



REGLAS 2019-2020

**GUÍA DE POSTURAS:
TODAS LAS DIVISIONES:
DIVISIÓN JUVENIL (9-11, 12-14, 15-17)
ADULTOS Y MÁSTERS**

Copyright © 2014 International Yoga Sports Federation (IYSF)
Segunda edición, 2016.
Cuarta Edición, 2020.

Todos los derechos reservados. Excepto por citas breves, se prohíbe la reproducción, almacenamiento o exhibición, ya sea total o parcial y sin importar el medio, de las reglas Técnicas y Deportivas sin expreso consentimiento del titular de los derechos de autor.

Favor de dirigir todas sus dudas a:
International Yoga Sports Federation
Maison du Sport International, C/O Libra Law
Av de Rhodanie 54, 1000 Lausanne 3, Suiza
www.iysf.org

Concebido, diseñado y producido por la Comisión Técnica:
Tereza Bonnet-Senkova
Lynn Whitlow
Kim Tang
Alessandro Mauro Vanegas

Editores de las ediciones anteriores:
Dev Kapil
Ky Ha
Amrei Marden
Gloria Suen

ELEGIBILIDAD DEL ATLETA

- Todos los Atletas deben ser Nacionales del país correspondiente a la Federación Nacional que les registre como competidor. Cualquier Atleta que sea Nacional de dos o más países al mismo tiempo podrá representar a cualquier de los países. Sin embargo, una vez que haya representado a un país durante una Competencia de la IYFS, el Atleta no podrá representar a un país distinto sino hasta dos años después de que el Atleta representó a su país anterior por última vez. Los organizadores deberán revisar el pasaporte de los Atletas antes de la competencia.

DIVISIONES Y CATEGORÍAS POR EDAD

- **Hay 3 Divisiones:**
 1. **Juvenil** (Dividida en 3 grupos): 9-11, 12-14, 15-17
 2. **Adultos:** 18+
 3. **Másters:** 50+
- El Período de Competencia se define como la temporada que va del 1 de septiembre al 31 de agosto. La edad de competencia del Atleta será la edad que tenga cumplida el 1 de septiembre.
- Todo Atleta tiene autorizado competir en la división de un año superior inmediato. El Atleta podrá cambiarse a la división de un año más sumado a su edad cumplida el 1 de septiembre. (Por ejemplo: si el Atleta tiene 17 años cumplidos el 1 de septiembre, podrá competir en Adultos durante la Competencia. Esta regla aplica a todas las Categorías por Edad).

DIVISIÓN JUVENIL (9-11)

- Se deben demostrar Cuatro Posturas Obligatorias y dos posturas opcionales (a elección del Atleta) en el siguiente orden:
 1. **Postura de la Media Luna con Postura de Manos a los Pies (4 partes)**
 2. **Postura de Pescado**
 3. **Conejo**
 4. **Postura de Torsión de la Espina**
 5. **Postura Opcional 1**
 6. **Postura Opcional 2**
- Las Postura Opcionales pueden elegirse de entre las que constan en la Guía de Posturas (GP).
- Las Posturas Opcionales deben cubrir todas las categorías de habilidad: equilibrio, flexibilidad y fuerza. Se **deducirá 1 punto** por cada categoría de habilidad que no se cubra.
- Se hará una **deducción de 2 puntos** sobre el puntaje general si el Atleta no elige sus Posturas Opcionales de entre 2 grupos distintos dentro de las categorías definidas en la lista de Posturas Opcionales Aprobadas que consta en la GP. Si el Atleta no demuestra las tres características de Equilibrio, Flexibilidad y Fuerza durante sus Posturas Opcionales, será acreedor a una deducción de 1 punto por cada característica faltante sobre su puntaje final.
- Los Jueces calificarán todas las posturas sobre 10 y el cálculo final con el multiplicador por grado de dificultad se realizará automáticamente en el Cuadro de Tabulación.

DIVISIONES JUVENIL (12-14, 15-17), ADULTOS Y MÁSTERS

- Cada Atleta debe realizar **6 posturas opcionales** en un lapso de 3 minutos. El Atleta debe elegir **1 postura** de cada uno de los **6 grupos de posturas obligatorias** en las que se demuestra el rango básico de movimiento de la espina y las habilidades del Atleta:
 - **Flexiones de la columna**
 - **Compresiones Frontales**
 - **Tracciones**
 - **Torsiones**
 - **Elevaciones**
 - **Inversiones**
- El Atleta podrá realizar las posturas en el orden que desee, pero deberá declarar su rutina al momento del registro. No realizar la rutina en la secuencia declarada será motivo para deducir 1 punto por cada postura que esté fuera de secuencia. Se hará la deducción sobre el puntaje final del Atleta.

DIVISIONES JUVENIL (12-14, 15-17), ADULTOS Y MÁSTERS

- Se **deducirá 1 punto** sobre el puntaje general por cada grupo de posturas obligatorio que falte en la ejecución del Atleta.
- Se **deducirá 1 punto** sobre el puntaje general por **cada** característica de Equilibrio, Flexibilidad y Fuerza que falte en la ejecución del Atleta. Todo Atleta debe demostrar cada una de estas características **al menos dos veces** durante la ejecución. Por ejemplo: Si el Atleta no demuestra Flexibilidad en las posturas elegidas para su rutina, automáticamente recibirá una deducción de 2 puntos sobre su puntaje general, puesto que se debe demostrar la Flexibilidad al menos dos veces durante la ejecución.
- Los Jueces calificarán las posturas sobre 10 y el cálculo final con el multiplicador por grado de dificultad se realizará automáticamente en el Cuadro de Tabulación.

RECOMENDACIONES DE MÚSICA DURANTE FINALES DE COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES

- Para todas las Divisiones de Juveniles (9-11, 12-14, 15-17), Adultos y Másters, se recomienda que las FNs permitan a los Atletas que lleguen a las Finales acompañar sus rutinas con música.
- Si la FN decide incorporar música a las rutinas Finales de los Atletas, será decisión del Atleta si desea usar música en su rutina o no.
- La música debe iniciar una vez que el Atleta se posicione en la X y haga reverencia hacia los Jueces.
- La música debe detenerse cuando el Atleta concluya su rutina y haga reverencia hacia los Jueces.
- La FN debe comunicarle a los Atletas correspondientes la manera en la que deben registrar las piezas musicales que deseen para su rutina.
- La FN debe tener una pieza musical estándar lista en caso de que algún Atleta, por cualquier motivo, no tenga una pieza musical para su Rutina.
- **No se harán deducciones por la elección musical ni por el hecho de que se incorpore música o no.**

REGISTRO DE POSTURAS

- Los Atletas deben registrarse ante la Federación Nacional (FN) **a más tardar 24 horas** antes de que inicie la competencia o en la fecha límite establecida por la FN. Al momento del registro el Atleta deberá declarar las 6 Posturas que eligió (**incluyendo cualquier Habilidad Extra o Limitada**) así como el orden de ejecución.
- Los Atletas deben cumplir con los requisitos de registro, lo cual incluye pagar la cuota de registro y firmar el Juramento del Atleta.
- El Atleta debe confirmar la elección de todas sus Posturas (incluyendo cualquier habilidad extra o limitada) a más tardar en la fecha límite publicada para cambio de posturas, la cual podrá variar dependiendo del evento. En el mismo acto, el Atleta deberá manifestar si desea cambiar su elección de Postura(s) respecto de su registro original.
- Los Atletas tienen permitido cambiar sus rutinas si califican para las Finales. El Atleta tiene **3 horas a partir de que se anuncien los resultados** para registrar en línea su nueva rutina.
- Si por cualquier motivo un Atleta decide **cambiar su Postura el mismo día de la Competencia**, dicho Atleta deberá **mencionar en voz alta el nombre de la Postura en inglés** antes de ejecutar la Postura. Sólo se pueden pedir Posturas que figuren en la Lista de Posturas Aprobada como cambios de último minuto; además, deberán llamarlas por su nombre correcto. Si el Atleta no hace lo anterior o identifica erróneamente la Postura, la Postura recibirá cero puntos.

REGISTRO DE POSTURAS NO APROBADAS

- Si un Atleta desea realizar una Postura que no figura en la Lista de Posturas Aprobada Oficial, el Atleta deberá registrar su Postura ante la FN; la Postura deberá haberse aprobado al menos **1 mes** antes del día en que comienza el evento.
- La FN presentará la Postura ante el Comité Técnico (CT) de la IYFSF tc@iysf.org. Consecuentemente, el CT decidirá el grado de dificultad, características y Grupo de Postura Obligatorio de la Postura.
- Si la postura **no se registra** con apego al proceso descrito y el Atleta decide ejecutar la Postura, la Postura recibirá **cero** puntos.

EVALUACIÓN DE POSTURAS

- Los métodos de evaluación en Competencias oficiales de la IYSF serán los mismos para todas las Divisiones (3 Juveniles, Adultos y Másters).
- Cada Postura exhibida por el Atleta se evaluará sobre **10 puntos**.
- El Juez deduce puntos completos o medios puntos acumulables por cada error en la ejecución.
- Adicionalmente, los Atletas pueden obtener o perder puntos si demuestran una habilidad Extra o habilidad Limitada en **todas las posturas**, siempre que tales se mencionen en la guía GP.

EVALUACIÓN DE POSTURAS

- Adornos aceptados para Posturas **no** reciben **puntos adicionales**.
- La realización de una Postura Opcional que el Atleta no haya registrado antes de su ejecución recibirá cero puntos. Esta penalización aplica también a la errónea identificación del nombre de una Postura Opcional que se ejecute, así como el no cumplir con el lineamiento de cambio de postura que se establece en la GP.

