base se arrodilla sobre una pierna; sostiene 3”.
5A Tope mirando a la Base con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base; salto recto para desmonte al piso. Base soporta el aterrizaje.	5B  Tope en posicion de reverso con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base; salto recto para desmonte al piso. Base soporta el aterrizaje.
6A Tope mirando a la Base o de reverso con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base, tiempo de salto recto a brazos rectos de la Base *sin realizar salto*, Base regresa a posición de brazos flexionados.	6B Tope mirando a la Base o de reverso con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base, tiempo de salto para realizar salto recto. Tope regresa a las manos de la Base con brazos flexionados. Se requiere mínimo de vuelo para su crédito; sin embargo, deducciones por amplitud se aplicarán.

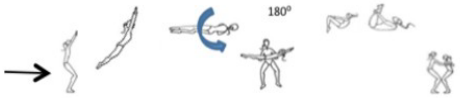
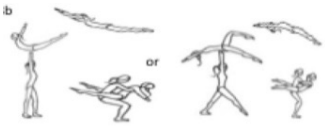
Nivel 7 Parejas de Hombres Continuación

7ª Tope en posición agruapda acostado de espalda; Base agarra al Tope de las manos, levanta y balancea 2x a 1/4 de mortal extendido al frente a desmonte. Base soporta el aterrizaje. Variaciones en la posición del cuerpo está permitida. Se requiere un mínimo de vuelo para su crédito; sin embargo, se aplica deducción por amplitud.	7B  Tope corre y salta a cachada en antebrazos sobre su estómago por la Base. Base arroja al Tope con giro de 180º a cachar de espalda. *Se permite enlazar.*
8A  Pitch con salto en horcajada o salto recto con giro de 180º a aterrizaje sostenido sobre el piso.	8B  Pitch 0/4 con agarre pie-mano de frente a la Base.

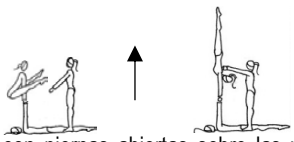
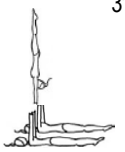
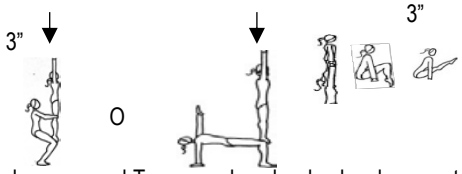
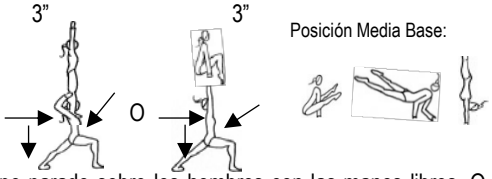
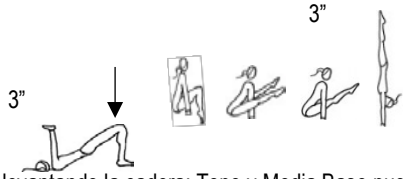
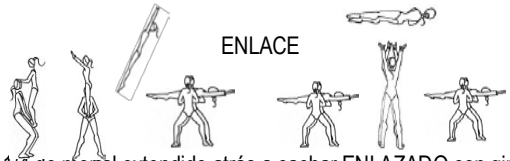
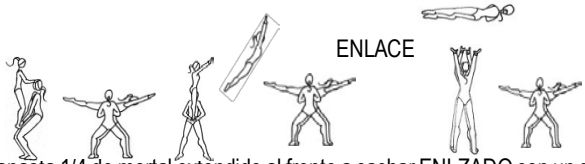
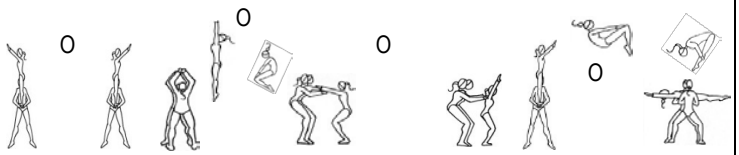
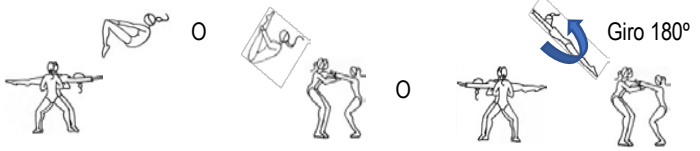
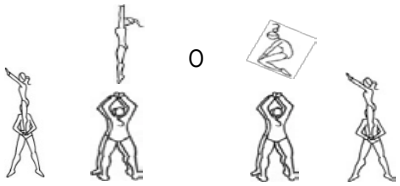
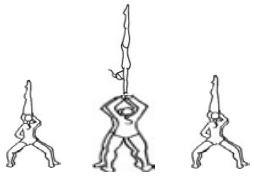
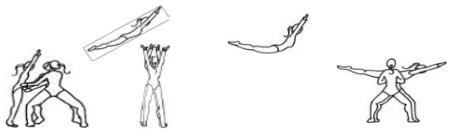
Nivel 7 Parejas Mixtas

