

Olimpiadas para Personas con Discapacidad UMB 2022 Gimnasia

Las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales deberán regir todas las competencias de gimnasia de dichas olimpiadas. Como un programa deportivo internacional, Olimpiadas Especiales creó estas reglas para gimnasia rítmica con base en la Federation Internationale de Gymnastique (FIG) [Federación Internacional de Gimnasia] que se encuentran en <http://www.fig-gymnastics.com/>. Se aplicarán las reglas de la FIG o del National Governing Body (NGB) [Cuerpo Rector Nacional] excepto cuando estén en conflicto con las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para Gimnasia Rítmica o el Artículo I. En tales casos, se aplicarán las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para Gimnasia Rítmica.

Eventos Oficiales

La siguiente es una lista de eventos oficiales disponibles en las Olimpiadas Especiales.

La gama de eventos está destinada a ofrecer oportunidades de competir para atletas de todos los niveles. Los programas pueden determinar los eventos ofrecidos y, en caso necesario, las directrices para la gestión de esos eventos. Los entrenadores son los responsables de proporcionar la formación y la selección de los eventos según la capacidad e interés de cada atleta.

1. Nivel A - Atletas de ambos géneros

- a. Aro
- b. Pelota
- c. Cinta
- d. Ronda completa

Las rutinas del nivel A son obligatorias y se ejecutan sentados.

2. Nivel B - Atletas de ambos géneros

- a. Pelota
- b. Cinta
- c. Ronda completa

Las rutinas del nivel B son obligatorias y se ejecutan sentados.

3. Nivel C - Atletas de ambos géneros



- a. Aro
- b. Pelota
- c. Cinta
- d. Ronda completa

Las rutinas del nivel C son obligatorias y se realizan de pie.

Estas rutinas están diseñadas para atletas con bajo nivel de destreza. El énfasis está en el desarrollo de destrezas corporales y destrezas con aparatos por separado.

4. Nivel 1 - Atletas femeninas

- a. Cuerda
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda completa

Las rutinas del nivel 1 son obligatorias.

A este nivel, las atletas aprenden a integrar destrezas básicas corporales y con aparatos.

Destrezas corporales del nivel 1: giro *chainé*, *chassé*, *grand battement*, equilibrio *passé*, salto recto y giro de puntillas.

5. Nivel 2 - Atletas femeninas

- a. Aro
- b. Cinta
- c. Ronda completa

Las rutinas del nivel 2 son obligatorias.

A este nivel, las destrezas corporales y con aparatos son más complejas que las rutinas del nivel 1.

Destrezas corporales del nivel 2: equilibrio arabesque (con la pierna hacia el frente y hacia atrás), giro *chainé*, *chassé*, salto de tijera, equilibrio *passé* en *relevé*, saltos *passé*, giro *passé* de 180°, pasos saltados y giro de puntillas.

6. Nivel 3 - Atletas femeninas

- a. Aro
- b. Pelota
- c. Cinta
- d. Ronda completa

Las rutinas del nivel 3 son obligatorias.



A este nivel, las habilidades corporales y de aparatos están completamente integradas. Las atletas deben tener buena técnica con los aparatos manuales y deben ser capaces de ejecutar las habilidades corporales con buena forma y control. Destrezas corporales del nivel 3: equilibrio arabesque en *relevé* (con la pierna al frente y atrás), arabesque *promenade* (la gimnasta da vuelta lentamente en lugar sobre un pie por una serie de movimientos leves del talón en arabesque), giro *chainé*, equilibrio *passé* en *relevé*, salto *passé* de 180°, giro *passé* de 360°, rodamiento lateral con *split*, salto recto y salto vertical con pierna extendida hacia el frente.

7. Nivel 4 — Atletas femeninas

- a. Pelota
- b. Cinta
- c. Ronda completa

Las rutinas del nivel 4 son opcionales.

Las atletas ejecutan una coreografía original con la música de su elección (según los lineamientos de la FIG en cuanto a música). Las rutinas opcionales no deben ser danzas con aparatos manuales como utilería. Las rutinas deben incluir 6 destrezas corporales y mostrar habilidades de manipulación correcta de aparatos de gimnasia rítmica. Las destrezas corporales y la manipulación de aparatos para rutinas del nivel 4 deben ser más complejas que las rutinas del nivel 3. Los requerimientos de composición tanto para las destrezas corporales como para la manipulación de aparatos se nombran en la Sección de Calificación de las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para Gimnasia Rítmica.

Indumentaria y Equipo

Indumentaria

- a. Los gimnastas deben usar un leotardo o unitardo de cualquier color. Deben llevar mallas largas (hasta el talón).
 - 1) Se aceptan leotardos con enagua no más larga que la parte superior del muslo.
 - 2) Los leotardos pueden ser con o sin mangas, pero no se permiten leotardos para danza de tiras angostas.
 - 3) El corte del leotardo en la parte superior de las piernas no debe ir más allá del pliegue de la ingle (máximo).



- 4) Cualquier decoración del leotardo (flores, cintas, etc.) debe adherirse a la prenda.
 - 5) Los leotardos no deben ser de material transparente. El encaje u otros materiales transparentes deben forrarse en el área del tronco.
- b. Se aceptan pies descalzos, zapatillas de gimnasia o media zapatilla de gimnasia rítmica (recomendado).
 - c. El cabello debe ir recogido y bien peinado.
 - d. Por la seguridad de la gimnasta, no se permite el uso de joyería.

Aparatos

El tamaño de los aparatos puede oscilar entre tamaño infantil y equipo de adultos con base en el tamaño del gimnasta y su nivel de destreza. El color del equipo debe coordinar con el leotardo del atleta. El equipo debe revisarse antes y durante la competencia cuando el gimnasta deja el piso después de cada rutina. Si el aparato no cumple con las especificaciones, se deducirán 0,5 puntos de la calificación del evento.

Especificaciones del Aro

- 1) Material: el aro puede ser de madera o de plástico siempre que este último mantenga su forma durante el movimiento. Las partículas extrañas deben retirarse del interior del aro antes de usarlo.
- 2) Diámetro: el diámetro interior del aro debe ser de 60 a 90 centímetros.
- 3) Peso: mínimo de 150 y máximo de 300 gramos.
- 4) Forma: la sección transversal del aro puede ser de diferentes formas: circular, cuadrada, rectangular, ovalada, etc. El aro puede ser liso o estriado.
- 5) Color: el aro puede ser de cualquier color o combinación de colores. Puede cubrirse total o parcialmente con cinta para añadirle colores.

Especificaciones de la Pelota

- 1) Material: la pelota puede ser de hule o material sintético (plástico suave), siempre y cuando tenga la misma elasticidad del hule.
- 2) Diámetro: de 14 a 20 centímetros
- 3) Color: la pelota puede ser de cualquier color.

Especificaciones de la Cinta

- 1) Estilete o palo
 - a) Material: madera, bambú, plástico, fibra de vidrio.
 - b) Diámetro: máximo de 1 centímetro en su parte más ancha.
 - c) Forma: cilíndrica o cónica o una combinación de ambas.





d) Longitud: de 45 a 60 centímetros, incluyendo la argolla que permite sujetar la cinta al estilete. El extremo inferior del estilete puede cubrirse con un adhesivo, cinta antideslizante o puede tener una empuñadura de hule de una longitud máxima de 10 centímetros a nivel de la empuñadura. La parte superior del estilete donde va sujeta la cinta puede consistir de:

- i. Una correa elástica (cuerda o nailon) que se sostiene en su lugar con un hilo de nailon enrollado alrededor del estilete por un máximo de 5 cm.
- ii. Argolla de metal fijada directamente al estilete.
- iii. Argolla de metal (vertical, horizontal u oblicua) sujeta al estilete por dos pines de metal sujetos por hilo metálico o de nailon amarrado alrededor del estilete por un máximo de 5 cm.
- iv. Argolla metálica (fija, móvil o giratoria) o cuerda flexible fijada a una punta de metal de no más de 3 centímetros.
- v. Argolla metálica fijada por dos pines de metal sujetos por una punta de metal de 3 centímetros de largo que se amarra con hilo metálico o de nailon alrededor del estilete añadiendo hasta una longitud máxima de 5 centímetros.
- vi. Color: cualquier elección.

2) Cinta

- a) Material: satín o material similar sin almidonar.
- b) Color: cualquier elección de uno, dos o más colores.
- c) Ancho: de 4 a 6 centímetros.
- d) Longitud: de un extremo al otro, la longitud de la cinta debe ser de un mínimo de 1 metro hasta un máximo de 6 metros (para niveles A, B), un mínimo de 2 metros a un máximo de 6 metros (para el nivel C) y un mínimo de 3 metros a un máximo de 6 metros (para niveles del 1 al 4). Esta parte debe ser de una pieza.
 - i. El extremo sujeto al estilete se duplica por un máximo de 1 metro. Ese se cose por ambos lados para reforzar. En la parte superior, se autoriza un refuerzo de costuras muy delgado hecho a máquina por un máximo de 5 centímetros.
 - ii. Este extremo puede terminar en una tira o llevar un ojal (ojete pequeño, rodeado con puntada de ojal o aro metálico) para permitir la sujeción de la cinta.

3) Sujeción de la cinta al estilete





- a) La cinta se fija al estilete o palo con un aditamento flexible como hilo, cuerda de nailon o una serie de argollas articuladas.
- b) La longitud de este aditamento es de un máximo de 7 centímetros (sin contar la tira o argolla de metal en el extremo del estilete o palo donde se sujetará).

Piso

12 metros por 12 metros con una zona de seguridad alrededor de 1 metro de ancho. Puede usarse un área alfombrada o un piso que no sea resbaloso ni en mal estado. La altura del techo no necesita superar los 8 metros, pero sí debe ser lo suficientemente alta.



Consideración de Seguridad

1. Acorde con la filosofía de Olimpiadas Especiales de que el atleta sea el centro de atención, la seguridad de los gimnastas debe ser la preocupación principal cuando se establecen las reglas de deportes. El establecimiento de lineamientos internacionales para las rutinas obligatorias y opcionales de gimnasia rítmica de Olimpiadas Especiales asegurará que los atletas sigan una progresión apropiada de instrucción de destrezas de gimnasia.
2. Las atletas femeninas que se hayan sometido a un examen con resultado positivo de subluxación atlantoaxial pueden participar en gimnasia rítmica. Si ellas eligen hacer una rutina opcional, no deben realizar movimientos preacrobáticos ni acrobáticos. Si lo hacen, la rutina se anulará y la gimnasta será descalificada.