EVALUACIÓN DE POSTURAS

- En todas las competencias de la IYFS, las Posturas deberán evaluarse con el mismo grado de dificultad que se establece en la GP.
- **NO** se permite, bajo ninguna circunstancia, que el Juez Presidente altere el grado de dificultad que se establece en la GP.
- Cualquier Postura Opcional que no conste en la Lista de Posturas Aprobada Oficial, pero que tenga la aprobación del CT, deberá evaluarse bajo el mismo grado de dificultad en todas las competencias.

EVALUACIÓN DE POSTURAS: DEDUCCIONES AL PUNTAJE QUE NO SE ESPECIFICAN EN LA GP

- **Para Todas las Divisiones**
 - **Divisiones Juveniles (9-11, 12-14, 15-17)**
 - **Adultos**
 - **Másters**
- **Deducción de 1 punto** sobre el puntaje de la postura individual si al momento de ejecutar su postura el Atleta se orienta en la **dirección incorrecta** con relación a los Jueces según lo establece la GP. Esta deducción incluye presentar **la extremidad o lado del cuerpo incorrecto** hacia los Jueces.
- **Deducción de 1 punto** sobre el puntaje de la postura individual si el Atleta realiza las posturas en **orden distinto** al que se registró antes de la competencia. Los Jueces deberán rectificar este puntaje de la siguiente forma:
 1. Si se usa hoja de evaluación, los Jueces deberán tachar el nombre de la postura y escribir el nombre correcto en la hoja de evaluación.
 2. Si se usa el software de Tabulación, los Jueces deberán continuar llenando las evaluaciones en el orden registrado; después de que se termine la ejecución, el Juez Presidente deberá cambiar los nombres de las posturas en los espacios correspondientes.

EVALUACIÓN DE POSTURAS: DEDUCCIONES AL PUNTAJE QUE NO SE ESPECIFICAN EN LA GP

- **Sólo para la División Juvenil de 9-11 años:**
- Se hará una **deducción de 2 puntos** sobre el puntaje general si el Atleta **no** elige sus Posturas Opcionales de entre **2 grupos distintos** de las categorías establecidas en la lista de Posturas Opcionales Aprobadas de la GP. Si el Atleta no demuestra las tres características de Equilibrio, Flexibilidad y Fuerza durante sus Posturas Opcionales, será acreedor a una **deducción de 1 punto** sobre su puntaje final por **cada característica faltante**.

EVALUACIÓN DE POSTURAS: DEDUCCIONES AL PUNTAJE QUE NO SE ESPECIFICAN EN LA GP

- **Divisiones Juveniles (12-14, 15-17)**
- **Adultos**
- **Másters:**

- Una **deducción de 1 punto** sobre el puntaje general por cada grupo de posturas obligatorio que falte en la ejecución del Atleta.

- Se hará una **deducción de 1 punto** sobre el puntaje general por cada característica de Equilibrio, Flexibilidad y Fuerza que falte en la ejecución del Atleta. Todo Atleta debe demostrar cada una de estas características **al menos dos veces** durante la ejecución.
 - Ejemplo: Si el Atleta no demuestra Flexibilidad en la elección de sus posturas para su rutina, automáticamente recibirá una deducción de 2 puntos sobre su puntaje general, ya que la Flexibilidad debe demostrarse dos veces durante su ejecución.

CRONOMETRAJE DE LA POSTURA

- Para recibir puntos, los Atletas deben sostener cada postura sin moverse y con respiración regular por un mínimo de 3 segundos. Para recibir el puntaje máximo, deben sostener la postura por al menos 5 segundos.
- En todas las Divisiones, los Atletas deben realizar su rutina y regresar al punto neutral en **3 minutos**.
- Cuando terminen los 3 minutos para la rutina del Atleta, el Cronometrador dirá “Tiempo” en voz alta. De todos modos, el Atleta debería terminar su rutina.
- Los Atletas deben asegurarse de abandonar el escenario en 4 minutos o podrán tomarse acciones disciplinarias.

DEDUCCIONES POR EXCESO DE TIEMPO

- No terminar en 3 minutos conllevará las siguientes deducciones de puntos:
 1. Si se declara “Tiempo” antes de que se termine la Postura, el puntaje para dicha Postura será **cero**.
 2. Si se declara “Tiempo” después de que el Atleta alcanzó la expresión mínima y mientras empezaba a salir de la Postura, pero antes de que regresara a una posición neutral de pie, se hará una **deducción de un punto** por no completar la rutina dentro del tiempo determinado.
 3. A pesar de que termine el tiempo, el competidor deberá salir de la Postura y los Jueces aún podrán hacer otras deducciones sobre errores en dicha salida.
 4. Si se declara “Tiempo” después de completar la Postura, pero antes de que el Atleta pueda sostener la Postura por al menos 3 segundos, el puntaje para dicha Postura será **cero**.

EVALUACIÓN: EXPRESIÓN MÍNIMA

- Para que se considere que cualquier postura alcanzó su Expresión Mínima y reciba puntaje, el Atleta debe demostrar los siguientes criterios:
 - La Postura debe sostenerse por un mínimo de **3 segundos**.
 - La respiración durante la postura debe ser normal y cómoda.
 - Debe alcanzarse la expresión mínima según se establece en la GP.

EVALUACIÓN: EXPRESIÓN MÁXIMA

- Para que cualquier postura pueda alcanzar la Ejecución Recomendada y reciba calificación completa, en la postura deben demostrarse los siguientes criterios:
 - La postura debe sostenerse sin movimientos durante un mínimo de 5 segundos (excepto Media Luna).
 - La respiración en la postura debe ser normal y cómoda.
 - Debe alcanzarse la expresión plena descrita en la GP.
 - El Atleta debe salir de la postura con control y en la forma opuesta en la que se entró, de forma que repita precisamente los pasos indicados en la GP para cada postura o bien los pasos que siguió el Atleta para entrar a la postura.

INMOVILIDAD EN LA POSTURA

- La inmovilidad se logra cuando se realiza la postura sin movimiento alguno así demostrando control perfecto por **al menos 3 segundos**.
- Los ligeros movimientos naturales y controlados que se requieren para mantener el equilibrio no deberán considerarse en detrimento del Atleta al momento de determinar si se logró la inmovilidad. Estos movimientos se refieren a los ligeros ajustes que hace la extremidad de apoyo en contacto con el piso para mantener el equilibrio en la postura, lo cual puede afectar el resto del cuerpo.
- **Entrar más profundo en la postura no** cuenta como parte de la inmovilidad en la postura. Por ejemplo: Continuar pateando con la pierna superior en Jalando el Arco, de Pie durante la ejecución de la postura para mantener el equilibrio se considera como entrar más profundo a la postura; por lo tanto, la postura recibirá cero puntos.
- Si no se logra la inmovilidad por ajustes constantes, que la respiración sea audible o que se contenga la respiración, la postura tendrá **cero puntos**.

HABILIDAD EXTRA/LIMITADA

- La lista de Posturas en la GP explica los criterios y ejecución recomendada para cada postura incluyendo todas las Habilidades Extra/Limitadas.
- Las habilidades Extra/Limitadas son aspectos o elementos de la postura que demuestran mayor o menor capacidad en la ejecución de la postura.
- Las habilidades Extra/Limitadas no cambian las características de la postura.
- Las habilidades Extra/Limitadas conllevan recompensas o penalizaciones de 0.5, 1, 1.5 o 2 puntos.
- La Ejecución Recomendada de la GP constituye un ideal establecido, pero cada Atleta puede decidir cómo ejecutar y realizar las posturas. Se juzgará a los Atletas con base la expresión final de su postura. No obstante, al ejecutar las posturas los Atletas deben ver hacia los Jueces y presentar la extremidad correcta tal como lo especifica la GP.

ADORNOS ACEPTADOS

- Los Adornos Aceptados, según se describen en la GP, se consideran terminaciones innecesarias de la Postura o movimientos adicionales durante la ejecución tradicional recomendada de la Postura. Los Adornos Aceptados no demuestran habilidades extra, aunque tampoco cambian las características de la postura.
- Los Atletas no reciben puntos extra por realizar Adornos Aceptados. Los Adornos Aceptados no conllevan deducciones a menos que la ejecución del Adorno Aceptado sea inadecuada y/o cause errores en la postura.
- Todo movimiento adicional entre posturas de la rutina que no esté especificado en la GP estará sujeto a deducciones de puntos.

HABILIDAD EXTRA/LIMITADA O ADORNO NO DESCRITO EN LA GP

- Si un Atleta ejecuta una habilidad Extra/Limitada o un Adorno que no aparezca en la descripción de la Postura en la GP, el Juez evaluador deberá determinar cómo calificar la Postura con base en sus propios criterios. El Juez Presidente de la competencia debe reportar esta ejecución al CT. Se tomará una decisión durante el Congreso de la IYSF siguiente ya sea para que se incluya la ejecución en la GP o no. Independientemente de la resolución que se tome durante el Congreso, la decisión del Juez al momento de la Competencia tendrá carácter definitivo.