1A 3” Tope empuja con fuerza a levantar los pies de los hombros de la Base hacia un parado de manos, agarre mano–mano sobre los brazos flexionados de la Base.	1B 3” Tope sobre los brazos estirados de la Base en posición de pájaro frontal o pájaro dorsal. Sostener 3”.
2A 3”  Pitch con giro de 180º a agarre pie – mano en posicón de reverso a la Base sobre los brazos fexionados de la Base. Sostener 3”.	2B 3”  De agrupado (camello) hasta el parado de manos de espalda sobre los hombros de la Base. Los pies del Tope deben estar juntos para el crédito. Sostener 3”.
3A 3” Tope ejecuta una escuadra con piernas juntas o con piernas abiertas sobre las manos de la Base. Sostener 3”	3B 3” Levantar de “inlocate” a pararse sobre los hombros de la Base. Sostener 3”.
4A 1” 3”  Tope parado de reverso sobre los hombros de la Base o con agarre de mano - pie; sostener 1”. Base se arrodilla sobre una pierna y se sienta o pasa a split; sostener 3”.	4B 1” 3” Tope en posición pájaro frontal, pájaro dorsal, escuadra con piernas abiertas o con piernas juntas sobre los brazos extendidos de la Base. Moción de la Base a una rodilla y ahora moción al split. Sostener 3”.
5A  Pitch 0/4 con agarre pie-mano mirando a la Base y sobre los brazos flexionados de la Base. O escalar de frente a la Base con agarre pie–mano sobre los brazos flexionados de la Base.	5B  Pitch con salto en horcajada o salto recto con giro de 180º aterrizando sobre el piso. Base soporta el aterrizaje.
6A 4/4 Frente o Atrás O De frente o de espalda a la Base con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados de la Base, 4/4 de mortal al frente o atrás hacia el piso. Base soporta el aterrizaje.	6B 0/4 Frente o Atrás O  Tope mirando a la Base o de reverso con agarre pie-mano sobre los brazos doblados de la Base; salto recto para desmonte al piso. Base soporta el aterrizaje.

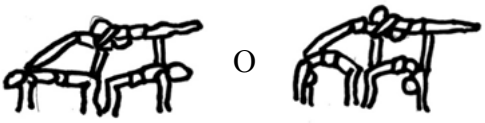
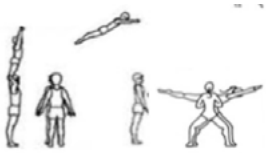
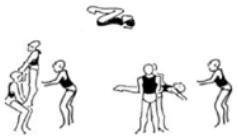
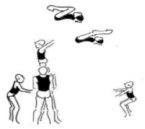
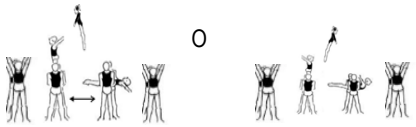
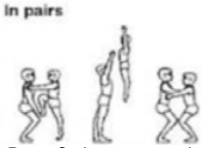
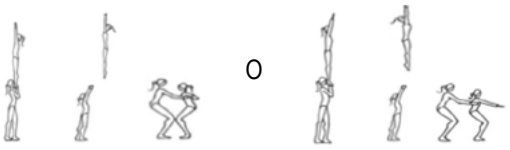
Nivel 7 Parejas Mixtas Continuación