Reglas de Competición

1. En los niveles del 1 al 4 solo compiten atletas femeninas. Niveles A, B y C son mixtos.
2. Los atletas deben competir en el mismo nivel en todos los eventos individuales seleccionados (ya sea A, B, C, 1, 2, 3 o 4).
3. Los atletas pueden especializarse al competir en uno o más eventos en su nivel seleccionado. Los gimnastas que hacen todos los cuatro eventos a un nivel se consideran atletas de Ronda Completa (es decir, especialista nivel I aro y pelota; ronda completa: nivel 1 cuerda, aro, pelota y cinta).
4. Un gimnasta puede participar en una o dos rutinas grupales además de las rutinas individuales.
5. Eventos de Deportes Unificados de Gimnasia Rítmica
 - a. Todas las reglas y reglamentos aplican de igual manera para atletas y compañeros.
 - b. La competencia unificada es solo para eventos grupales. Debe haber igual número de atletas y compañeros en cada grupo (2 atletas y 2 compañeros), o una mayoría de atletas de Olimpiadas Especiales en el grupo (3 atletas y 1 compañero).
6. Modificaciones para atletas ciegos
 - a. Para ayudar a los atletas se permiten los siguientes tipos de asistencia para todos los niveles de competencia sin deducciones:
 - 1) Indicaciones auditivas como aplaudir se pueden usar en todas las rutinas.
 - 2) La música se puede reproducir en cualquier punto cercano fuera del área o el entrenador puede llevar la fuente de música alrededor del perímetro del área.



b. Los entrenadores deben notificar al director del encuentro y a los jueces sobre la discapacidad visual de los atletas antes de la competencia y antes de cada evento.

7. Modificaciones para atletas sordos

a. La atleta puede recibir una ayuda visual del entrenador para empezar la rutina al iniciar la música.

b. Los entrenadores deben notificar al director y a los jueces sobre la discapacidad auditiva antes de la competencia y antes de cada rutina.

8. Modificaciones para otras limitaciones

a. Si es necesario el uso de adaptaciones o equipo especial, el entrenador debe entregar una solicitud con la inscripción del atleta y recibir permiso por escrito antes de la competencia. Los entrenadores deben llevar la nota de aprobación a la competencia.

b. Los entrenadores deben notificar al director del encuentro y a los jueces sobre las modificaciones del equipo antes de cada evento.

9. Se han creado rutinas de nivel A y B para atletas que no puedan estar de pie por sí solos.

10. Se han creado rutinas de nivel C para atletas con un nivel de habilidad menor que sí pueden sostenerse solos.

11. El video de rutinas obligatorias es la versión oficial. Si existe una diferencia entre el video y el texto, debe seguirse el video. Para rutinas de grupo, el video es la única versión de la coreografía.

12. El orden olímpico para la competencia de gimnasia rítmica es cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.

13. Entrega de medallas

a. Las medallas (o listones) se entregan por cada evento y por la ronda completa.

b. Los gimnastas pueden recibir un máximo de siete premios: uno por cada uno de los cuatro eventos, uno por la ronda completa y dos por eventos grupales.

c. Los gimnastas que solo compiten en grupo pueden recibir un máximo de dos premios: uno por cada rutina grupal.

Calificación

1. Consideraciones generales

a. Todos los gimnastas deberán considerar la mesa de los jueces como el Lado

1.





- b. Al inicio de cada rutina, mientras se está de pie fuera del límite del ejercicio de piso, la gimnasta debe presentarse ante el juez principal. Después de reconocer la bandera verde, la gimnasta puede ubicarse en la posición de inicio en el piso. Al final de cada evento, antes de dejar el piso, la gimnasta debe saludar al juez principal.
- c. Previo a la rutina y al final de la rutina, los jueces deben reconocer la autopresentación de la gimnasta.
- d. Para deducciones relacionadas con el abandono del área del piso durante una rutina, refiérase a las reglas de la FIG.
- e. Para deducciones relacionadas con el aparato (revisión, pérdida, reemplazo, rompimiento, contacto con el cielo raso) refiérase a las reglas de la FIG.
- f. Para deducciones relacionadas con la disciplina de entrenadores y atletas, refiérase a las reglas de la FIG.
- g. Si una atleta inscrita en la Ronda Completa no recibe puntuación en ninguno de los eventos, entonces ella no es elegible para un premio en el evento de Ronda Completa.

2. Las deducciones neutrales son únicas de Olimpiadas Especiales y se nombran a continuación. Para todas las otras deducciones neutrales, refiérase a las reglas de la FIG.

- a. El entrenador se comunica con la atleta durante la rutina. El descuento máximo por ayudar es de 4,0 por una rutina. No se otorgarán puntos parciales. El entrenador ayuda durante la rutina completa -4,0. El entrenador ayuda con la mayoría de la rutina -3,0. El entrenador ayuda durante la mitad de la rutina -2,0. El entrenador ayuda un poco -1,0.
- b. Si es necesaria la ayuda del entrenador, el entrenador debe colocarse en un área designada totalmente a la vista del jurado.
- c. Fuera de límites: el descuento máximo que se puede hacer por estar fuera de límites en una rutina es de 2,0. Aparato fuera de límites: 0,3 cada vez que la gimnasta esté fuera de límites -0,3 cada vez.

3. Formularios de calificación: los formularios adecuados para todos los niveles están en el apéndice.

4. Evaluación de rutinas de niveles A, B y C:

Las rutinas de los niveles A, B y C las evalúa un panel de jueces. Si hay más de un juez en el panel, la calificación final será el promedio de las calificaciones de todos los jueces. (Nota: si hay cuatro o más jueces en el panel, el director de la competencia o



juez principal puede optar por eliminar las calificaciones alta y baja y promediar las calificaciones medias). Los descuentos neutrales se toman del promedio final. Valor máximo de una rutina: 5,0. Cinco segmentos cada uno con un valor de 1,0. Para cada segmento se otorgan puntos parciales. El desglose siguiente es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que se otorga a cada segmento.

- 1,0: el segmento se realiza a la perfección, con una excelente ejecución, amplitud musicalidad y técnica de aparato.
- 0,7 – 0,9: el segmento se realiza con algunos errores menores de ejecución, amplitud, musicalidad y técnica del aparato.
- 0,5 – 0,6: el segmento se realiza con graves errores de ejecución, amplitud, musicalidad y técnica del aparato.
- 0,3 – 0,4: el segmento apenas se reconoce.
- 0,1 – 0,2: el atleta está en el piso con el aparato correcto.

Nota: la impresión general debe tomarse en consideración cuando se otorgan puntos por cada segmento.

5. Evaluación de rutinas obligatorias:

Para rutinas obligatorias (niveles 1-3), los jueces se separan en dos paneles: Panel D (Dificultad) y Panel E (Ejecución). Para calcular la puntuación final para cada gimnasta, la puntuación del Panel D se suma a la puntuación del Panel E. Si hay más de un juez por cada panel, se suma la puntuación promedio de los jueces de cada panel. Las deducciones neutrales se sacan del total.

Panel D (Dificultad): 10,0. El Panel D evaluará las destrezas identificadas, conexiones, patrón de piso y música. El valor para cada una de las categorías es diferente para los niveles 1, 2 y 3. Pueden otorgarse puntos parciales dependiendo de la ejecución y amplitud de las habilidades identificadas y de la exactitud del texto, incluido el patrón de piso y la música. Refiérase a las hojas de los jueces en el apéndice para las especificaciones de cada nivel.

Nota: Si el gimnasta deja caer el aparato mientras desempeña una destreza identificada, el juez puede descontar por la caída y posible interrupción del ritmo, pero no debe penalizar el valor total de la dificultad si la destreza se ejecuta bien.

Panel E (Ejecución) : 10,0 - 8,0. Ejecución, amplitud y técnica de aparatos 2,0, elegancia e impresión general.



Ejecución, amplitud y técnica de aparatos (8,0). El desglose siguiente es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que debe otorgarse por ejecución y amplitud. La gimnasta empezará con una calificación mínima de 1,0. La categoría de ejecución y amplitud se divide en subcategorías de manera que cada gimnasta será recompensada por áreas en las que sobresalga y no debe penalizarse con severidad por un área con la que tenga limitaciones.

- 1,0: calificación base mínima por estar en el piso.
- 3,0: forma (dedos de los pies en punta, piernas rectas, posición y extensión de la parte superior del cuerpo, etc.).
- 2,0: amplitud. Extensión general y amplitud tanto del cuerpo (altura de saltos, extensión de las piernas y parte superior del cuerpo, etc.) como del aparato (altura de los lanzamientos, extensión en columpios, etc.).
- 2,0: errores de aparatos (caídas, manipulación incorrecta, aparato estático, etc.).

Nota: las faltas se penalizan de acuerdo con el grado: 0,1 faltas pequeñas; 0,2 faltas medianas; y 0,3 faltas graves.

Nota: las caídas de los aparatos deben penalizarse como sigue: 0,3 recuperación inmediata (sin un paso); 0,5 recuperación después de 1 o 2 pasos; 0,7 recuperación después de 3 o más pasos.

Elegancia e impresión general (2,0). La elegancia incluye brazos fluidos, suaves y agraciados, movimientos flexibles y un porte elegante del cuerpo. Buena impresión general es una ejecución con pocos errores. La gimnasta debe tener mucha confianza y ejecutar con estilo y emoción.

6. Evaluación de rutinas opcionales : las rutinas del nivel 4 deben ser evaluadas por 2 paneles: Panel D (Dificultad) y Panel E (Ejecución). Para calcular la puntuación final de cada gimnasta, la puntuación del Panel D se suma a la del Panel E. Si hay más de un juez en un panel, la puntuación final para ese panel será el promedio de las puntuaciones de todos los jueces. Si un panel consta de 4 o más jueces, el juez principal puede optar por eliminar las calificaciones altas y bajas y promediar solo las calificaciones medias de los jueces en ese panel. Las rutinas del nivel 4 se evalúan de acuerdo con los siguientes lineamientos:

6.1. Panel D: 10,0. 3,6 Destrezas corporales; 2,4 manipulación de aparatos; 1,8 pasos rítmicos; 0,2 maestría; y 2,0 dominio.





6.1.1. Destrezas corporales: valor máximo de 3,6

- a. Requerido: 6 dificultades (destrezas corporales).
- b. Requerido: 2 saltos diferentes, 2 giros diferentes, 2 equilibrios diferentes.
- c. Todas las dificultades deben ser del Código de Puntos FIG actual.
- d. Las dificultades FIG 0,1 se valoran a 0,2.
- e. Las dificultades FIG 0,2 se valoran a 0,4.
- f. Las dificultades FIG 0,3 o mayores se valoran a 0,6
- g. Al menos una ejecución de manipulación de aparato debe realizarse en conjunto con cada destreza corporal.
- h. Los puntos parciales se otorgan dependiendo de la ejecución y amplitud de la destreza.
 - 1) Se da crédito total si la destreza se ejecuta según los estándares de la FIG para ejecución y amplitud.
 - 2) Se da crédito parcial a discreción del juez, dependiendo de la ejecución y amplitud de la destreza.
 - 3) No se otorga crédito si la destreza se omite o resulta irreconocible.