EVALUACIÓN: DEDUCCIONES GENERALES

- Además de los errores para posturas específicas que se mencionan en la GP (las cuales conllevan una deducción de 0.5 o más puntos según el criterio de los Jueces) se harán las siguientes deducciones generales por errores en la ejecución:
 - Posicionamiento incorrecto en el agarre (distinto al mencionado en la GP)
 - El agarre se resbala
 - Pérdida del control muscular que cause contracciones musculares intermitentes
 - Falta de control muscular abdominal, se mueve el vientre al respirar
 - Entrar a la postura sin control
 - Salida sin control y distinta a la entrada
 - Muestras de forzar/batallar durante la ejecución
 - Exhibir muestras de dificultad durante la ejecución (reajustarse, falta de fluidez en el movimiento, resbalarse, forzar la postura al punto donde se hace claramente visible la tensión en el Atleta)
 - Exhibir muestras de confusión (dudas, pausas e inconsistencia en el ritmo)
 - No terminar sobre la marca X
 - Movimientos adicionales entre las posturas

ERRORES QUE LLEVAN A SEGUNDA OPORTUNIDAD

- Si un Atleta se cae de la Postura o si no logra completar la Postura, se les permite una segunda oportunidad para intentar la misma Postura. Si la caída ocurre antes de completar la Postura, la **Postura se evaluará sobre 5** y el Atleta tendrá una segunda oportunidad para completar la Postura. El grado de dificultad de la Postura no cambia.
- Los Jueces evaluarán la postura con carácter de Segunda Oportunidad si se comete alguno de los siguientes errores en cualquier momento de la ejecución:
 1. Una extremidad o pie se sale de la posición plegada. V.g.: Pavorreal en Una Pierna.
 2. Pérdida del agarre prematura y total. V.g.: Conejo.
 3. Alguna parte del cuerpo toca el piso de forma prematura o cuando toca el piso no es como parte de la postura, su entrada o salida. V.g.: Om.
 4. Tocar de forma descontrolada el piso con cualquier parte del cuerpo conllevará deducciones, aun cuando la postura requiera tal contacto. Esta falla incluye hacer ruidos fuertes con el piso durante cualquier parte de la postura. V.g.: Rueda.
 5. Entrar a una postura, perder el equilibrio y después regresar a la posición inicial antes de completarla, incluso si el cuerpo no toca el piso. V.g.: Jalando el Arco, de Pie.
 6. Volver a tocar el piso con cualquier parte del cuerpo después de que se terminó la preparación de la postura. V.g.: Dar un paso en alguna postura Parado de Manos; levantar la mano del piso y después volver a tocarlo en Pavorreal con Una Mano; levantar la rodilla del piso y después volver a recargarla en Torsión de la Columna, etc.

ERRORES QUE LLEVAN A SEGUNDA OPORTUNIDAD

- No se requiere que el competidor regrese a la posición inicial para que pueda intentar su segunda oportunidad, siempre que el carácter de la Postura permanezca intacto, como sería el caso del **punto 3** arriba citado. Si el Atleta falla en su segundo intento, entonces la Postura recibirá **automáticamente cero**.
- Si ocurre una caída después de completar la Postura, los Jueces **podrán deducir entre 0.5 y 2 puntos** proporcionalmente a la gravedad de la caída.
- Si el Atleta vuelve a fallar con la postura, recibirá **cero** puntos y el Atleta debe continuar con su siguiente Postura.
- No hace falta que el Atleta manifieste que usará su Segunda Oportunidad.

PROTOCOLO DE DESEMPATE JUVENIL

9-11

- En caso de que varios Atletas tengan exactamente el mismo número de puntos, el ganador será el Atleta con el mejor promedio en las primeras **4 Posturas de Categorías Obligatorias**.
- Si los puntajes siguen iguales, el siguiente desempate será por el Atleta que tenga **el mejor tiempo** (lo más cercano a 3 minutos).

PROTOCOLO DE DESEMPATE DIVISIONES JUVENIL (12-14, 15-17), ADULTOS Y MÁSTERS

- En caso de que varios Atletas tengan exactamente el mismo número de puntos, el ganador será el Atleta con mayor porcentaje de ejecución.
- Si los porcentajes de ejecución son iguales, el siguiente desempate se decidirá por el Atleta con **el mejor tiempo** (lo más cercano a 3 minutos).
- El porcentaje de ejecución es la proporción que se obtiene entre el número más alto de puntos que podría recibir un Atleta en una rutina comparado con los puntos que el Atleta recibió, sin importar el grado de dificultad de las posturas.

APELACIÓN DE EVALUACIONES

- Sólo podrán hacerse Apelaciones por alguno de los siguientes motivos:
 - **El panel de Jueces no aplicó correctamente una regla que no está relacionada con la evaluación de los Jueces sobre mérito técnico.**
 - **Errores informáticos.**
 - **Errores del Juez Cronometrador.**
- **No podrán** hacerse Apelaciones sobre cómo evaluó un Juez el desempeño de un Atleta.
- Los Atletas tienen 15 minutos a partir del final de su sección en la competencia (es decir: Adultos Femenil, etc.) para apelar.
- El Atleta, su Entrenador o algún representante del Atleta debe hacer la apelación por escrito. Cuando se reciba, el MC anunciará a la brevedad que hay una apelación.
- Algún asistente designado de entre el personal deberá entregar la apelación escrita al Juez Presidente. El asistente debe designarse antes del inicio de la competencia y debe presentarse a todos los participantes. Únicamente este asistente designado podrá acercarse a la mesa de Jueces y al Juez Presidente.
- Aplicará una cuota de USD 100, misma que se entregará al Juez Presidente junto con la apelación escrita. Si la apelación se decide en favor del Atleta, se le regresarán los USD 100. Si la apelación no resulta en favor del Atleta, el dinero se otorgará a la IYFSF.
- Cuando se emita una decisión, ésta será definitiva y no se discutirá más.

INCLUSIÓN COMO ENTRENADOR DE IYSF CERTIFICADO – CLÍNICAS PARA ENTRENADOR

- Para volverse Entrenador de la IYSF certificado, el solicitante debe cumplir con los siguientes requisitos:
 1. Asistir a la Clínica de Reglas de la IYSF durante el evento o en línea. Cuota USD 20.
 2. Asistir a la Clínica para Entrenadores Continental de la IYSF. USD 160.
 3. Que el CT y la FN lo elija y apruebe después de la Clínica para Entrenadores Continental de la IYSF.
 4. Pagar USD 100 a la IYSF por concepto de cuota de membresía.
- El certificado de Entrenador Internacional tiene cuatro años de validez, la cual podrá extenderse al final de su término. La extensión requiere un nuevo pago de la cuota de membresía y la aprobación del Comité Técnico de la IYSF. Esta aprobación usualmente es automática si el Entrenador comprueba actividades de entrenamiento regulares durante los últimos cuatro años.
- El objetivo es enseñarle a los Atletas, Entrenadores y Jueces las reglas y técnicas necesarias para elegir la rutina adecuada para el nivel de cada Atleta.
- Los Entrenadores de la IYSF Aprobados que asistan a la Clínica para Entrenadores ayudarán a la FN con el entrenamiento de Atletas y otros entrenadores nacionales.

INCLUSIÓN COMO ATLETA DE LA IYSF

1. Todos los Atletas de la IYSF deben ser miembros de la federación nacional de su país si es que la hay (la lista completa está disponible en esta dirección: <https://www.iysf.org/directory>).
2. Todos los Atletas Adultos y Másters que compitan en eventos Nacionales y Regionales deben completar la Clínica de Reglas con su Federación Nacional o con la IYSF, ya sea en línea o en un evento (aplica una cuota de USD 20).
 - Los Atletas en eventos internacionales que no han completado en línea la Clínica de Reglas con la IYSF deben participar en la Clínica de Reglas antes de iniciar el evento.
 - Para todas las Divisiones Juveniles, el entrenador debe asistir a la Clínica de Reglas en lugar del Atleta, ya sea que lo haga en línea o en el evento.
 - Para todas las competencias, al momento del registro se revisará que el Atleta haya cumplido con las Clínicas de Reglas.
3. Las Federaciones Nacionales deben registrar a sus atletas en el sitio web de la IYSF antes de que inicien sus competencias regionales y nacionales. El registro se hace escribiendo a la IYSF al e-mail: info@iysf.org y pagando la cuota de USD 10 por Atleta, con validez de un año. Dicha cuota garantiza el acceso del Atleta a las herramientas de la IYSF, al directorio global de atletas, al cuadro de tabulación y a los resultados en línea. Los atletas sin federación nacional deben registrarse como Atleta en el sitio web de la IYSF y pagar la cuota directamente.

GLOSARIO PARA LA LISTA DE POSTURAS

- **Orientación al Ejecutar la Postura** – indica cuál extremidad o lado del cuerpo debe orientarse hacia los Jueces. Esta instrucción debe seguirse sin importar la manera en que el Atleta decida ejecutar la postura.
- **Ejecución Recomendada** – instrucciones para una ejecución ideal aceptada de la Postura. Cada Atleta puede decidir cómo ejecutar o realizar cada Postura. Se evalúa a los Atletas por la expresión final de su Postura.
- **Instrucciones para el Lado Derecho** – cuando se pueda realizar una Postura del lado derecho o del lado izquierdo, la Ejecución Recomendada aplicará únicamente al Lado Derecho. Las instrucciones para el lado izquierdo serán las mismas, pero en el lado opuesto.
- **Mismo (seguido de lado y/o parte del cuerpo)** – se refiere al mismo lado del cuerpo. Por ejemplo: en la postura del Arco al indicar que se sostenga el pie la Ejecución Recomendada dice: “tome el lado exterior de ambos pies en el mismo lado a 2 pulgadas / 5 centímetros por debajo de la punta de los dedos del pie con los cinco dedos juntos, las muñecas en posición recta y los dedos del pie en punta”. Aquí, el mismo lado se refiere a tomar el pie derecho con la mano derecha y el pie izquierda con la mano izquierda.