7A Redondilla rebote en el piso con 1/4 de salto a pájaro dorsal. O picth a paáaro frontal.	7B  Tope corre y salta con grio de 180º a cachar en antebrazos por la Base, Tope cae de espalda. Entonces la Base arroja al Tope a 3/4 de mortal atrás agrupado o carpado al piso. Base soporta el aterrizaje. *No se requiere enlace*.
8A  Desde pájaro frontal o pájaro dorsal, 2/4 lanzar a posición de envoltura. O 0/4 a cachada en posición de cuna también desde pájaro frontal o pájaro dorsal.	8B Tope empieza desde parado o de redondilla, salta atrás hacia la Base. Base agarra las manos del Tope, balancea y levanta al Tope 1x a desmonte con 1/4 de mortal al frente. Base soporta el aterrizaje. Esta permitida la variación en las posiciones. Se requiere un minimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones por amplitud.

Nivel 7 Grupos de Mujeres

1A  Tope sosteniendo la escuadra con piernas abiertas sobre las manos de la Base; sostiene 1". Base Media ayuda al Tope a empujar hacia el parado de manos; sostiene con ayuda 3".	1B  Tope en parado de manos sobre las manos de las Bases (puede llegar al parado de manos por cualquier método). Sostener 3".
2A  Elemento de media columna con el Tope parado sobre los hombros sosteniendo las manos de la Media Base por 3". O escuadra agrupada o carpada soportada sobre las manos por 3".	2B Posición de mesa sobre mesa; Tope puede sostener la escuadra agrupada, carpada, piernas abiertas, cocodrilo o parado de manos por 3" sobre los muslos. Tope puede mirar en cualquier dirección.
3A  En desplante el Tope parado sobre los hombros con las manos libres. O sobre las manos en escuadra agrupada. Media Base en escuadra con pierns abiertas, cocdrilo o parado de manos, ya sea que el soporte este al frente o atrás de la Base. Sostener 3".	3B  Base se recuesta levantando la cadera; Tope y Media Base puede estar en escuadra agrupada, carpada, piernas abiertas, cocodrilo o parado de manos. Sostener 3".
4A  Pitch o canasta 1/4 de mortal extendido atrás a cachar ENLAZADO con giro lateral de 360º.	4B  Pitch o canasta 1/4 de mortal extendido al frente a cachar ENLZADO con un grio lateral de 360º.
5A  0/4 Salto recto o agrupado hacia al frente o atrás. O 3/4 mortal al frente agrupado o carpado a cachar en cuna.	5B  3/4 de mortal atrás agrupado o carpado a desmonte. O 1/4 de mortal al frente a desmonte con giro de 180º. Bases soportan el aterrizaje.
6A  Tiempo en canasta a canasta 0/4 en cualquiera que sea la posición recto o agrupado.	6B  Parado de manos soportado con tiempo a volver a levantar en parado de manos; las manos deben alcanzar la altura del pecho y mostrar control sobre el parado de manos final.
7A Picth soportado (Media Base impulsa desde atrás) con 0/4 salto recto la piso. Bases soportan aterrizaje.	7B  Correr impulso 1/4 de mortal extendido al frente a cachar. Tope debe ser impulsado hacia arriba o entrar desde un ángulo mientras el elemento es ejecutado en una moción continua.