6.1.2. Manipulación de aparatos (2,4).

- a. Son requeridas 12 ejecuciones de manipulación de aparatos.
- b. La manipulación de aparatos se selecciona del Código de Puntos de la FIG actual (ver cuadro en el apéndice).
- c. Cada manipulación será valorada con 0,2 puntos.
- d. Cada manipulación recibirá crédito tres veces.
- e. No se darán puntos parciales.
- f. Para recibir crédito, la manipulación del aparato debe realizarse en conjunto con una destreza corporal, pasos rítmicos o un movimiento corporal como sigue:
 - 1,2 destreza corporal (6)
 - 0.6 pasos rítmicos (3)
 - Elección libre ejecutada con una destreza corporal, pasos rítmicos o movimiento corporal (3)

6.1.3 Pasos rítmicos de danza – Valor máximo de 1,8.

- a. Se requieren 3 secuencias.
- b. Una secuencia debe tener un mínimo de 4 a 6 pasos de danza que reflejen el carácter de la música y coreografía.





- c. Cada secuencia se valora en 0,6.
- d. No se otorga crédito si los pasos de danza se realizan con un aparato estático.
- e. No se dará crédito parcial.

6.1.4 Maestría – Valor máximo de 0,2.

- a. A discreción del juez, puede que se otorguen 0,2 puntos por maestría.
- b. No se darán puntos parciales.
- c. Para recibir puntos por maestría, la atleta debe mostrar:
 - 1) Ejecución limpia y excelente amplitud a lo largo de toda la rutina.
 - 2) Conexión clara entre la coreografía y la música.
 - 3) Manipulación elaborada del aparato.
 - 4) Pasos de danza complejos que reflejen el carácter de la música.

6.1.5 Dominio –Valor máximo de 2,0.

- a. No hay requerimiento para elementos de dominio.
- b. Los elementos de dominio se seleccionan del Código de Puntos de la FIG actual (ver cuadro en apéndice).
- c. Cada elemento de dominio se valora a 0,4.
- d. Un máximo de 5 elementos de dominio puede recibir crédito.
- e. No se darán puntos parciales.

Panel E: 10,0, es posible otorgar puntos parciales como se indica a continuación:

- 7,0: Ejecución, amplitud y técnica de aparato.
- 1,0: Conexiones.
- 1,0: Musicalidad.
- 0,5: Patrón de piso y uso del espacio.
- 0,5: Elegancia y expresión.

Ejecución, amplitud y técnica de aparatos (7,00). El desglose siguiente es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que se otorga a la ejecución y a la amplitud. La gimnasta iniciará con una puntuación base mínima de 1,0. La categoría de ejecución y amplitud se divide en subcategorías para que cada gimnasta sea recompensada por áreas en las que sobresalga y no sea penalizada con severidad por un área en la que tenga limitaciones.

- 3,0 Forma (dedos de los pies en punta, piernas rectas, posición y extensión de la parte superior del cuerpo, etc.).





- 2,0 Amplitud -- Extensión general y amplitud tanto del cuerpo (altura de los saltos, extensión de las piernas y parte superior del cuerpo, etc.) como del aparato (altura de los lanzamientos, extensión en los giros etc.).
- 2,0 Errores con aparatos (caídas, manipulación incorrecta del aparato, aparato estático, etc.).

Nota: las faltas se penalizan de acuerdo con el grado: 0,1 faltas pequeñas; 0,2 faltas medianas; 0,5 Faltas graves.

Nota: las caídas de los aparatos deben penalizarse como lo sigue: 0,3 recuperación inmediata (sin un paso); 0,5 recuperación después de 1-2 pasos; 0,7 recuperación después de 3 o más pasos.

Conexiones (1,0): La composición debe desarrollarse por los elementos técnicos, estéticos y de conexión donde un movimiento pasa al siguiente de manera fluida, incluyendo contrastes en la velocidad/intensidad (dinamismo), amplitud y niveles de los movimientos, realizados en relación con la música. (FIG).

Musicalidad (1,0): El carácter de la música debe definir la idea/tema guía de la composición y la gimnasta debe transmitir esta idea guía a la audiencia de principio a fin del ejercicio. (FIG).

Patrón de piso y uso del espacio (0,5): El área del piso debe aprovecharse en su totalidad:

- Diferentes niveles (gimnastas al vuelo, de pie, sobre el piso, etc.)
- Variedad de direcciones/trayectorias de movimientos del cuerpo/aparato (hacia delante, hacia atrás, etc.).
- Variedad en las modalidades de desplazamiento. (FIG).

Elegancia y expresión (0,5): La elegancia incluye brazos que fluyen con gracia y suavidad, movimientos corporales flexibles y una pose elegante del cuerpo.

Expresión a través del uso de expresiones faciales y corporales, la gimnasta debe transmitir la idea de la coreografía a la audiencia. La gimnasta debe demostrar confianza y ejecutar la rutina con estilo y emoción.

Manipulación de Aparatos

Pelota

Rodamiento libre de la pelota en el cuerpo.

Rodamiento grande de la pelota en el piso (1 metro mínimo). Serie de rodamientos pequeños de la pelota en el piso (mínimo 3).





Rebotes - Serie (mínimo 3) de pequeños rebotes (bajo el nivel de la rodilla). - Un rebote alto (nivel de la rodilla y más alto). - Rebote visible desde una parte del cuerpo.

Equilibrio de la pelota - por ejemplo: virajes o figuras 8 de la pelota con movimientos circulares de los brazos (circunducción).

Atrapar la pelota con una mano.

Movimiento de voltear la pelota. Rotaciones de la(s) mano(s) alrededor de la pelota.

Serie de rodamientos asistidos de la pelota (mínimo 3). Impulsar/empujar la pelota desde diferentes partes del cuerpo.

Lanzar y atrapar con intensidad baja o media.

Cinta

Espirales (4-5 ondas), tensas y a la misma altura.

Espirales sobre el piso.

Serpentinas (4-5 ondas), tensas y a la misma altura.

Serpentinas sobre el piso.

Pasar a través o sobre el patrón de la cinta.

"Échappé

Boomerang en el aire o en el piso.

Movimiento rotativo del estilete alrededor de la mano. Rodamiento del estilete en la parte del cuerpo. Rebote del estilete desde parte del cuerpo. Envoltura figuras 8, virajes, círculos grandes. Movimiento de la cinta alrededor de una parte del cuerpo, cuando el estilete se sostiene con diferentes partes del cuerpo (mano, cuello, rodilla, codo) durante movimientos del cuerpo o dificultades con rotaciones (no durante el «giro lento»).

Lanzamiento y captura de pequeña o mediana intensidad.

Dominio

1. Lanzar o atrapar en combinación con los siguientes criterios:

Salto.

Elemento de rotación.

Bajo la pierna Pase a través (para la cuerda y el aro). Fuera de control visual durante el lanzamiento/captura.

Sin la ayuda de las manos durante el lanzamiento/captura.

Captura directa en un rodamiento.

Relanzamiento directo/rebote. Captura directa en rotación (aro).





Captura de la pelota con una mano.

Captura en el piso sin ayuda de las manos.

2. Elemento de rotación + manipulación de aparato.

Ejemplos: (para cuerda y para aro) o (para pelota), o (para mazas) o para cinta 3.

Combinaciones. Manipulación con 2 criterios diferentes para obtener crédito.

Ejemplos: ()

Símbolos de Saltos

Olimpiadas Especiales 0,2

Olimpiadas Especiales 0,4

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

O. E. 0,6

O.E. 0,6

Símbolos de Equilibrios

Olimpiadas Especiales 0,2

Olimpiadas Especiales 0,4

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

O.E 0,6

O.E 0,6

Símbolos De Giros

Olimpiadas Especiales 0,2

Olimpiadas Especiales 0,4

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

Olimpiadas Especiales 0,6

3. Calificación de rutinas de grupo.

Para las rutinas grupales, los jueces se separan en dos paneles: Panel D (Dificultad) y Panel E (Ejecución). Para calcular la calificación final para cada grupo, la puntuación del juez del Panel D se suma a la calificación del juez del Panel E. Si hay más de un juez en cada panel, la calificación promedio de los jueces del Panel D se suma a la calificación promedio de los jueces del Panel E. Los descuentos neutrales se toman del total.



Deducciones neutrales – Las deducciones neutrales son las mismas que para las competencias individuales con una adición: leotardo o aparato no conforme. Todos los gimnastas en un grupo deben usar los mismos leotardos, idénticos en forma y color. Todos los gimnastas deben usar aparatos idénticos en peso, forma y tamaño, solo el color puede variar. Los descuentos por leotardos o aparatos no conformes son como sigue:

- 0,1: Los leotardos no coinciden (la deducción máxima es de 0,3 para grupos de 4 a 6 y 0,7 para grupos grandes de 8 a 12).
- 0,1: Los aparatos no coinciden (la deducción máxima es de 0.3).

Ejercicio grupal de piso. El ejercicio grupal de piso se divide en dos categorías: grupos pequeños de 4 a 6 atletas y grupos grandes de 8 a 12 atletas. Cada gimnasta en el grupo tiene un compañero. Los pares pueden espaciarse a discreción del entrenador en cualquier formación en el piso. Refiérase al DVD sobre Rutinas Obligatorias de Gimnasia Rítmica 2016-2023 para la coreografía.

Panel D (Dificultad y Exactitud del Texto) – 10,0: 6,0 destrezas identificadas; 2,0 conexiones; 1,0 uniformidad del grupo; y 1,0 música.

Destrezas identificadas (6,0 - 6 destrezas, cada una con un valor de 1,0). Por cada destreza identificada se pueden acreditar puntos parciales. Refiérase al formulario de evaluación en el apéndice para la lista de destrezas identificadas. El desglose que sigue es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que debe otorgarse por cada destreza identificada en grupos grandes o pequeños:

- 1,0: la destreza corporal es ejecutada sin faltas por todos los gimnastas.
- 0,9-0,1: se adjudican a discreción del juez, considerando la ejecución de la destreza y el número de gimnastas.
- 0,0: la destreza corporal es omitida o irreconocible.