GLOSARIO PARA LA LISTA DE POSTURAS

- **Habilidades Extra y Habilidades Limitadas** – son aspectos o elementos de la postura que demuestran mayor o menor capacidad para la ejecución de la postura, pero no cambia el carácter de la postura.
- **Adornos Aceptados** – son las que se consideran terminaciones innecesarias para la Postura o movimientos adicionales durante la Ejecución Recomendada de la Postura, lo cual no demuestra ninguna Habilidad Extra pero tampoco cambia el carácter de la Postura.
- **Deducciones** – penalizaciones específicas en la ejecución de cada postura. Todas las Posturas se someten a las reglas generales y regulaciones descritas en la GP.
- **Posición de Loto** – siempre sigue la misma forma y consiste en tener el pie derecho encima del muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.
- **Posición de Oración** – ambas manos juntas en frente del pecho con los dedos juntos apuntando hacia el techo.



POSTURAS OBLIGATORIAS EN ORDEN DE EJECUCIÓN

DIVISIÓN JUVENIL 9-11

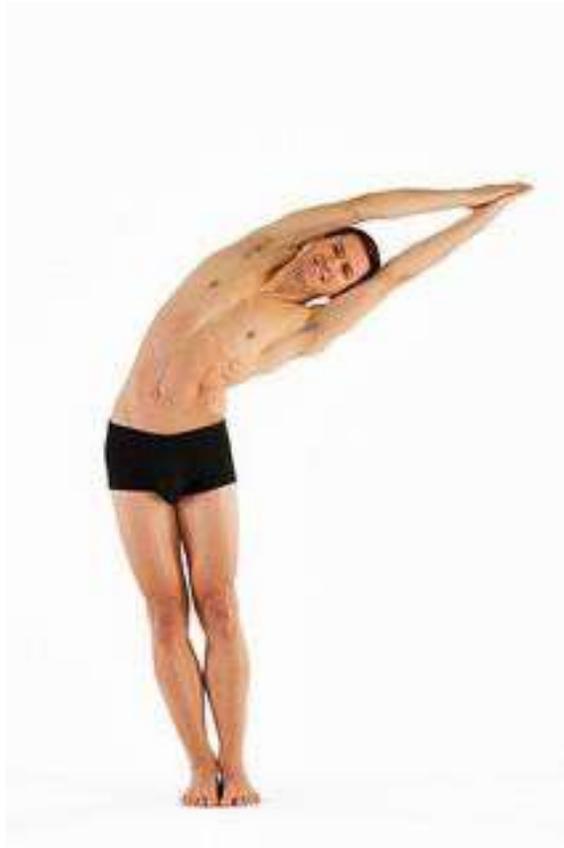
POSTURAS OBLIGATORIAS Y ORDEN PARA LA DIVISIÓN JUVENIL 9-11

- 1. Media Luna con Manos a los Pies p. 40**
- 2. Pez p. 43**
- 3. Conejo p. 44**
- 4. Torsión de la Columna p. 45**
- 5. Opcional 1**
- 6. Opcional 2**

MEDIA LUNA CON MANOS A LOS PIES

(HALF MOON WITH HANDS TO FEET POSE)

Grado de Dificultad: 7



- **PARTE 1- MEDIA LUNA FLEXIÓN LATERAL (2 PARTES)**
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Mirando hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se dobla hacia el lado con las piernas juntas y los brazos arriba de la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
- **(Instrucciones para el Lado Derecho)**
- *NB: El Atleta debe realizar ambos lados de la Postura iniciando con el lado Derecho.*
- Párese mirando hacia los Jueces con las piernas y los pies juntos.
- Mantenga los pies juntos con los talones y los dedos de los pies juntos.
- Levante las manos por encima de la cabeza y junta las palmas en Posición de Oración con los pulgares cruzados. Mantenga los brazos derechos y contraiga los músculos de los brazos para bloquear los codos.
- Mantenga las piernas derechas y contrae los músculos de las piernas para bloquear las rodillas.
- Empuje las caderas hacia adelante, empuje el torso y los brazos hacia atrás, mantén la barbilla arriba. El peso en los talones.
- Flexione el cuerpo hacia la derecha en una línea recta y empuje las caderas hacia la izquierda lo más lejos posible.
- Mantenga ambas caderas y hombros en una línea viendo hacia adelante para crear estiramiento lateral de la columna y mire al frente.
- Mantenga el estiramiento en máxima profundidad por al menos una cuenta de 3 y después regrese al centro.
- Repita exactamente lo mismo para el lado Izquierdo y después regrese al centro.
- Al finalizar, gire noventa grados para iniciar la Tercera Parte.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Pies separados (-1)
- Piernas flexionadas (-1)
- Brazos flexionados
- Palmas separadas
- Caderas no alineadas
- Hombros no alineados
- Barbilla caída o levantada sin ver hacia el frente
- Cuerpo se inclina hacia adelante o hacia atrás
- El peso no está en los talones

MEDIA LUNA CON MANOS A LOS PIES

Grado de Dificultad: 7



- **PARTE 3 – POSTURA DE LA MEDIA LUNA FLEXIÓN DE LA COLUMNA**
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona la columna hacia atrás con las piernas juntas y los brazos juntos apuntando hacia atrás.
- **Ejecución Recomendada:**
- **Párate con los pies juntos y planos contra el piso, los brazos por arriba de la cabeza con palmas juntas orientado con el perfil hacia los Jueces.**
- Mueva la cabeza lo más atrás posible.
- Mueva los brazos hacia atrás para tocar las orejas y flexione toda la columna.
- Mantenga los brazos y las piernas rectos, empuja el torso hacia atrás y empuje las caderas, muslos y vientre hacia adelante. Mantenga el peso en los talones.
- Regrese hacia arriba con los brazos por encima de la cabeza.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Pies separados (-1)
- Piernas flexionadas (-1)
- Brazos flexionados
- Brazos no están suficientemente atrás
- Palmas separadas
- Caderas no alineadas
- Hombros no alineados
- Cabeza no está completamente hacia atrás
- Flexión dispareja de la columna
- Pies no están planos contra el piso, el peso está hacia adelante

MEDIA LUNA CON MANOS A LOS PIES

Grado de Dificultad: 7



- **PART 4 – POSTURA DE MANOS A LOS PIES**
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona con la sección frontal sobre las piernas y así sostener las piernas con las manos.
- **Ejecución Recomendada:**
- Párese con los brazos por encima de la cabeza y el perfil hacia los Jueces.
- Dóblese hacia adelante con brazos y cabeza juntos y coloque las manos debajo de los talones manteniendo los 5 dedos juntos en ambas manos con los dedos meñiques tocándose lado a lado. Mueva los codos hacia atrás de las piernas sobre el músculo de las pantorrillas con los brazos tocando las piernas.
- Jale los talones para estirar el cuerpo hacia abajo y mantener la parte superior del cuerpo pegado a las piernas (vientre en muslos, pecho en rodillas y cara en espinillas).
- Enderece las piernas y contrae los músculos de la pierna para bloquear las rodillas.
- Estire la parte superior del cuerpo hacia abajo al piso y la cabeza hacia los pies.
- Suba de regreso con brazos y cabeza juntos.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos salidas hacia los lados
- Dedos no están juntos, ambos dedos meñiques no se tocan
- Codos no están justo atrás del músculo de las pantorrillas
- Piernas flexionadas
- Cuerpo separado de las piernas (-1)
- Columna encorvada
- Cabeza hacia el frente, barbilla lejos de las piernas

PEZ

(FISH)

Grado de Dificultad: 5

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace flexión de columna hacia atrás con sus piernas en Posición de Loto y su cabeza tocando el suelo.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el suelo en posición de piernas cruzadas, de perfil hacia los Jueces.
- Ponga las piernas en Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Ponga un codo a la vez detrás de la espalda y recuéstese en el piso, levante las rodillas.
- Ponga las manos en el suelo sobre los hombros cerca del cuerpo.
- Levante del suelo la parte superior del cuerpo y toque el suelo con la parte superior de la cabeza cerca de la cadera y al mismo tiempo baje ambas rodillas hacia el suelo.
- Tome el pie derecho con la mano izquierda y el pie izquierdo con la mano derecha, al mismo tiempo, y jale los pies con las muñecas en posición recta.
- Baje los codos hacia el suelo.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) en Posición de Loto (-1)
- Una o ambas rodillas se levantan del suelo
- Agarre flojo en los pies
- Espacio entre el codo y el suelo
- Las muñecas se doblan
- Flexión dispareja de la columna



CONEJO

(RABBIT)

Grado de Dificultad: 6



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta está en una compresión frontal sobre la parte de en frente de las piernas, mientras se sostiene de los pies.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Arrodílese de perfil a los Jueces.
 - Siéntese sobre los talones con las rodillas y los pies juntos y la parte superior de los pies sobre el piso.
 - Agarre los tobillos del mismo lado con los pulgares por la parte exterior del pie y los dedos por la parte interior, mantén el vientre sumido.
 - Meta la barbilla hacia el pecho, encórvate hacia adelante para tocar las rodillas con la frente y el piso con la coronilla.
 - Jale los talones y levanta la cadera hacia el techo.
 - Mantenga los brazos rectos, los codos firmes y separa los hombros de las orejas.
 - Toda la columna debe estirarse desde el coxis hasta el cuello, y los muslos deben formar una línea perpendicular al piso.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - La frente no toca las rodillas (-2)
 - Agarre incorrecto (-1)
 - La posición de la cabeza está muy adelante con la nuca tocando el suelo
 - Las muñecas están dobladas
 - Los muslos no están perpendiculares el suelo
 - Flexión dispareja de la columna
 - Los hombros no están separados de las orejas
 - El estómago no está sumido