Nivel 7 Grupos de Hombres

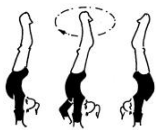
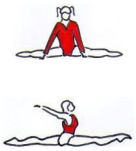
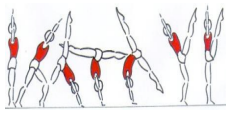
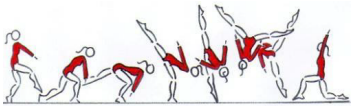
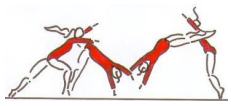
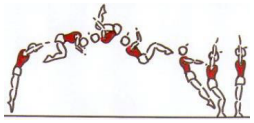
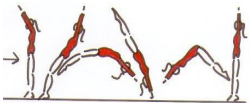
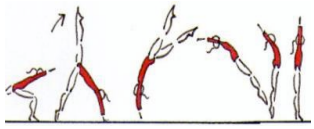
1A 3” Tope ejecuta una posición de vela, coloca los hombros en las manos de la Base. La Base debe tener brazos rectos. O el Tope puede ejecutar una escuadra agrupada, carpada o con piernas abiertas sobre los brazos rectos de la Base. Media Base ejecuta un agrupado o carpado sostenido sobre los brazos rectos de la Base 2. Base 2 se recarga contra los pies elevados de la primer Base en posición de silla. Sostener 3”.	1B 3” Base 1 se recuesta con piernas rectas para soportar la espalda baja de la Base 2. Tope se para sobre los hombros de la Base 2. Base 2 agarra la cintura de la Media Base para elevarlo a sus muslos mientras él dobla para colorcarse en posición de silla, soportado por la espalda baja por la Base 1. Tope sostiene las manos o las muñecas de las Media Base para soporte adicional. Sostener 3”.
2A 3” Base 1 y Base 2 uno a lado de otro en desplante. Base Media se para sobre los muslos, las Bases sueltan el soporte de la Media Base. Tope se para en los hombros de las Bases con un brazo cada uno sportando (de las pantorrillas). Sostener 3”.	2B 3” Base 1 y Base 2 uno a lado de otro en desplante. Media Base se para sobre los muslos de las Bases con soporte de las dos manos de las Bases. Tope se para sobre los hombros de las Media Base; la Media Base soporta las panatorrillas del Tope. Sostener 3”.
3A 3” Base 2 soporta los pasos al subir sobre las rodillas de la Base 2. Tope ejecuta una escuadra agrupada sostenida sobre los brazos rectos de la Base 1 con soporte. Base Media soporta a Base 1 desde las muñecas o de los antebrazos. Sostiene 3”.	3B 3” 3”  Bases en posición de mesa o puente; Tope/Media Base con las manos sobre la cintura/torso de las Bases, la otra Base sosporta la espinilla o tobillo del Tope en posición de plancha. Base Media/Tope se sosotienen a sí mismos sobre las rodillas de una Base con los pies sobre los hombros de la Base. Sostener 3”.
4A  Tope empieza de parado sobre los hombros de la Media Base, se lanza a 1/4 de mortal al frente extendido hacia cachada en antebrazos por la Base 1 y la Base 2.	4B  Pitch con tres hombres trabajando 5/4 de mortal atrás agrupado a cachar en cuna.
5A  Canasta de tres personas con la Base Media mirando al Tope. Tope ejecuta 4/4 de mortal atrás agrupado o carpado hacia el piso. Bases soportan atarreizaje.	5B Canasta de tres personas, Base Media mirando al Tope. Tope ejecuta 1/4 de mortal atrás extendido a cachar en cuna. O 1/4 de mortal al frente extendido a cachar en antebrazos.
6A Cuna 0/4 lanzar extendido a cuna con cambio de Bases..	6B  Canasta 1/4 de mortal extendido atrás a cuna. O 1/4 de mortal al frente extendido a cachar en antebrazos. Cambio de Bases.
7A  En parejas separadas, Base 1 y Base 2 ejecutan un pitch con 0/4 salto recto con Media Base y Tope. Se requiere un mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplican deducciones de ejecución por amplitud.	7B  En parejas separadas, Tope y Media Base mirando a la Base o de revreso con agarre pie-mano sobre los brazos flexionados; salto recto para desmonte al piso. Base soporta el aterrizaje. Se requiere mínimo de vuelo para el crédito; sin embargo, se aplican ducciones de ejecución por amplitud.