Conexiones (2,0): esta categoría es para calificar al grupo con respecto a la corrección de la rutina aparte de las destrezas identificadas. Para evaluar las conexiones con precisión, los jueces deben estar completamente familiarizados con la rutina. El desglose que sigue es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que se da a las conexiones:

- 2,0: la rutina se ejecuta según lo escrito, con conexiones fluidas entre las destrezas corporales y la fluidez en movimientos donde los gimnastas trabajan juntos.
- 1,9: la rutina es básicamente correcta con errores menores en las conexiones.



- 0,6-0,9: la rutina en cierto modo es correcta con graves errores en las conexiones.
- 0,5: el grupo está en el piso.

Uniformidad del grupo: todos los gimnastas ejecutan con precisión (1,0). El siguiente desglose es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que se da a la uniformidad del grupo:

- 1,0: todos los gimnastas trabajan juntos con sincronización.
- 1,0-1,9: errores leves de sincronización.
- 0,6-0,9: errores graves de sincronización.
- 0,5: los gimnastas se desempeñan de manera independiente.
- Música (1,0): el siguiente desglose es una directriz para ayudar a determinar la cantidad de crédito que debe darse por la interpretación y sincronización con la música:
 - 1,0: la rutina coincide con la música perfectamente.
 - 1,0-0,9: la rutina coincide con la música básicamente.
 - 0,6-0,9: la rutina coincide con la música en cierto modo.
 - 0,5: la rutina no tiene ninguna conexión con la música.

Panel E (Ejecución) – 10,0

- 8,0 ejecución y amplitud
- 2,0: elegancia e impresión general

Para más especificaciones, refiérase a las directrices de evaluación para rutinas individuales.

Aro grupal: la rutina grupal con aro está diseñada para grupos de cuatro gimnastas. Refiérase al DVD sobre Rutinas Obligatorias de Gimnasia Rítmica 2016-2023 para la coreografía.

Panel D (Dificultad y exactitud del texto) – 10,0.

6,0 dificultad; 2,0 conexiones; 1,0 uniformidad del grupo; y 1,0 música.

Dificultad (6,0): 2 destrezas identificadas, 2 intercambios y 2 formaciones, cada una con un valor de 1,0 (refiérase al formulario de evaluación en el apéndice para la lista de destrezas identificadas, intercambios y formaciones).

Por cada habilidad identificada, se asignan puntos parciales. El siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga por cada una de las destrezas identificadas:

- 1,0: la destreza corporal se ejecuta sin faltas por todos los gimnastas.





- 0,8: la destreza corporal la ejecutan bien por lo menos 3 de los gimnastas.
- 0,6: la destreza corporal se ejecuta con errores menores por lo menos por 2 gimnastas.
- 0,4: la destreza corporal se ejecuta con errores graves.
- 0,2: la destreza corporal se ejecuta, pero es apenas reconocible.
- 0,0: la destreza se omite o es irreconocible.

El siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga por cada intercambio:

- 1,0 :todos los gimnastas completan el intercambio.
- 0,8: un gimnasta deja caer el aparato.
- 0,6: dos gimnastas dejan caer el aparato.
- 0,4: tres gimnastas dejan caer el aparato.
- 0,2: cuatro gimnastas dejan caer el aparato.
- 0,0: no hay ningún intento por realizar el intercambio.

El siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga por cada formación;

- 1,0: todos los gimnastas están en la formación exacta.
- 0,8: un gimnasta está fuera de la formación.
- 0,6: dos gimnastas están fuera de la formación.
- 0,4: tres gimnastas están fuera de la formación.
- 0,2: la formación apenas se reconoce.
- 0,0: la formación es irreconocible.

Conexiones (2,0)

Esta categoría es para calificar al grupo con respecto a la corrección de la rutina diferente a las destrezas identificadas. Para evaluar las conexiones con precisión, los jueces deben estar completamente familiarizados con la rutina. El siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga a las conexiones.

- 2,0: la rutina se ejecuta según lo escrito con conexiones fluidas entre destrezas corporales, conexiones técnicamente correctas en manipulación de aparatos y una conexión fluida entre destrezas corporales y manipulación de aparatos.
- 1,0-0,9: la rutina está básicamente correcta con errores menores en las conexiones.





- 0,3-0,9: la rutina está correcta en cierto modo con errores graves en las conexiones.
- 0,1-0,2: el grupo está en el piso con los aparatos correctos.

Uniformidad del grupo: todos los gimnastas ejecutan con precisión (1,0).

El siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga por la uniformidad del grupo.

- 1,0: todos los gimnastas trabajan juntos sincronizados.
- 1,0-0,9: errores leves en la sincronización.
- 0,6-0,9: errores graves en la sincronización.
- 0,5: los gimnastas trabajan de forma independiente.

Música (1,0): el siguiente desglose es una directriz que ayuda a determinar la cantidad de crédito que se otorga por interpretación y sincronización con la música.

- 1,0: la rutina coincide perfectamente con la música.
- 1,0-1,9: la rutina coincide básicamente con la música.
- 0,6-0,9: la rutina coincide con la música en cierto modo.
- 0,5: la rutina no tiene conexión con la música.

Panel E (Ejecución) – 10,0: 8,0 ejecución y amplitud; 2,0 elegancia e impresión general.

Para las especificaciones, refiérase a los lineamientos de evaluación para rutinas individuales.



Rutinas de Gimnasia Rítmica y Formularios de Calificación

Nivel A Aro

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Hawaii five-0*

Posición inicial: Sentado: sostener el aro con ambas manos (agarre exterior) en el plano horizontal, al nivel del hombro.

Tiempos

1-8 movimientos rápidos del aro.

1-4 elevar el aro sobre la cabeza en el plano horizontal. Bajar a la posición inicial.

5-8 elevar el aro sobre la cabeza en el plano horizontal.

Bajar el aro al frente en el plano frontal.

1-8 en el plano frontal, girar el aro cuatro veces (izquierda-derecha-izquierda-derecha).

1-4 sostener el aro en el plano frontal. Tocar el hombro derecho con la mano derecha y extender el brazo izquierdo hacia delante, moviendo el aro en el plano vertical.

Extender los brazos para regresar el aro al plano frontal.

5-8 repetir tocando el hombro izquierdo con la mano izquierda.

1-4 colocar el borde inferior del aro sobre las piernas. Deslizar las manos hacia abajo, una a la vez, para agarrar el aro con las manos una cerca de la otra en la parte inferior del aro.

5-8 golpear el aro en el piso dos veces hacia la derecha y dos veces hacia la izquierda.

1-fin flexionando y extendiendo los brazos, hacer círculo con el aro hacia la derecha en el plano horizontal dos veces. Elevar el aro sobre la cabeza hacia la pose final.

Nivel A Pelota

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Safety dance*

Posición inicial: Sentado. Sostener la pelota con ambas manos, descansando sobre las piernas

Tiempos

1-4 sostener.

5-8 rodar la pelota fuera de las piernas y de regreso.

1-4 extender los brazos para elevar la pelota sobre la cabeza. Flexionar los brazos para sostener la pelota sobre el pecho.

5-8 extender los brazos hacia delante. Flexionar los brazos para sostener la pelota a la altura del pecho.

1-8 rodar la pelota fuera de los brazos. Rodar la pelota en los brazos. Flexionar los codos para atrapar la pelota (antebrazos paralelos).

1-4 rodar la pelota fuera de los brazos.

5-8 lanzar y atrapar con ambas manos.

1-8 flexionar los brazos para sostener la pelota en el pecho. Agitar la pelota. Extender los brazos hacia delante.

1-8 tocar el hombro derecho con la pelota. Extender los brazos hacia delante. Tocar el hombro derecho con la pelota. Extender los brazos hacia delante. Flexionar y extender los brazos, hacer círculos con la pelota hacia la izquierda dos veces.

Continuar el círculo para colocar la pelota sobre las piernas. Extender el brazo izquierdo hacia la pose final.

Nivel A Cinta

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Finding Neverland*

Posición inicial: Sentado. Extender el brazo derecho hacia el costado.

Conteos:

1-8 serpiente horizontal.

1-8 cuatro virajes sobre la altura de la cabeza (izquierda-derecha-izquierda-derecha).

1-4 espirales.

5-8 dos círculos sobre la cabeza hacia la izquierda.

1-6 virar la cinta hacia arriba. Serpentina horizontal hacia abajo frente al cuerpo.

1-6 repetir

1-6 repetir

1-fin Tres virajes horizontales frente al cuerpo (izquierda-derecha-izquierda). Sujetar el estilete cerca de la conexión de la cinta. Elevar los brazos hacia la pose final.

Nivel B Pelota

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.



Música: *Another one bites the dust*

Posición inicial: Sentado. Sostener la pelota con ambas manos sobre la cadera derecha.

Tiempos

1-4 sostener.

5-8 tocar la cadera derecha con la pelota, luego la cadera izquierda.

1-8 sostener la pelota con ambas manos, hacer círculo frontal hacia la izquierda (contrarreloj).

1-8 con los brazos extendidos al frente, girar la pelota cuatro veces (mano izq. arriba-derecha- izquierda-derecha).

1-4 rodar la pelota en los brazos flexionando los codos para atrapar la pelota por el pecho (antebrazos paralelos).

5-8 rodar la pelota fuera de los brazos y atrapar con ambas manos.

1-4 tocar el hombro derecho con la pelota. Extender los brazos hacia delante.

5-8 tocar el hombro izquierdo con la pelota. Extender los brazos hacia delante.

1-4 lanzar la pelota con ambas manos. Mantener los codos elevados y los brazos paralelos, flexionar los codos para atrapar la pelota en los brazos por el pecho.

5-8 extender los brazos para rodar la pelota fuera y atrapar con ambas manos.

1-16 repetir los 16 tiempos previos. Elevar la pelota sobre el nivel de la cabeza hacia la postura final.

Nivel B Cinta

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video

Música: *Say hey*

Posición inicial: Sentado. Extender el brazo derecho hacia el costado.

Tiempos

1-8 espirales al costado.

1-4 virar la cinta hacia arriba. Serpentinatas horizontales abajo frente al cuerpo.

1-4 repetir.

1-8 sostener el estilete de la cinta con ambas manos, balancear la cinta sobre los hombros cuatro veces (derecha-izquierda-derecha-izquierda).

1-8 cuatro círculos hacia la izquierda sobre el nivel de la cabeza.



1-fin cuatro semicírculos sobre la cabeza (izquierda-derecha-izquierda-derecha).

Círculo a la izquierda hacia la pose final.

Nivel C Cuerda

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Chicago shake*

Posición inicial: mirando hacia el Lado 1, de pie en el centro de la cuerda con los pies juntos. Con un nudo en cada mano, sostener la cuerda por los hombros con los codos extendidos hacia los costados.