TORSIÓN DE LA COLUMNA

(SPINE TWIST)

Grado de Dificultad: 6



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El atleta debe tener una pierna doblada delante del cuerpo con el muslo en el suelo y el talón por fuera de la cadera opuesta. La planta del otro pie debe estar en el piso y el torso debe girar hacia la pierna con el pie en el piso.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con el perfil derecho hacia los Jueces.
- Doble la rodilla izquierda, coloque la rodilla en el suelo y toque el talón izquierdo al lado de la nalga derecha, con los dedos del pie izquierdo apuntando hacia atrás.
- Coloque la pierna derecha sobre la rodilla izquierda y ponga el pie derecho en el suelo contra la esquina de la rodilla izquierda. El talón derecho debe tocar la rodilla izquierda.
- Agarre la rodilla izquierda con la mano izquierda, mantenga la muñeca recta.
- Mueva el brazo derecho alrededor de la espalda, abra el pecho y agarre el muslo de la pierna izquierda con toda la mano.
- Mantenga los huesos pélvicos inferiores en el suelo.
- Mantenga la columna recta y los hombros parejos, gire hacia la derecha para que todo el pecho quede plano y abierto en dirección hacia los jueces.
- Gire la barbilla sobre el hombro derecho y mantenga la cabeza recta.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La mano soporta el cuerpo en el suelo detrás de la espalda (-2)
- La planta del pie no está plana en el suelo. (-1)
- El pie no está en contacto con la rodilla y la mano.
- El codo y la rodilla no están en contacto.
- La muñeca está doblada.
- El brazo derecho no agarra la pierna izquierda con toda la mano.
- Ambos huesos pélvicos no están en el piso (-1)
- La columna no está recta (-1)
- Los hombros no están al mismo nivel.
- Pecho no se abre completamente hacia los Jueces.
- La barbilla no está alineada con el hombro derecho.
- La cabeza no está recta
- La rodilla inferior se jala o levanta del piso (-1)



POSTURAS OBLIGATORIAS

**TODAS LAS DIVISIONES:
DIVISIÓN JUVENIL (12-14, 15-17)
ADULTOS
MÁSTERS**

GRUPOS DE POSTURAS OBLIGATORIAS PARA JUVENIL (12-14, 15-17), ADULTOS Y MÁSTERS

- Flexiones de la columna**
- Compresiones Frontales**
- Tracciones**
- Torsiones**
- Elevaciones**
- Inversiones**

FLEXIONES DE LA COLUMNA

- **PEZ (5, F)**
- **PALOMA (5, F)**
- **RUEDA (5, F)**
- **ARCO (6, F)**
- **RUEDA SOBRE UNA PIERNA (6, B, F)**
- **CAMELLO COMPLETO (7, F)**
- **COBRA COMPLETA (7, F)**
- **ESCORPIÓN LANGOSTA (7, F, S)**
- **SPLIT (CON FLEXIÓN DE LA COLUMNA) (7, B, F)**
- **JALANDO EL ARCO, DE PIE (7, B, F)**
- **BAILARINA (8, B, F)**
- **ARCO COMPLETO (8, F)**
- **RUEDA COMPLETA (8, F)**
- **ESTIRAMIENTO HACIA ATRÁS (8, F)**
- **SPLIT CON BRAZOS (8, B, F)**
- **ARCO DE PIE COMPLETO (9, B, F)**

PEZ

(FISH)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace flexión de columna hacia atrás con sus piernas en Posición de Loto y su cabeza tocando el suelo.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el suelo en posición de piernas cruzadas, de perfil hacia los Jueces.
- Ponga las piernas en Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Ponga un codo a la vez detrás de la espalda y recuéstese en el piso, levante las rodillas.
- Ponga las manos en el suelo sobre los hombros cerca del cuerpo.
- Levante del suelo la parte superior del cuerpo y toque el suelo con la parte superior de la cabeza cerca de la cadera y al mismo tiempo baje ambas rodillas hacia el suelo.
- Tome el pie derecho con la mano izquierda y el pie izquierdo con la mano derecha, al mismo tiempo, y jale los pies con las muñecas en posición recta.
- Baje los codos hacia el suelo.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) en Posición de Loto (-1)
- Una o ambas rodillas se levantan del suelo
- Agarre flojo en los pies
- Espacio entre el codo y el suelo
- Las muñecas se doblan
- Flexión dispareja de la columna
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:**
- La nuca tocando los glúteos

PALOMA

(PIGEON)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene la rodilla de la pierna frontal doblada con la parte exterior tocando el piso. La pierna trasera tiene la parte frontal de la pierna tocando el piso con la rodilla doblada y el pie tocando la cabeza. Las manos están en contacto con la pierna trasera.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con el perfil derecho hacia los Jueces.
- Doble la pierna izquierda y ponga la parte exterior del muslo en el suelo. La rodilla alineada con el frente de la cadera y el talón justo enfrente de la cadera derecha. Mantenga las caderas parejas.
- Doble el pie derecho y use la mano derecha para tomar, con la palma viendo hacia arriba, el pie por el lado exterior. Rote el brazo de tal forma que el codo apunte al techo.
- Lleve el brazo izquierdo hacia atrás para agarrar el pie trasero.
- Eche la cabeza hacia atrás y doble la columna hacia atrás.
- Use las manos para jalar el pie y toque la cabeza con la suela del pie.
- Junte las muñecas, antebrazos y codos para que se toquen entre sí.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La pierna frontal tiene la rodilla separada de la cadera
- La pierna trasera no está alineada con el resto del cuerpo
- Las caderas no están parejas
- Flexión dispareja de la espina
- El pie no toca la cabeza
- Las muñecas, antebrazos y codos no se tocan entre sí

Habilidad Extra:
Hacer que el pie trasero toque la cabeza sin ayuda de las manos y agarrarlo después que se hayan tocado (+0.5).
Poner la pierna frontal en ángulo de 90 grados, espinilla paralela al abdomen (+1)

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados:

La frente toca la parte trasera de la pierna.

RUEDA

(WHEEL)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta está separado del suelo en una flexión hacia atrás con solo sus pies y manos en el suelo.

Ejecución Recomendada:

- Párese con los pies lo más cercanos posible y de perfil a los jueces.
- Mantenga los pies en paralelo con los dedos apuntando hacia adelante y las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
- Estire los brazos y las manos hacia atrás y flexione la columna hacia atrás.
- Ponga las manos sobre el suelo con los dedos hacia los talones. Las manos se colocan con control, separadas con el ancho de los hombros y detrás de los hombros alineadas con los talones.
- Mantenga los brazos derechos con las muñecas, codos y hombros en una línea.
- Sostenga una flexión pareja en toda la columna y empuje el pecho lo más hacia adelante posible sobre los hombros.
- La cabeza entre los brazos.
- Las rodillas alineadas a los tobillos.

Deducciones Específicas para la Postura:

- Los pies mucho más separados que el ancho de la cadera
- Los pies no están en paralelo
- Las rodillas no están en paralelo
- Poner las manos en el suelo sin control
- Las manos más separadas que los hombros
- Brazos doblados hacia adentro
- Muñecas, codos y hombros no están alineados
- Las rodillas no están alineadas con los tobillos
- Flexión dispareja de la columna

Habilidad Extra:

- Colocar las manos en el suelo con los dedos tocando los talones. Debe mantener las muñecas, codos y hombros en una línea y las rodillas arriba de los tobillos (+1)

Habilidad Limitada:

- Empujando contra el suelo (-1)
- Bajar al suelo después de ejecutar la postura (-1)

Adornos Aceptados: NINGUNA.

ARCO

(BOW)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe sostener las piernas atrás en una flexión hacia atrás mientras se balancea entre los huesos pélvicos y las costillas inferiores.
- **Ejecución Recomendada:**
- Acuéstese sobre el estómago de perfil a los jueces.
- Tome la parte exterior de cada pie en el mismo lado unas 2 pulgadas / 5 centímetros debajo de la parte superior de los dedos de los pies con los cinco dedos juntos, las muñecas rectas y los dedos del pie en punta.
- Mantenga 6 pulgadas / 15 centímetros entre las rodillas y entre los dedos de los pies.
- Simultáneamente, patee con ambas piernas hacia arriba, mantenga los muslos y las rodillas separados por esas mismas 6 pulgadas / 15 centímetros, levante la parte superior del cuerpo del suelo, eche la cabeza hacia atrás y mire hacia los dedos de los pies.
- Mantenga el peso entre los huesos pélvicos y las costillas inferiores, de forma que los dedos de los pies estén en el centro, visto de perfil.
- Mantenga las rodillas y los pies parejos tanto del frente como del lado.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Distancia incorrecta del agarre a los dedos de los pies
- Las piernas y la parte superior del cuerpo moviéndose a destiempo
- Las piernas se abren demasiado a lo ancho (-1)
- El peso recae sobre los huesos de la cadera o sobre la caja torácica
- Las muñecas se doblan
- La cabeza no se echa suficientemente hacia atrás
- Las rodillas y los pies no están en línea del frente y del lado

RUEDA SOBRE UNA PIERNA

(ONE LEGGED WHEEL)