Reglas Adicionales: Elementos Individuales para Nivel 6 y 7

Reglas adicionales para elementos individuales:

- Los elementos individuales pueden ser elegidos por el entrenador/atletas (que no sean de Nivel 5), pero deben ser seleccionados de las Tablas de Dificultad (TD) de la FIG y tener un valor mínimo de 1. Si un elemento no aparece en las TD FIG (es decir, rueda de carro), no se puede utilizar como un elemento individual acreditado.
- No hay límite de dificultad/máximo en elementos individuales. El valor del elemento individual no se aplica a la puntuación del ejercicio. Se otorga una dificultad total para los elementos individuales si el elemento es ejecutado exitosamente y la realización de los elementos cumplen con los requisitos.
- Todos los compañeros deben realizar elementos individuales de la misma característica al mismo tiempo o en sucesión inmediata en un ejercicio. La sucesión inmediata significa "sin nada en el medio", como la coreografía de otros elementos, etc.
- Los atletas de una pareja/grupo pueden realizar diferentes elementos individuales para cumplir cada requisito si son de la misma característica.
- Para los niveles 5 - 7, si un elemento individual de balance está sostenido por menos de lo requerido 2":
    - Si se sostiene por 1", el crédito de dificultad se otorga y el JD aplica una penalidad de -0.3 por falta de tiempo.
    - Si se sostiene por menos de 1" los créditos de dificultad NO se otorgan, resultando en una penalidad en el puntaje de dificultad de -1.0. NO se aplica penalidad por falta de tiempo.

Ejemplos de Elementos Individuales de las TD de la FIG enlistados por su característica			
Balance	• "Rear Scale" (2") • Parada con soporte en el pecho (2") • Parada de cabeza (2") • Parada con soporte en los codos (2") • Balanza Y (2") • Parada de manos con pirueta 180°	Flexibiidad	• Cualquier "split", posicionamiento de las manos es opcional • Arco atrás • Arco al frente • Valdez • Healy • Puente/arco
Agilidad	• Rueda de carro aérea • Flic Flac a paso afuera, arrodillado o "split" • Rodada al frente carpada a pararse • Rodada con extensión hacia atrás • Mortal atrás agrupado o extendido a paso afuera, arrodillado o "split"	"Tumbling"	• Redondilla o Rondada • Flic flac • Resorte al frente aterrizaje con los 2 pies juntos. (paso afuera permitido solamente si se va a conectar con otro elemento) • Mortal al frente • Rondada, mortal atrás • Todos los elementos de "tumbling" deben proceder una moción - esto puede ser correr, una estrella u otro elemento de "tumbling" antes, lo cual significa que un mortal atrás o flic flac sin carrera o "estacionario" no esta permitido.

Ejemplos de Elementos Individuales de las TD de la FIG enlistados por su característica					
Balance *(Todos deben ser sostenidos por 2")*					180° 
	Parada de cabeza; Parada con soporte en el pecho	Parada con soporte en los codos	Escala "Y"	"Rear Scale"	Parada de manos con pirueta 180°
Flexibilidad					
	Arco atrás	Cualquier "Split"	Valdez	Arco	Arco al frente
Agilidad					
	Flic Flac a paso afuera, arrodillado o "split"	Rueda de carro aérea		Rodada al frente carpada a pararse	Mortal atrás agrupado o extendido a paso afuera, arrodillado o "split"
"Tumbling"					
	Redondilla o Rondada	Mortal al frente	Flic Flac	Resorte al frente aterrizaje con los 2 pies juntos	

USA GYMNASTICS®

Copyright 2017 por USA Gymnastica