Tiempos:

Introducción

Sostener

1-8 extender los brazos hacia la derecha y hacer círculo hacia la izquierda. Regresar a la posición inicial. Mover las caderas en círculos.

1-4 extender los brazos hacia la derecha y hacer círculo hacia la izquierda. Regresar a la posición inicial.

5-8 levantando las rodillas, dar un paso atrás (izquierda-derecha) separado de la cuerda extendiendo los brazos para sostener la cuerda en forma de U.

1-8 balancear la cuerda en forma de U (derecha-izquierda-derecha-izquierda).

1-6 colocar los dos nudos en la mano derecha. Sujetar la cuerda con la mano izquierda (agarre superior), cerca de la mano derecha. Deslizar la mano izquierda para sostener cerca del extremo central de la cuerda, (sobre el plano horizontal).

7-8 salto recto, elevando las manos sobre el nivel de la cabeza.

1-6 giro de puntillas hacia la derecha sosteniendo los brazos sobre el nivel de la cabeza.

7-8 bajar los brazos frente al cuerpo para doblar la cuerda en cuatro sosteniendo los nudos y el extremo enlazado de la cuerda con la mano derecha.

1-8 giros a la izquierda (contrarreloj) en el plano frontal.

Extender la pierna derecha hacia el costado para la pose final.

Nivel C Aro

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Boogie shoes*



Posición inicial: Viendo hacia el Lado 1, pararse con los pies juntos. Sostener el aro con agarre superior sobre el plano frontal con el borde del aro sobre el piso.

Tiempos:

1-8 giro asistido (usando ambas manos) hacia la derecha sobre el eje vertical. Atrapar el aro con ambas manos en agarre inferior.

1-8 caminar hacia delante cuatro pasos en relevé (derecha-izquierda-derecha-izquierda), elevando el aro sobre el nivel de la cabeza.

1-4 giro de puntillas hacia la derecha.

1-4 sosteniendo el aro sobre el nivel de la cabeza, plié y flexión del torso a los costados hacia la derecha.

5-8 sosteniendo el aro sobre el nivel de la cabeza, plié y flexión del torso hacia la izquierda.

1-4 sosteniendo el aro sobre el nivel de la cabeza, plié y flexión del torso hacia la derecha.

5-8 bajar el aro frente al cuerpo.

1-2 balancear el aro sobre la cabeza, salto recto.

3-4 bajar el aro frente al cuerpo.

1-4 dar un paso al lado hacia la derecha, extendiendo la pierna izquierda hacia el costado. Balancear el aro hacia la derecha.

5-8 plié para descargar el peso hacia la izquierda, extendiendo la pierna derecha hacia el costado. Balancear el aro hacia la izquierda.

1-4 plié para descargar el peso hacia la derecha, extendiendo la pierna izquierda hacia el costado. Balancear el aro hacia la derecha.

5-8 con la mano derecha, bajar el aro al piso y extender el brazo izquierdo en diagonal alta para la pose final.

Nivel C Pelota

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Another one bites the dust*

Posición inicial: Viendo hacia el Lado 1, pararse sobre el pie derecho con la rodilla izquierda flexionada y el pie izquierdo sobre los dedos junto al pie derecho. Con ambas manos se sostiene la pelota sobre la cadera derecha.

Tiempos:

1-8 mover las caderas arriba y abajo.



1-8 bajar el talón derecho para ponerse de pie sobre los dos pies. Sostener la pelota con ambas manos y hacer círculo frontal hacia la izquierda.

1-8 elevar la pelota sobre la cabeza, giro de puntillas hacia la derecha. Bajar los brazos para sostener la pelota frente al cuerpo.

1-4 rodar la pelota en los brazos, flexionando los codos para atrapar la pelota por el pecho (antebrazos paralelos).

5-8 rodar la pelota fuera de los brazos y atraparla con ambas manos.

1-4 mientras se flexionan las rodillas, flexionar los codos y tocar el hombro derecho con la pelota. Mientras se extienden las rodillas, extender los brazos al frente.

5-8 repetir, tocando el hombro izquierdo con la pelota.

1-4 con ambas manos, rebotar y atrapar la pelota.

5-8 salto recto. Subir la pelota sobre la cabeza durante el salto y al bajar, colocar la pelota al frente.

1-8 sostener la pelota frente al cuerpo, cuatro pasos de marcha (sobre el pie izquierdo y levantando la rodilla derecha primero).

1-4 acercar los pies en plié. Lanzar y atrapar la pelota con ambas manos.

5-8 flexionar los brazos con los codos a los lados y sostener la pelota contra el pecho.

Extender la pierna derecha hacia el costado (dedos de los pies elevados) hacia la pose final.

Nivel C Cinta

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Say hey*

Posición inicial: en medio del piso, viendo al Lado 1, pararse con los pies juntos. La mano izquierda sobre la cadera. El brazo derecho extendido hacia delante.

Tiempos:

1-4 espirales.

5-8 dos flexiones de rodillas con espirales.

1-4 balancear la cinta hacia arriba. Serpentinatas horizontales abajo frente al cuerpo.

5-8 salto recto columpiando la cinta hacia arriba. Serpentinatas horizontales abajo frente al cuerpo.

1-8 sostener el estilete de la cinta con ambas manos, cuatro flexiones de rodilla columpiando la cinta sobre los hombros (derecha-izquierda-derecha-izquierda).

1-4 círculo sobre el nivel de la cabeza hacia la izquierda. Plié con virajes de la cinta hacia la izquierda frente al cuerpo.



5-8 giro de puntillas hacia la derecha con los brazos extendidos hacia los lados.

1-fin cinco pasos hacia delante en relevé (izquierda-derecha-izquierda-derecha) con semicírculos de la cinta sobre el nivel de la cabeza. Desplante grande (*lunge*) hacia la derecha, con círculo frontal grande hacia la izquierda. Balancear la cinta a la derecha hacia la pose final.

Nivel 1 Cuerda El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Hoedown throwdown*

Posición inicial: en el Lado 6, hacia el Lado 1, pararse con los pies juntos. Sostener la cuerda doblada en el plano horizontal frente al cuerpo (nudos en la mano derecha).

Tiempos:

1-4 pasos rítmicos (tiempos 1-16): flexionar la rodilla derecha elevando el talón derecho. Cerrar los brazos juntos formando una U con la cuerda. Extender la rodilla bajando el talón. Abrir los brazos para estirar la cuerda.

5-8 repetir doblando la rodilla izquierda.

9-16 desplazarse a la derecha flexionando y extendiendo las rodillas, girar los pies (talones) (talones-dedos-talones-dedos). Dar vueltas a la cuerda hacia delante.

1-4 estirar la cuerda, plié. Inclínarse hacia delante para atrapar la cuerda contra la cintura. Enderezarse y *relevé*. Elevar la cuerda sobre la cabeza.

5-8 giro *chainé* hacia la derecha. Paso a la derecha, juntar los pies.

1-4 paso a un lado a la derecha y extender la pierna izquierda hacia el lado. Liberar la cuerda con la mano izquierda y balancear la cuerda hacia la derecha. Sujetar un nudo en cada mano.

5-8 con un plié, cambiar el peso hacia la izquierda. Balancear la cuerda hacia la izquierda en forma de U. Dar un paso a la derecha y balancear la cuerda hacia la derecha en forma de U. Girar hacia el Lado 3, juntar pies en relevé. Seguir balanceando la cuerda sobre la cabeza en forma de U.

1-4 bajar los talones al mecerse la cuerda detrás del cuerpo.

5-8 hacer plié y cruzar los brazos frente al cuerpo (con los codos levemente flexionados). Extender las piernas y abrir los brazos.

1-4 equilibrio *passé* (se eleva la rodilla derecha en posición *passé* paralela). Juntar los pies.





5-8 dos pasos hacia atrás (derecha-izquierda). Balancear la cuerda hacia delante y sobre la cabeza en forma de U. Extender la pierna derecha hacia delante y levantar los dedos de los pies para atrapar la cuerda bajo el pie derecho.

1-4 girar hacia el Lado 2, colocar el pie derecho junto al izquierdo. Con la mano derecha, sujetar la cuerda por el medio para hacer un lazo corto en el lado derecho del cuerpo. Iniciar las rotaciones hacia atrás.

5-8 dos *chassés* derechos hacia delante hacia el Lado 2.

1-8 dar un paso a la derecha y juntar los pies. Balancear la cuerda hacia delante liberando el medio de la cuerda que se tenía sujeto para agarrar un nudo en cada mano. Cruzar el pie derecho sobre el izquierdo (mano izquierda en la cadera). *Relevé* y giro hacia el Lado 8. Iniciar rotaciones sobre la cabeza. Bajar los talones.

1-8 desplazarse hacia el Lado 8, dos pasos al frente en relevé (derecha-izquierda) con rotaciones sobre la cabeza. Juntar pies. Plié. Bajar el brazo derecho para permitir que la cuerda se enrolle alrededor de las piernas. Extender las rodillas y mover los brazos al frente y agarrar un nudo en cada mano.

1-4 cruzar las manos para enrollar la cuerda alrededor de los brazos.

5-8 plié. Salto recto, columpiando los brazos sobre la cabeza. Dar un paso al lado sobre el pie izquierdo y levantar los dedos del pie derecho para la pose final.

Destrezas Identificadas

Pasos rítmicos Giro *chainé* Balanceos Equilibrio *passé* Rotaciones sobre la cabeza Salto recto

Nivel 1 Aro

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Lewis boogie*

Posición inicial: cerca del Lado 6, frente al Lado 1, pararse sobre el pie izquierdo con la pierna derecha extendida hacia un lado. En un agarre inferior, sostener el aro hacia la izquierda sobre el plano frontal.

Tiempos:

1-4 plié para cambiar el peso hacia la derecha. Balancear el aro hacia la derecha sobre el plano frontal. Repetir a la izquierda.

5-8 *chassé* lateral a la derecha, haciendo círculos con el aro sobre el plano frontal hacia la izquierda, cambiando las manos sobre la cabeza. Acabar parándose sobre el



pie derecho con la pierna izquierda extendida hacia el lado. Sostener el aro hacia la derecha en una diagonal alta.

1-4 *plié* sobre la pierna derecha (desplante lateral) y golpeteo del aro sobre el piso hacia la derecha. Salto pequeño para cambiar el desplante (*lunge*) hacia la izquierda. Golpear el aro en el suelo a la izquierda.

5-8 giro de puntillas hacia la derecha. Sostener el aro en el plano vertical frente al cuerpo (mano derecha alta, mano izquierda baja).

1-4 mover el aro al plano frontal con la mano izquierda en alto, desplazar a la derecha, virando los pies (alternando los talones y los dedos) con plié. Virar el aro sobre el plano frontal.