Dificultad	6
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se separa del suelo en una flexión hacia atrás con solo sus manos y una pierna en el suelo, la otra pierna está extendida.
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese con los pies lo más cercanos posible y el lado izquierdo hacia los jueces.
- Mantenga los pies paralelos con los dedos apuntando hacia adelante y las rodillas en línea con los dedos.
- Estire los brazos y las manos hacia atrás y flexione la columna hacia atrás.
- Ponga las manos en el suelo con los dedos hacia los tobillos. Las manos deben colocarse con control, separadas a la altura de los hombros y en línea con los talones.
- Mantenga los brazos derechos con las muñecas, los codos y los hombros en una línea.
- Mantenga una flexión pareja en toda la columna y empuje el pecho lo más hacia adelante posible sobre los hombros.
- La cabeza entre los hombros.
- Las rodillas alineadas con los tobillos.
- Levante y extienda la pierna derecha para crear una línea perpendicular al suelo, con el pie en punta y el muslo contraído, de forma que el tobillo derecho esté alineado con la rodilla y la cadera.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los pies están mucho más abiertos que el ancho de la cadera
- Los pies no están paralelos
- Las rodillas no están paralelas
- Poner las manos en el piso sin control
- Las manos están más abiertas que los hombros
- Los brazos están doblados hacia adentro
- Las muñecas, los codos y los hombros no están alineados
- Las rodillas no están alineadas con los tobillos
- Flexión dispareja de la espina
- La pierna extendida no es perpendicular al piso ni está en línea con rodillas y cadera
- El muslo no está contraído
- El pie no está en punta

Habilidad Extra:
Poner los antebrazos en el suelo y agarrar un tobillo con ambas manos (+1)

Habilidad Limitada:
Empujarse con el piso (-1)
Bajar al piso después de ejecutar la postura (-1)
Levantar el talón del suelo

Adornos Aceptados: NINGUNA.

CAMELLO COMPLETO

(FULL CAMEL)

Dificultad	7
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre las rodillas en una flexión hacia atrás y hace contacto con las manos, piernas, cabeza y pies.
- **Ejecución Recomendada:**
- Arrodílese con las rodillas separadas a la altura de la cadera y los dedos de los pies a la rodilla planos sobre el piso, de perfil a los Jueces.
- Mantenga las palmas juntas y estire los brazos hacia arriba y hacia atrás para doblar la espina hacia atrás.
- Mantenga la cadera arriba de las rodillas.
- Tome los talones con toda la mano sin tocar el piso ni una sola vez.
- Jale los talones y meta la cabeza hacia las nalgas, con una flexión pareja en toda la columna
- Toque las plantas del pie con la cara.
- Junte los codos y bájalos al suelo.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los dedos de los pies no se tocan y las rodillas están muy separadas
- La cadera se hunde detrás de las rodillas, o se va muy por delante de las rodillas
- Agarrar los pies con las puntas de los dedos, y/o sólo agarrar los dedos o arcos de los pies
- Las manos tocan el piso (-2)
- Flexión dispareja de la columna
- La cara completa no toca los pies
- Los codos no se tocan
- Codos levantados del suelo
- **Habilidad Extra:**
- Mantener las rodillas juntas y traer la cara frente a los talones o más allá (+0.5)
- 4ª Etapa – agarrar las rodillas, trayendo la barbilla y el pecho hacia el suelo y viendo entre las rodillas (+1).
- **Habilidad Limitada:**
- Agarrarse de los muslos para completar la flexión del camello completo (-1)
- **Adornos Aceptados:**
- Soltar las manos en la 4ª etapa
- Puntas de los dedos de las manos tocando ligeramente en piso

COBRA COMPLETA

(FULL COBRA)

Dificultad	7
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe tocar la cabeza con los pies en una flexión hacia atrás mientras mantiene la pelvis y los muslos sobre el suelo.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Acuéstese sobre el estómago de perfil a los Jueces
- Ponga las manos en el suelo debajo de los hombros con los dedos hacia el frente.
- Mantenga las piernas rectas lo más juntas posible, máximo a la altura de la cadera y la parte superior de los pies sobre el suelo.
- Levante la cabeza y el pecho, flexione la columna hacia atrás, y mantenga toda la pelvis y los muslos en el suelo.
- Mantenga los codos doblados en 90 grados con los hombros separados de las orejas.
- Toque la punta de la cabeza con la planta de los pies, con los dedos de los pies sobre la línea de cabello y la parte interior de los pies tocándose.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
-
- Las palmas no están planas sobre el suelo o demasiado al frente de los hombros
- Los dedos no ven al frente
- Las piernas muy separadas, más que el ancho de la cadera
- Los dedos de los pies metidos por debajo
- Flexión dispareja de la espina
- Hombros levantados
- Los pies no tocan completamente la cabeza, ej. los dedos tocando la nuca
-
- **Habilidad Extra:**
- Mantener los muslos y las rodillas juntas, ombligo al suelo y toda la planta del pie tocando la cabeza (+1)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Poner los pies debajo de la barbilla usando las manos (-0.5)
- Usar los dedos del pie para empujar el suelo y así lograr la postura (-1)
- Tener los brazos rectos con las palmas empujando el suelo (-1)
-
- **Adornos Aceptados:**
- No usar las manos para lograr la postura
- Poner los pies bajo la barbilla sin usar las manos
- Soltar los brazos y extenderlos a los costados

ESCORPIÓN LANGOSTA

(LOCUST SCORPION)

Dificultad	7
Características	Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene en el tercio superior del frente del cuerpo en una flexión hacia atrás con los pies tocando la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
- Acuéstese sobre el estómago de perfil a los Jueces.
- Ponga los brazos completamente planos bajo el cuerpo a la distancia de los hombros, con las palmas hacia el suelo y los hombros separados de las orejas.
- Mantenga las piernas rectas y juntas, y levántelas hasta quedar perpendiculares al suelo, con los muslos contraídos y la espina flexionada hacia atrás.
- Mantenga las rodillas y los muslos juntos, doble las rodillas y toque la punta de la cabeza con las plantas de los pies.
- Sostenga el peso sobre los hombros distribuido sobre los brazos, no sobre la barbilla ni el cuello.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Las plantas de los pies no tocan la cabeza
- Hay un espacio bajo los brazos o las palmas
- Las piernas no están juntas
- Los hombros están encogidos junto a las orejas
- Los músculos de las piernas no están contraídos
- Las piernas no se estiran hacia el frente
- Las rodillas y los muslos se separan a lo ancho
- Flexión dispareja de la columna
- Los pies no tocan la cabeza
- El peso está sobre la barbilla y el cuello
- **Habilidad Extra:**
- Mantener las rodillas y los muslos juntos, con los pies en el suelo tocando la cara (+0.5)
- Extender las piernas en posición recta por arriba de la cabeza, con las plantas tocando el suelo (+1)
- **Habilidad Limitada:**
- Piernas separadas y rodillas doblándose al levantar las piernas (-1)
- **Adornos Aceptados:**
- Pies en el suelo, tocando el lado de la cabeza
- Doblar los brazos y agarrar los codos, balanceándose sólo sobre hombros y brazos

SPLIT (CON FLEXIÓN DE LA COLUMNA)

[SPLITS (WITH BACKBEND)]

Dificultad	7
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta dobla la columna hacia atrás con el reverso de la pierna frontal tocando el piso y el frente de la pierna trasera tocando el piso.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Extienda la pierna derecha hacia adelante y la izquierda hacia atrás; la pierna derecha tendrá el reverso de la pierna y rodilla planos sobre el suelo y los dedos deberán estar en punta; la pierna izquierda tendrá el frente del muslo y la rodilla planos sobre el suelo y los dedos en punta.
- Mantenga las caderas en línea sobre el piso.
- Mantenga la columna recta.
- Estire los brazos hacia arriba y hacia atrás para doblar parejo la columna.
- Tome el tobillo izquierdo con ambas manos al mismo tiempo.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los pies no están en punta
- Las piernas no están rectas y los muslos no están contraídos
- Las caderas no están en línea
- Una o ambas caderas no están en contacto con el suelo
- Las manos no alcanzan el tobillo
- Dificultad para agarrar los tobillos, una mano tocándolo antes que la otra
- Flexión dispareja de la columna
- Ambos lados de la columna no se flexionan igual porque se inclina hacia un lado u otro
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:**
- El dedo del pie trasero está metido debajo al tomar el tobillo (-0.5)
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

JALANDO EL ARCO, DE PIE

(STANDING BOW PULLING)

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene los músculos de la pierna sobre la que está parado contraídos de forma que la rodilla está firme y la otra pierna extendida hacia arriba con la mano de ese mismo lado sosteniéndola.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese recto con el perfil derecho hacia los jueces.
- Vea hacia el frente y simultáneamente tome el pie derecho por la parte interior a la altura del tobillo con los cinco dedos juntos y estire el brazo izquierdo hacia arriba.
- Los músculos de la pierna sobre la que está parado estarán completamente contraídos, de forma que la rodilla está firme.
- Simultáneamente eche el cuerpo hacia adelante y aviente la pierna derecha hacia atrás y arriba.
- Jale el cuerpo hacia el suelo, hasta que el abdomen y el pecho estén paralelos al suelo.
- Estire el brazo izquierdo hacia delante de forma que el hombro toque la barbilla, mantenga la cabeza elevada y viendo hacia el frente.
- Empuje la pierna derecha hacia atrás y hacia arriba hasta que esté completamente recta y ambos pies estén paralelos con los dedos en punta.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Agarre incorrecto (-1)
- Agarre muy bajo en la pierna
- Dedos separados
- Espacio entre el hombro y la barbilla
- El cuerpo no está lo suficientemente abajo (-1)
- Dedos de los pies no están en punta
- La pierna que patea no está recta (deducciones desde -0.5 dependiendo del grado de flexión)
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