5-8 pose, flexionar los brazos e inclinar el torso para mirar hacia el frente a través del centro del aro.

1-12 sosteniendo el aro con la mano derecha, bajarlo al piso sobre el lado derecho del cuerpo. Giro asistido del aro (con la mano derecha) hacia la derecha. Caminar alrededor del aro en *relevé*. Juntar los pies hacia el Lado 1. Rodamiento asistido (derecha a izquierda) mientras se da un paso a la izquierda en plié para cambiar el peso hacia la izquierda. Sosteniendo el aro con la mano izquierda sobre el plano frontal y el brazo derecho extendido sobre la cabeza, equilibrio *passé* (rodilla derecha elevada en una posición abierta).

1-8 pies juntos. Con agarre inferior, sostener el aro con ambas manos frente al cuerpo. A través del aro que gira, dos pequeños saltos (derecha-izquierda). Durante el segundo salto, acabar dentro del aro con las manos en agarre superior.

Flexionando y extendiendo las rodillas hacer un movimiento giratorio (*twist*).

1-4 giro *chainé* a la derecha elevando el aro sobre la cabeza. Tocar el pie izquierdo con el pie derecho.

5-8 giro *chainé* a la izquierda, bajando el aro. Tocar el pie derecho con el pie izquierdo.

1-fin desplazándose hacia el Lado 1, dos *chassés* al frente a la derecha, aleteo del aro. Dar un paso adelante con el pie derecho. Arrodillarse con la rodilla izquierda. Colocar la rodilla derecha sobre el piso (rodillas separadas al ancho de las caderas). Liberar el aro. Sentarse sobre el aro para darle vuelta hacia atrás sobre la cabeza (usar los brazos para ayudarse). Levantar las caderas, extender el brazo derecho hacia delante y el brazo izquierdo elevado en la pose final.

Destrezas Identificadas

Chassé lateral Giro de puntillas Giro del aro Rodamiento asistido hacia equilibrio *passé* Giros *chainé* *Chassés* hacia delante

Nivel 1 Pelota

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *One world*

Posición inicial: en el Lado 6, frente al Lado 7, en posición de plié con los pies juntos. Flexión hacia delante para sostener la pelota con las palmas de las manos contra las piernas.

Tiempos:

1-8 tres veces, plié más profundo, rodando la pelota levemente sobre las piernas hacia abajo y regresando a la posición inicial, rodando la pelota hacia arriba sobre las piernas. Extender las rodillas y extender los brazos para sostener la pelota con ambas manos frente al cuerpo.

1-8 sosteniendo la pelota en la mano derecha, oscilación sagital en el lado derecho del cuerpo flexionando y enderezando las rodillas. Sosteniendo la pelota con ambas manos, colocar la pelota sobre la cadera derecha. Girar hacia el Lado 1, dar un paso a la derecha y apuntar el pie izquierdo hacia el lado. Mover las caderas dos veces de arriba abajo.

1-4 colocar el pie izquierdo junto al derecho en *plié*. Flexionar los brazos para llevar la pelota al pecho. *Relevé* y extensión de los brazos para sostener la pelota sobre la cabeza.

5-8 giro en puntillas a la derecha. Flexionar los brazos y traer la pelota hacia el pecho.

1-4 mover las caderas. Flexionando y extendiendo los brazos, hacer círculo con la pelota hacia la izquierda.

1-4 paso adelante a la izquierda en plié sosteniendo la pelota cerca del pecho.

Extender la pierna izquierda y apuntar los dedos del pie derecho al pie izquierdo, extendiendo los brazos hacia delante.

5-8 repetir, dando el paso con el pie derecho. Juntar los pies y bajar la pelota frente al cuerpo.

1-8 rodar la pelota hacia arriba y elevar sobre la cabeza. Equilibrio *passé* (pierna derecha elevada en posición abierta). Juntar pies y girar hacia el Lado 2. Bajar la pelota al frente.

1-4 *plié* y oscilación de la pelota hacia abajo. Extender las piernas. Lanzar y atrapar con ambas manos.

5-8 flexionar las rodillas y tocar la cadera derecha o el hombro derecho con la pelota.

(La vista frontal y posterior del video son diferentes entonces cualquiera de las dos



está correcta). Extender las piernas y extender los brazos para sostener la pelota al frente.

Repetir, tocar la cadera izquierda o el hombro izquierdo con la pelota.

1-4 rebotar y atrapar con ambas manos.

1-10 en relevé, dar siete pasos hacia delante (empezar con el pie izquierdo) hacia el Lado 2, rodar la pelota hacia arriba y hacia afuera del cuerpo. Elevar la pelota sobre la cabeza, realizar un *grand battement* con la pierna izquierda. Dar paso adelante hacia la derecha. Juntar los pies. Bajar la pelota hacia el frente.

1-4 girar hacia el Lado 1, *plié*. Flexionar los brazos para llevar la pelota al pecho.

Extender las piernas y *tendu* con el pie derecho hacia el lado extendiendo los brazos en una diagonal alta a la izquierda.

1-8 dos *chassés* laterales hacia la derecha con dos grandes círculos frontales hacia la izquierda. Hacia el Lado 2, acabar parándose sobre el pie derecho con la pierna izquierda extendida.

1-fin flexionar los brazos para llevar la pelota al pecho. Extender el brazo derecho hacia la pose final.

Destrezas Identificadas

Giro de puntillas Equilibrio *passé* Lanzamiento y captura con ambas manos Rebote y captura con ambas manos *Grand battement* *Chassés* laterales

Nivel 1 Cinta

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Crystallize*

Posición inicial: en el Lado 6, frente al Lado 1, de pie con los pies juntos, brazos extendidos hacia los lados, sosteniendo el estilete con la mano derecha y el extremo de la cinta en la mano izquierda.

Tiempos:

1-4 dar cuatro pasos al frente en relevé (izquierda-derecha-izquierda-derecha), con figuras 8.

1-8 juntar los pies liberando el extremo de la cinta. Cruzando el brazo derecho frente al cuerpo, balancear la cinta hacia la izquierda e iniciar las espirales. Giro en puntillas a la derecha con espirales.

1-4 dar paso a la izquierda hacia el Lado 7 columpiando la cinta sobre la cabeza hacia la izquierda. Dos *chassés* laterales a la derecha con grandes círculos a la izquierda en el plano frontal.



5-8 dar paso a la derecha y juntar los pies hacia el Lado 2. Balancear la cinta hacia arriba. Serpentinatas horizontales hacia abajo frente el cuerpo. *Plié*.

1-8 salto recto, balancear la cinta hacia arriba. *Relevé* e iniciar serpentinatas horizontales detrás de la espalda. Continuar con las serpentinatas, cuatro pasos en saltos (izquierda-derecha- izquierda-derecha). Juntar los pies, balancear la cinta hacia abajo al frente. Girar hacia el Lado 1 e iniciar las espirales.

1-8 pasos rítmicos desplazándose hacia el Lado 5: círculo con brazo izquierdo, dar paso a la izquierda, juntar pies en plié. Círculo con brazo izquierdo, dar paso a la izquierda, cruzar el pie derecho sobre el izquierdo. Giro *soutenu* de 270° a la izquierda con brazos en molino. Hacia el Lado 1, equilibrio *passé* (sobre el pie izquierdo, pierna derecha en *passé*) con serpentinatas horizontales.

1-4 con una oscilación sobre la cabeza, dar paso a la izquierda y apuntar el pie derecho hacia el lado. *Plié* para cambiar el peso, con serpentinatas verticales de izquierda a derecha frente al cuerpo.

1-fin dar paso adelante en relevé, con un gran círculo sobre la cabeza hacia la izquierda. Juntar pies. *Plié* y oscilación de la cinta hacia la izquierda. Giro *chainé* hacia la derecha con serpentinatas verticales. Círculo sobre la cabeza hacia la pose final.

Destrezas Identificadas

Chassé hacia delante con rotaciones Giro de puntillas Saltos sobre la cuerda
Equilibrio arabesque frontal Giros sobre la cabeza y pasar alrededor Giro *passé* de 180°
47.

Nivel 2 Aro

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Fire on ice*

Posición inicial: en el Lado 6, frente al Lado 1, sobre el pie izquierdo, con el pie derecho hacia un lado sobre los dedos. Mano izquierda en la cadera. Con la mano derecha sostener el aro sobre el plano frontal detrás de la pierna derecha.

Tiempos:



1-6 caminar en relevé alrededor del aro con un giro asistido (mano derecha en el aro) sobre el eje vertical. Juntar los pies hacia el Lado 2.

7-8 giro libre hacia la derecha sobre el eje vertical.

1-4 relevé, presentando los brazos. Atrapar el aro con la mano derecha.

5-8 elevar el aro hacia delante en diagonal alta sujetando el aro con la mano izquierda con agarre mixto.

1-6 paso adelante con el pie derecho balanceando el aro hacia abajo sobre el lado izquierdo del cuerpo. Paso adelante en salto *passé* balanceando el aro hacia delante en diagonal alta. Repetir: paso adelante sobre el pie derecho balanceando el aro hacia abajo sobre el lado izquierdo del cuerpo. Paso adelante en salto *passé* balanceando el aro hacia delante en diagonal alta.

7-8 paso derecha-izquierda, balanceando el aro hacia abajo sobre el lado izquierdo del cuerpo.

1-4 paso adelante sobre el pie derecho en equilibrio arabesque. Con la mano derecha, balancear el aro hacia delante en diagonal alta.

5-8 juntar los pies, sujetar el aro con la mano izquierda en agarre mixto. Giro de puntillas en plié hacia la izquierda balanceando el aro hacia abajo y luego sobre la cabeza. Acabar hacia el Lado 1.

1-8 golpear el aro en el piso frente al cuerpo.

1-8 equilibrio *passé* en *relevé* (pierna derecha elevada en posición abierta).

Sosteniendo el aro con la mano izquierda, en el plano frontal, hacer círculo hacia la izquierda para cambiar las manos sobre la cabeza. Juntar los pies. Sujetar el aro con la mano izquierda.

1-8 pasos rítmicos con rotaciones: con rotaciones a la izquierda sobre la mano derecha, *plié y tendu* con pie derecho hacia el lado. Juntar pies. Repetir con *tendu* hacia la izquierda. Juntar pies. Sujetar el aro con la mano izquierda en agarre inferior. Bajar el aro sobre el plano frontal frente al cuerpo. Cambiar la mano derecha en agarre inferior.

1-4 con plié, dar paso al lado con el pie izquierdo. Rodamiento libre de la mano derecha a la mano izquierda.

5-8 repetir hacia la derecha.

1-4 dos *chassés* laterales hacia la izquierda. Sosteniendo el aro con la mano derecha sobre el plano frontal, hacer círculo hacia la izquierda para cambiar las manos sobre la cabeza. Juntar los pies. Sujetar el aro con la mano derecha en agarre exterior.

5-8 pasos cruzados (enredadera) a la izquierda, moviendo el aro en el plano frontal.





1-8 juntar los pies. Bajar el aro para que toque el piso. Posar con la pierna derecha a través del aro. El brazo derecho hace una onda hacia delante. Juntar el pie derecho con el izquierdo. Sujetar el aro con la mano derecha en agarre inferior. Subiendo el aro sobre la cabeza, girar hacia la izquierda hacia el Lado 5.

1-4 paso a la izquierda. Salto derecha-izquierda a través del aro. Juntar los pies y elevar el aro sobre la cabeza.

5-8 repetir: paso a la izquierda. Salto derecha-izquierda a través del aro. Juntar los pies y elevar el aro sobre la cabeza.

1-4 repetir: paso a la izquierda. Salto derecha-izquierda a través del aro. Juntar los pies y elevar el aro sobre la cabeza.

5-8 hacia el Lado 3, bajar el aro al frente. Lanzamiento con giro (rotación de 180°).

1-16 atrapar el aro. Pasar a la izquierda. Salto de gato derecha-izquierda, sostener el aro en un agarre inferior en el plano horizontal frente al cuerpo. Caminar cinco pasos (derecha-izquierda-derecha-izquierda-derecha) pasando el aro alrededor del cuerpo hacia la derecha. Juntar los pies hacia el Lado 1 sosteniendo el aro con la mano derecha en un agarre superior. Saltar hacia el lado dentro del aro (derecha-izquierda), atrapando el aro con la mano izquierda en agarre superior. Liberando la mano derecha, saltar hacia el lado (derecha- izquierda) fuera del aro.

1-fin girar el aro hacia la derecha para cambiar de manos. Virar levemente hacia la derecha para dar la cara en diagonal. Con la mano derecha lanzar el aro balanceándolo hacia delante y hacia arriba sobre el plano sagital. Desplante frontal (*lunge*) con el pie derecho sobre los dedos, atrapar el aro con ambas manos (brazo derecho en alto, brazo izquierdo abajo). Balancear el aro hacia abajo sobre el lado izquierdo del cuerpo. Balancear el aro hacia delante y hacia arriba para la pose final.

Destrezas Identificadas

Salto *chainé* Salto de tijera Lanzamiento de mazas (rotación de 180°) Salto *passé* de 180° Equilibrio arabesque Giro *passé* de 180° *Chassés* alternando piernas Círculos horizontales pequeños.

Nivel 2 Cinta

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Taniec eleny*

Posición inicial: en el Lado 6, hacia el Lado 1, de pie con los pies juntos. Sostener la cinta sobre el lado izquierdo del cuerpo. Mano izquierda sobre la cadera.

Tiempos:



1-8 con plié, dos figuras 8 grandes.

1-8 continuando con las figuras 8, pasar sobre la cinta a la derecha. Juntar los pies en plié. Repetir.

1-8 relevé. Iniciar las serpentinas horizontales frente al cuerpo. Pasos cruzados (enredadera) a la derecha. Juntar pies.

1-8 equilibrio *passé* en *relevé* (de pie sobre el pie izquierdo, pierna derecha en *passé*).

1-12 figuras 8 con ondas del cuerpo.

Caminar hacia atrás cinco pasos en *relevé* (derecha-izquierda-derecha-izquierda-derecha) con serpentinas horizontales. Hacia el Lado 8, juntar los pies en relevé. Iniciar espirales al lado derecho del cuerpo.

1-8 continuar las espirales, dar paso a la izquierda. *Chassé* a la derecha. Paso derecha- izquierda. Salto *passé* (pierna derecha en *passé*) con círculo grande a la derecha en el plano sagital.

1-8 caminar hacia delante, talón primero, tres pasos (derecha-izquierda-derecha), continuar círculos grandes hacia la derecha en el plano sagital.

Girar a la izquierda en relevé hacia el Lado 4. Acabar con la cinta al frente.

1-8 con espirales, caminar hacia atrás tres pasos en *relevé* (derecha-izquierda-derecha). Juntar los pies hacia el Lado 3.

1-8 *tendu* con pie izquierdo hacia atrás. Levantar la pierna para hacer equilibrio arabesque. Juntar los pies.

1-8 figura 8 horizontal hacia giro de puntillas a la derecha. Acabar hacia el Lado 1.

1-8 plié, balancear la cinta atrás y abajo.

1-16 salto recto, con balanceo de la cinta hacia delante y arriba. *Plié* con contracción, balanceando la cinta hacia abajo.

Extender piernas e iniciar espirales sobre el lado derecho del cuerpo.

1-8 pasos de danza: con el pie derecho al lado, dedo, talón, cruzado al frente. Giro *chainé* a la derecha con un círculo grande sobre la cabeza a la derecha.

1-8 repetir a la izquierda: con el pie izquierdo al lado, dedo, talón, cruzar en frente. Giro *chainé* a la izquierda con círculo grande sobre la cabeza a la izquierda.

1-8 desplazándose en línea curva para terminar hacia el Lado 6, correr 4 pasos y caminar cuatro pasos con espirales al lado izquierdo del cuerpo.

1-6 desplante (*lunge*) adelante sobre el pie derecho. Giro *passé* de 180° a la derecha, con círculo grande a la derecha.

7-fin giro de 360° en puntillas hacia la derecha. Con la mano izquierda sujetar la cinta casi por su extremo. Caminar tres pasos (derecha-izquierda-derecha), con grandes

círculos sobre la cabeza a la derecha, enrollando la cinta en el cuerpo. Pose con pies juntos, brazos extendidos a los lados.

Destrezas Identificadas

Figuras 8 pasando sobre la cinta Equilibrio *passé* en *relevé* Salto *passé* Equilibrio arabesque Figuras 8 horizontales Giro *chainé* Giro *passé* de 180°

Nivel 3 Aro

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *The incredibles*

Posición inicial: en el Lado 4 hacia el Lado 1, arrodillarse sobre ambas rodillas (sentada sobre los pies). Sosteniendo el aro con ambas manos (agarre mixto), al lado derecho del cuerpo, en el plano frontal con el borde inferior del aro tocando el suelo.

Tiempos:

1-2 Levantar las caderas. En el plano frontal, pasar el aro sobre la cabeza a la mano izquierda.

Colocar el borde inferior del aro en el piso.

3-4 Con el borde inferior del aro en el piso, girar el aro en el eje vertical para cambiar a la mano derecha.

5-6 Sentarse sobre la cadera izquierda. Rodamiento lateral con *split*, sosteniendo el aro con ambas manos. Acabar arrodillándose sobre ambas rodillas.

7-12 Enderezarse con el pie derecho, ponerse de pie sosteniendo el aro en el plano horizontal. Paso adelante (izquierda, derecha), pasar el aro alrededor de la cintura, acabando sobre el plano vertical, mano derecha arriba (agarre mixto).

1-8 Patada alta hacia atrás con pierna izquierda, balanceando el aro hacia arriba.

Juntar los pies en *relevé*, girando hacia el Lado 7. El aro termina abajo en el plano frontal.

Cuatro pasos de marcha en *relevé* comenzando con el pie izquierdo con la rodilla derecha elevada hacia un *passé* paralelo. En el plano frontal, el aro pasa sobre la cabeza dos veces, primero a la derecha y luego hacia la izquierda.

1-12 Juntar los pies. Ver hacia el Lado 8. *Tendu* hacia atrás con el pie izquierdo.

Sostener el aro en la mano derecha y colocarlo en el piso. Equilibrio arabesque en *relevé*, con giro asistido en el eje vertical. Girar hacia el Lado 2 levantando el aro sobre la cabeza para acabar en el plano vertical sobre una diagonal alta. Paso adelante con el pie izquierdo, *chassé* con pie derecho. Juntar los pies y hacer plié balanceando el aro hacia abajo.



1-14 *Relevé*, lanzamiento alto y captura con la mano derecha Hacia el Lado 1, ocho pasos caminando en diagonal hacia atrás en dirección al Lado 4. El aro pasa sobre la cabeza dos veces hacia la derecha. Juntar pies terminando con el aro en la mano derecha hacia el lado.

En relevé, *grand battement* con la pierna derecha, pasando el aro bajo la pierna y sobre la cabeza para acabar con el aro en la mano derecha. Giro en relevé hacia el Lado 3 en plié con el aro al frente tocando el piso en el plano vertical.

1-4 Giro libre a la derecha sobre el eje vertical durante giro *soutenu* a la derecha. Atrapar el aro con la mano derecha.

1-8 Hacia el Lado 1, entrar al aro (derecha-izquierda) y pararse con las piernas separadas. Liberar el aro para atraparlo con los pies. Levantar el aro con el pie derecho y agarrarlo con la mano derecha. Giro de puntillas en plié a la izquierda, mientras se libera el aro alrededor del cuerpo (sostener el aro con ambas manos y hacer círculo a la izquierda). Acabar hacia el Lado 1, sosteniendo el aro al frente sobre el plano horizontal. Paso al frente en desplante a la izquierda balanceando el aro hacia la derecha.

1-8 Giro *passé* paralelo de 360° a la izquierda sosteniendo el aro al frente sobre el plano horizontal. Juntar los pies. Tres pasos adelante (izquierda, derecha, izquierda), pasando el aro sobre la cabeza hacia la izquierda. Juntar los pies sosteniendo el aro al frente sobre el plano horizontal. Entrar al aro (derecha, izquierda).

1-8 Desplazarse hacia el Lado 7, dos giros *chainé* a la derecha levantando el aro sobre la cabeza en el primer giro y bajando el aro durante el segundo giro. Pasos juntos hacia el Lado 1, elevando el aro sobre la cabeza para acabar sobre el plano frontal.

1-8 Giros sobre la mano derecha en dirección izquierda. Equilibrio *passé* (con la rodilla derecha elevada y abierta) en relevé. Juntar pies balanceando el aro a la derecha. Volverse al Lado 2 mientras se sujeta el aro con ambas manos.

1-8 Saltar a través del aro (derecha, izquierda, juntos). En *relevé*, lanzamiento con giro de 360°. Sosteniendo el aro sobre la cabeza, dar paso a la izquierda. Salto de tijera (derecha, izquierda). Juntar pies. Rodamiento *boomerang*. Atrapar entre las rodillas. Abrir los brazos, girando la parte superior del cuerpo levemente a la izquierda para la pose final.