BAILARINA

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



(DANCER)

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre una pierna con la otra hacia arriba, extendida hacia el techo sosteniéndola con ambas manos.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese con el perfil derecho hacia los Jueces.
- Contraiga los músculos de la pierna izquierda de forma que la rodilla quede firme.
- Tome el pie derecho por fuera con la palma hacia arriba y al mismo tiempo extienda el brazo izquierdo hacia el techo con el brazo pegado a la oreja.
- Extienda la pierna derecha hacia el techo y eche el cuerpo hacia abajo hasta que el abdomen esté paralelo al suelo.
- Jale el brazo izquierdo hacia atrás hacia la pierna derecha, mantenga el torso cuadrado y las caderas alineadas, extienda la pierna derecha recta hacia arriba sin girar la cadera o la rodilla.
- Enderece la pierna derecha, de forma que se genere un split sobre la pierna izquierda, y enderece los brazos con las manos agarrando el tobillo y los cinco dedos entrecruzados.
- Mantenga la cabeza entre los brazos y la barbilla paralela al suelo.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los músculos de la pierna de apoyo no están contraídos (-2)
- El abdomen no está paralelo al piso (-1)
- El torso está girado
- La cadera de la pierna levantada está hacia afuera y empuja la pierna hacia afuera
- La pierna levantada no está firme (deducciones desde -0.5 dependiendo del ángulo de la flexión)
- El muslo y la rodilla no están alineados
- El agarre está por debajo del tobillo
- Los brazos están dispares, los dedos abiertos
- La cabeza no está entre los brazos (-1)
- La barbilla no está paralela al suelo

Habilidad Extra:

Levantar la pierna que patea y tomar el tobillo con ambas manos al mismo tiempo (+1)

Habilidad Limitada:

No tomar el pie de la pierna que patea por fuera y con las palmas hacia arriba. (-0.5)

ARCO COMPLETO

(FULL BOW)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe tocar la cabeza con los pies en una flexión hacia atrás mientras se balancea sólo sobre el vientre.
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Ejecución Recomendada:**
- Acuéstese sobre el estómago de perfil a los Jueces.
- Tome los dedos gordos del pie con las palmas hacia el piso, el pulgar entre el dedo gordo del pie y el segundo, y el resto de los dedos afuera de los dedos gordos de los pies.
- Simultáneamente patee ambas piernas hacia arriba, levante la parte superior del cuerpo del suelo y eche la cabeza hacia atrás y mire hacia los dedos del pie.
- Mantenga el peso equilibrado en el centro del abdomen.
- Gire los hombros, doble los codos hacia adelante, y jale los dedos gordos de los pies hacia las orejas.
- Junte los codos, de forma que los codos, muñecas y rodillas formen una línea paralela al suelo, con las muñecas rectas.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Las piernas y parte superior del cuerpo se mueven a destiempo
- Las piernas se abren mucho hacia los lados
- El peso se hace hacia la cadera o hacia la caja torácica
- Codos, muñecas y rodillas no están en una línea
- No se echa la cabeza suficientemente hacia atrás
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:**
- Tomar los pies por la parte exterior del pie (-2)
- **Adornos Aceptados:**
- Poner los pies bajo la barbilla y soltar las manos

RUEDA COMPLETA

(FULL WHEEL)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se separa del suelo en una flexión hacia atrás con sus manos agarrando sus piernas y los hombros rotados abiertamente.
-
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Párese con los pies lo más juntos posible y de perfil a los Jueces.
- Mantenga los pies paralelos con los dedos apuntando hacia adelante y las rodillas en línea con los dedos.
- Estire los brazos y las manos hacia atrás y doble la espina hacia atrás, no doble los brazos ni toque el piso.
- Tome los tobillos por afuera con las manos; el agarre tendrá los cinco dedos juntos con los pulgares arriba.
- Enderece los brazos y las piernas para meter la cabeza entre los brazos, con una flexión pareja en toda la columna.

- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los pies están más separados que la cadera
- Los pies no están paralelos
- Las rodillas no están paralelas
- Giran los brazos
- El agarre es incorrecto
- Brazos o piernas se doblan
- La cabeza no está suficientemente hacia atrás
- Flexión dispareja de la columna

Habilidad Extra:

Después de enderezar los brazos y las piernas, bajar los antebrazos con control y sin ningún sonido, luego poner la barbilla y pecho sobre el piso, con la cara viendo hacia adelante entre las piernas, y regresar sin poner las manos en el suelo (+1)
 Tener las piernas juntas (+1)
 Mantener la cadera exactamente sobre los tobillos haciendo un ángulo de 90 grados con el piso (+2)
 Tomar los tobillos sin doblar los brazos o las piernas y agarrarlos al mismo tiempo con ambas manos (+2)

Habilidad Limitada:

Poner las manos en el piso al salir de la postura (-1)
 Poner las manos en el piso antes de agarrar los tobillos (-2)

Adornos Aceptados: NINGUNA.

ESTIRAMIENTO HACIA ATRÁS

(REVERSE STRETCH)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace una flexión hacia atrás con las manos en contacto con las piernas y el frente de los muslos, hasta los dedos de los pies, están sobre el piso.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Acuéstese sobre el estómago de perfil a los Jueces.
 - Mantenga 6 pulgadas / 15 centímetros entre las piernas juntas y extienda los brazos hacia el frente del cuerpo sobre el piso.
 - Levante los brazos y la parte superior del cuerpo y flexione la columna hacia atrás.
 - Doble las rodillas si es necesario y con cada mano tome los tobillos por fuera.
 - Mire hacia atrás lo más posible y extienda las piernas rectas sobre el piso; mantenga las piernas juntas.
 - Enderece los brazos y ponga la parte superior de los pies planos sobre el suelo.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Las piernas se separan más de 6 pulgadas / 15 centímetros
 - Los brazos se doblan
 - El agarre está más arriba de los tobillos
 - La parte superior de los pies no están planos sobre el suelo
 - Flexión disparea de la columna
- **Habilidad Extra:**
 - Piernas juntas (+0.5)
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

SPLIT CON BRAZOS

(SPLIT ARM)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre una pierna y tiene la otra levantada al aire, más alto que el paralelo al piso. Los brazos deben estar a los lados, la columna en flexión hacia atrás.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Ponga los brazos sobre la cabeza y contraiga la cadera y el muslo de la pierna derecha.
- Eche la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia abajo, simultáneamente extienda la pierna izquierda hasta atrás y hacia el techo, sin girar la cadera.
- Abra los brazos hacia atrás y hacia arriba, con las palmas viendo hacia el piso y continuamente levante la pierna trasera hasta que las piernas estén en split.
- Mire hacia adelante, mantenga la barbilla arriba, y ponga la columna baja y abdomen paralelos al suelo.
- Use los brazos para crear una flexión de la columna hacia atrás pareja y mantenga el pecho arriba, perpendicular al piso, con la barbilla paralela al piso y sin compresión en la columna cervical.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los músculos de la pierna de apoyo no están contraídos
- La pierna de arriba / la cadera se voltea hacia los jueces
- La pierna trasera no está en split
- Los músculos de la pierna trasera no están contraídos
- Los brazos no van continuamente hacia atrás y hacia arriba
- La columna no se dobla hacia atrás
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

ARCO DE PIE COMPLETO

(FULL STANDING BOW)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Flexiones de Columna



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre una pierna con el muslo contraído y con la otra pierna pateando hacia arriba y el pie entrando en contacto con la cabeza.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese con el perfil derecho a los Jueces.
- Contraiga los músculos de la pierna izquierda de forma que la rodilla quede firme.
- Tome el pie derecho por fuera con la palma hacia arriba y al mismo tiempo extienda el brazo izquierdo hacia el techo con los brazos al lado de la oreja.
- Extienda la pierna derecha hacia el techo y baje el cuerpo hasta que el abdomen esté paralelo al piso.
- Lleve el brazo izquierdo hacia atrás y tome la pierna derecha, mantenga el torso parejas y las caderas en línea, continúe extendiendo la pierna derecha recta hacia arriba sin girar la cadera o la rodilla hacia afuera.
- Extienda la pierna derecha, de forma que se genere un split con la pierna izquierda, y enderece los brazos con las manos agarradas cerca el tobillo, con los cinco dedos entrecruzados.
- Jale el pie derecho para atorarlo bajo la barbilla; ambos muslos y rodillas estarán en una línea si se le ve de perfil.
- Extienda ambos brazos hacia afuera con los cinco dedos juntos.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los músculos de la pierna de apoyo no están contraídos
- El abdomen no está paralelo al piso
- El torso está girado
- La cadera de la pierna que patea está abierta y la pierna hacia afuera
- La pierna elevada no está firme, por lo que no hay split
- El agarre está debajo del tobillo
- Los brazos no están abiertos a los costados
- Los brazos están dispares, los dedos abiertos
- El pie no está debajo de la barbilla

Habilidad Extra:
Levantar la pierna elevada y tomar el tobillo con ambas manos al mismo tiempo (+1)

Habilidad Limitada:
No tomar el pie desde afuera con la palma hacia arriba (-0.5)
No soltar las manos cuando el pie llega bajo la barbilla (-2)
Sólo poner el pie en la cabeza (-3)