Destrezas Identificadas

Rodamiento lateral con *split* Equilibrio arabesco en *relevé* Lanzamiento y captura con una mano Giro libre del aro con *soutenu* Giro *passé* de 360° Equilibrio *passé* en *relevé*. Salto a través del aro para lanzamiento con giro (rotación de 360°)

Rodamiento *boomerang*.



Nivel 3 Pelota

El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *Rolex*

Posición inicial: en el Lado 4, hacia el Lado 1, arrodillarse sobre la rodilla derecha, con la pierna izquierda extendida hacia el lado. Sostener la pelota con ambas manos, brazos extendidos a la derecha.

Tiempos:

1-8 Flexionando y extendiendo los brazos, hacer círculo con la pelota a la izquierda. Moviendo la pelota al frente, arrodillarse sobre ambas rodillas y sentarse sobre los pies. Levantar las caderas.

1-8 Flexionar los brazos para mover la pelota hacia el pecho. Extender los brazos y rodar la pelota fuera de los brazos. Sentarse en la cadera izquierda. Rodamiento lateral con *split*, sosteniendo la pelota con ambas manos. Acabar arrodillándose en ambas rodillas con la pelota en el piso al frente.

1-8 Rodar la pelota en el piso de la mano derecha a la mano izquierda. Repetir rodando de izquierda a derecha.

1-8 Levantarse con el pie izquierdo para ponerse de pie. Caminar hacia delante seis pasos (D-I- D-I-D-I). Juntar los pies. Sostener la pelota en la mano derecha, círculo grande con el brazo en dirección del reloj al lado derecho del cuerpo. Desplazarse hacia el Lado 7, giro *chainé* a la derecha pasando la pelota alrededor de la cintura. Acabar hacia el Lado 7 sosteniendo la pelota con ambas manos.

1-4 Salto recto con rebote, atrapando la pelota con trampa de brazos.

5-8 Pasos de danza: flexionar la rodilla derecha mientras se extiende el brazo derecho. Acabar en la posición de atrapar. Flexionar la rodilla izquierda mientras se extiende el brazo izquierdo. Acabar en la posición de atrapar.

1-4 *Plié*. Extender los brazos rodando la pelota hacia afuera. *Relevé*.

5-8 Sosteniendo la pelota con la mano derecha, dar paso con el pie derecho hacia delante hacia el Lado 8. En posición *curtsey* (reverencia), rebotar la pelota dos veces. Juntar los pies y relevé, sosteniendo la pelota en la mano derecha.

1-6 *Chassé* con pie derecho. Dar paso a la derecha. Salto vertical con la pierna extendida al frente mientras se pasa la pelota sobre la cabeza a la mano izquierda. Juntar pies.

7-8 Rodar la pelota en el brazo izquierdo. Atrapar la pelota sobre el pecho con la mano derecha.

1-4 *Passés* en el mismo lugar (D-I-D). En el tercer *passé*, flexionar el brazo izquierdo para sostener la pelota sobre el pecho con ambas manos.

5-8 Rodar la pelota fuera del brazo derecho, atraparla con la mano derecha.

1-8 Paso adelante con el pie derecho hacia el Lado 8 levantando la pierna de atrás en arabesco. Sosteniendo la pelota en la mano derecha, extender brazo al lado, arabesque *promenade* para acabar hacia el Lado 2. Juntar pies.

1-8 Paso adelante con pie derecho hacia posición de desplante. Flexionar ambos brazos para sostener la pelota con ambas manos atrás de la nuca. Rodar la pelota sobre la espalda, atrapándola en dos manos. Sosteniendo la pelota en la mano izquierda, paso adelante a la izquierda y juntar los pies en *relevé. Plié.*

1-6 Dos pequeños lanzamientos sobre la cabeza (de izquierda a derecha, de derecha a izquierda). *Relevé* en cada lanzamiento. *Plié* en cada captura.

7-8 *Relevé*, presentando la pelota al Lado 1.

1-8 Pasando la pelota a la mano derecha, de ocho a doce pasos rápidos en un gran círculo hacia la derecha. Hacia el Lado 1, juntar los pies.

1-4 *Relevé*, lanzamiento y captura con la mano derecha. *Relevé* Desplazándose al Lado 2, paso cruzado (enredadera) a la derecha, flexionando el brazo para hacer círculo con la pelota hacia el cuerpo, luego, extendiendo el brazo atrás hacia el lado.

5-8 *Tendu* al frente con el pie derecho, rodando la pelota en el brazo derecho para atrapar sobre el pecho con la mano izquierda. Hacer círculo con brazo derecho hacia atrás. Desplante (*lunge*) con el pie derecho.

1-4 Giro *passé* de 360° a la derecha, sosteniendo la pelota sobre el pecho con la mano izquierda, brazo derecho extendido sobre la cabeza.

5-8 Rebote libre. Atrapar con ambas manos arrodillándose sobre la rodilla izquierda. Juntar a la derecha.

1-fin Colocar el pecho en la pelota. Extender las piernas para rodar sobre la pelota hacia la pose final.

Destrezas Identificadas

Equilibrio arabesque en *relevé*. Pequeños círculos verticales mientras se corre. Giro *passé* de 360°. Salto *passé* de 180°. Salto vertical con pierna extendida al frente.

Equilibrio arabesque frontal en *relevé*. Desplante (*lunge*) con manipulación asimétrica Lanzamiento (rotación de 360°) y captura.

Nivel 3 Cinta



El video es la versión oficial de la rutina. Este texto escrito es solo una herramienta adicional de enseñanza. Algunas destrezas, tales como pasos de danza complejos o movimientos del brazo libre, no se describen en el texto y deben seguir el video.

Música: *New York, New York*

Posición inicial: en el Lado 6, hacia el Lado 1, de pie sobre pie izquierdo con el pie derecho cruzado al frente. La mano derecha sostiene la cinta en diagonal alta al lado. El brazo izquierdo recto hacia delante.

Tiempos:

1-4 Tirar beso con la mano izquierda. Iniciar espirales.

5-8 Desplazarse hacia el Lado 3 continuando con las espirales, pasos de danza: paso adelante sobre el pie derecho tocando el izquierdo en el piso. Repetir dando el paso con el pie izquierdo.

1-8 Virar hacia el Lado 1, *relevé*. Balancear la cinta sobre la cabeza y hacia la izquierda. Comenzando con el pie derecho, dar ocho pasos hacia el Lado 2, virando a la derecha en los últimos cuatro pasos. Serpentinatas verticales al lado izquierdo del cuerpo. Juntar los pies y balancear la cinta a la derecha.

1-8 Pasos de danza: *plié*, balancear la cinta a la derecha. Patada con la pierna izquierda hacia delante balanceando la cinta sobre la cabeza a la izquierda. Repetir. Paso adelante en *plié* sobre el pie izquierdo y patada de la pierna derecha adelante, haciendo círculo con la cinta sobre la cabeza a la derecha. Arremeter sobre el pie derecho sosteniendo la cinta al lado izquierdo del cuerpo.

1-8 Giro *passé* a 360° a la derecha con círculo sobre la cabeza. Hacia el Lado 2, juntar pie izquierdo al derecho. Virar hacia el Lado 1.

1-8 Dos pasos laterales a la izquierda con oscilaciones sobre la cabeza.

1-8 *Tendu* pie derecho al frente. Equilibrio arabesque frontal en *relevé* con espirales. Juntar pies.

1-8 Hacia el Lado 1, cuatro pasos en *passé* sobre grandes círculos hacia la izquierda en el plano frontal.

1-8 Juntar pies hacia el Lado 3. Iniciar espirales. Pasos de danza: *plié*. Deslizarse hacia atrás en *relevé*. Repetir.

1-8 *Chassé* a la derecha con espirales al lado. Paso derecha-izquierda. Salto *passé* a 180° virando a la izquierda con un gran círculo sobre la cabeza a la izquierda. Cruzar el pie derecho al frente hacia *soutenu* a la izquierda. Acabar hacia el Lado 1.

1-4 Desplazándose hacia atrás, cuatro pasos en *relevé* (derecha-izquierda-derecha-izquierda) con serpentinatas horizontales.

5-6 Mientras se juntan los pies, lanzamiento *échappé* a la mano izquierda.





1-8 Tendu con el pie izquierdo al lado. *Plié* para desplazar peso cambiando la cinta a la mano derecha en movimiento circular pequeño. Repetir con *tendu* a la derecha.

1-8 Hacia el Lado 3, caminar cinco pasos hacia atrás en *relevé* (I-D-I-D-I). Juntar los pies. La cinta hace dos grandes círculos a la derecha en el plano sagital. Pasar la cinta a la mano derecha e iniciar espirales. Tendu con el pie izquierdo hacia atrás.

1-4 Equilibrio arabesque en *relevé* con espirales. Juntar pies.

5-16 Hacia el Lado 1, pequeños saltos izquierda-derecha-izquierda con figuras 8. *Relevé* e iniciar espirales abajo al frente. Giro de puntillas a la derecha, continuar las espirales bajas.

1-8 Desplazarse a la izquierda hacia el Lado 7, pasos cruzados (enredadera) con espirales al lado derecho del cuerpo. Juntar pies en *relevé* y balancear la cinta a la izquierda.

1-8 Con la mano izquierda, sujetar la cinta cerca del extremo. Giro *soutenu* a la derecha. Haciendo círculos con la cinta sobre la cabeza a la izquierda, dar paso lateral a la izquierda y *tendu* con el pie derecho al lado.

1-8 Juntar los pies. Figuras 8 horizontales. Balancear la cinta a la izquierda.

1-8 Virando a la derecha, pequeños pasos de danza con serpentinas verticales.

1-8 Relevé. Liberar el extremo de la cinta y balancear la cinta sobre la cabeza. *Chassé* a la derecha con serpentinas horizontales atrás. Dar paso derecha-izquierda. Salto vertical con la pierna izquierda extendida al frente.

1-6 Juntar pies con serpentinas horizontales abajo frente al cuerpo. Volverse hacia el Lado 5, relevé e iniciar espirales diagonalmente a la espalda.

1-8 Pasos de danza hacia delante (dos lentos y tres rápidos) con espirales al lado derecho del cuerpo: paso adelante con el pie izquierdo tocando el pie derecho en el piso. Repetir, paso derecha-izquierda-derecha-izquierda. Hacia el Lado 1, terminar con desplante (*lunge*) con el pie izquierdo hacia delante sobre el dedo.

1-8 Grandes círculos hacia la izquierda en el plano sagital hacia la pose final.

Destrezas Identificadas

Giro *passé* de 360°. Equilibrio arabesque frontal en *relevé*. Pasos sobre círculos frontales. Salto *passé* de 180°. Lanzamiento *échappé*. Equilibrio arabesque en *relevé*. Figuras 8 horizontales. Salto vertical con pierna extendida al frente.