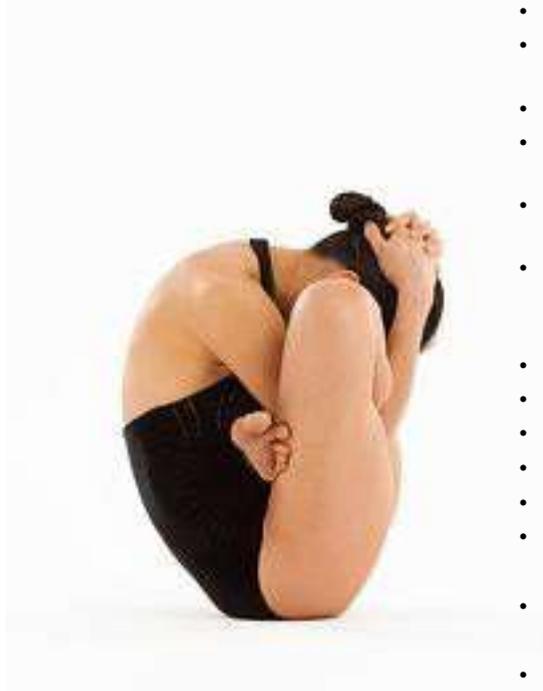
COMPRESIONES FRONTALES

- **LOTO FETAL** (5, B, F)
- **RANA** (5, F)
- **GUILLOTINA** (5, F)
- **CONEJO** (6, F)
- **YOGUI DURMIENTE** (6, F)
- **SPLIT (CON COMPRESIÓN FRONTAL)** (6, F)
- **DE PIE CON CABEZA A LA RODILLA** (7, B, F, S)
- **TORTUGA – COMPLETA/ELEVADA** (8, B, F, S)

LOTO FETAL

(FETAL LOTUS)

Dificultad	5
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene sus piernas en Posición de Loto con los brazos entre las piernas y hace contacto entre las manos y la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas.
- Ponga las piernas en Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del lado exterior de cada muslo para crear una Posición de Loto firme.
- Levante las rodillas hasta al menos un ángulo de 45 grados usando las manos para balancearse.
- Pase el brazo derecho entre la pierna derecha y el pie izquierdo, y lleve el codo hasta el otro lado de forma que el brazo tenga libre movimiento.
- Pase el brazo izquierdo entre la pierna izquierda y el pie derecho, y lleve el codo hasta el otro lado de forma que el brazo tenga libre movimiento.
- Baje la cabeza, doble la columna y entrecruce los dedos en la nuca balanceándose hacia adelante sobre los huesos pélvicos.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Los brazos se insertan en la apertura incorrecta de las piernas (-2)
- Cualquiera de los codos no atraviesa completamente por las piernas
- El agarre en la nuca está flojo
- Curvatura dispareja de la columna
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

RANA

(FROG)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe tener las piernas separadas con los brazos debajo de las piernas.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese derecho con las piernas estiradas hacia adelante viendo hacia el Juez.
- Abra las piernas a la altura de los hombros y doble las rodillas hacia arriba ligeramente.
- Dóblese hacia adelante y deslice los brazos debajo de las piernas de forma que el lado exterior de las piernas y el lado interior de los brazos creen un ángulo de 45 grados.
- Deslice los pies y los talones hacia adelante y los brazos hacia afuera y hacia atrás, ponga la parte superior de los brazos debajo de las rodillas.
- Ponga la barbilla sobre el suelo, flexione los pies y contraiga los muslos para bloquear las rodillas; levante los talones del suelo.
- Abra los dedos y empuje las palmas planas sobre el piso, mueva el peso hacia adelante y levante los glúteos del suelo.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Piernas muy abiertas o muy juntas
- El ángulo entre las piernas y los brazos es mayor o menor a 45 grados.
- La barbilla no toca el piso
- Los talones tocan el piso
- Los glúteos tocan el piso
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

GUILLOTINA

(GUILLOTINE)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se para en ambos pies con una compresión frontal con su cabeza saliendo entre las piernas y hace contacto con sus manos detrás de la espalda.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Párese derecho, viendo hacia adelante y de perfil a los Jueces.
 - Separe los pies aproximadamente a la altura de la cadera y no más allá de la altura de los hombros.
 - Encórvese hacia adelante y flexione ambas rodillas.
 - Ponga cada mano detrás del mismo tobillo, con los pulgares por la parte interior del tobillo y los dedos por la parte exterior, y empuje la parte superior del cuerpo de forma que los hombros vayan detrás de las rodillas.
 - Ponga las manos detrás de la espalda baja y entrelace las manos de forma que las palmas se encuentren.
 - Levante la cadera hacia arriba y hacia adelante, jale con las manos y endereza las piernas para contraer los muslos y bloquear las rodillas. Los pies deben mantenerse hacia adelante o ligeramente hacia adentro, y la cadera debe ponerse directamente sobre los tobillos.
 - Levante la cabeza hacia arriba y hacia los glúteos, para que al menos la nuca esté paralela al piso.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Los pies están muy separados
 - Agarre flojo o incorrecto
 - Las rodillas están dobladas
 - La nuca está más abajo del paralelo al piso (deducciones desde -0.5 dependiendo del grado de la falta)
 - Los pies apuntan hacia afuera
 - Curvatura dispareja de la columna
 - La cadera no está alineada a los tobillos
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

CONEJO

(RABBIT)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace una compresión frontal sobre la parte frontal de las piernas, mientras se sostiene de los pies.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Arrodillese de perfil a los Jueces.
 - Siéntese sobre los talones con rodillas y pies juntos y la parte superior de los pies contra el piso.
 - Tome los tobillos del mismo lado con los pulgares por la parte exterior del pie y los pies por la parte interior; mantenga el estómago sumido.
 - Meta la barbilla hacia el pecho, dóblese hacia adelante para tocar las rodillas con la frente, y el piso con la cabeza.
 - Jale los talones y levante la cadera hacia el techo.
 - Mantenga los brazos rectos, los codos firmes y separe los hombros de las orejas.
 - Toda la columna debe estirarse desde el coxis hasta el cuello; los muslos deben formar una línea perpendicular al piso.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - La frente no toca las rodillas (-2)
 - Agarre incorrecto (-1)
 - La posición de la cabeza está muy adelante contra la nuca
 - Las muñecas están dobladas
 - Los muslos no están perpendiculares el suelo
 - Curvatura dispareja de la columna
 - Los hombros no están separados de las orejas
 - No sume el vientre

YOGUI DURMIENTE

(SLEEPING YOGI)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene ambas piernas detrás de la cabeza mientras yace sobre su espalda. Hay contacto entre las manos detrás de la espalda.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso con las piernas cruzadas y de perfil hacia los Jueces.
- Acuéstese sobre la espalda, mantenga las clavículas levantadas del piso y levante ambas piernas para llevarlas detrás de la cabeza y cruzar las piernas en los tobillos.
- Lleve ambas manos alrededor del cuerpo y entrelace los diez dedos detrás de la espalda baja.
- Relaje el cuello y mire hacia el techo.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Forzar y batallar para poner las piernas detrás de la cabeza
- Los pies no están cruzados en los tobillos y sólo se sostienen cruzando los dedos
- Los pies no están cruzados en lo absoluto (-2)
- Los hombros tocan el piso cuando las piernas se llevan detrás de la cabeza
- Las manos no están completamente entrelazadas detrás de la espalda baja
- El hombro no cruza completamente más allá de la rodilla
- El peso corporal está mal distribuido, con mucho peso sobre la cadera y los hombros no están alineados
-
- **Habilidad Extra:**
- Yaciendo sobre la espalda, llevar ambas piernas limpiamente detrás de la cabeza y cruzar los tobillos sin usar las manos (+0.5)
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

SPLIT (CON COMPRESIÓN FRONTAL)

[SPLITS (WITH FORWARD BEND)]

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta dobla la columna hacia adelante y hace contacto entre la cabeza y la pierna, con la parte trasera de la pierna frontal tocando el piso y el frente de la pierna trasera tocando el piso.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Extienda la pierna derecha hacia adelante y la izquierda hacia atrás; la pierna derecha tendrá la parte trasera de la rodilla plana sobre el piso y los dedos en punta; la pierna izquierda tendrá el muslo y la rodilla sobre el piso y los dedos en punta.
- Mantenga las caderas parejas sobre el piso.
- Mantenga la columna recta.
- Estire los brazos hacia arriba y llévelos hacia adelante.
- Tome el pie derecho (flexionado) con ambas manos al mismo tiempo y entrecruce los dedos.
- Meta la barbilla en el pecho y toque la rodilla derecha con la frente.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los pies no están en punta
- Las piernas no están rectas y los muslos no están contraídos.
- Las caderas no están parejas
- Una o ambas caderas no están en contacto con el suelo
- La cabeza no toca la rodilla de la pierna frontal
- El pie frontal no está flexionado
- La rodilla frontal está doblada
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

DE PIE CON CABEZA A LA RODILLA

(STANDING HEAD TO KNEE)

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Compresión Frontal



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene los músculos de la pierna de apoyo contraídos de forma que la rodilla está firme y la frente toca la pierna extendida en un punto cercano a la rodilla.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese derecho con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Mire hacia adelante y tome el pie derecho en el talón con los dedos entrecruzados y las muñecas rectas.
- Flexione el pie de forma que todos los dedos del pie vean hacia adentro y el muslo esté paralelo al piso.
- Los músculos de la pierna izquierda de apoyo deben estar completamente contraídos, para que la rodilla esté firme con el peso hacia adelante y el pie plano e inmóvil sobre el piso.
- Suma el estómago, doble la columna hacia adelante y meta las costillas.
- Levante la pierna derecha y estírela hacia adelante para que se ponga paralela al suelo con el muslo contraído y el talón alineado con la cadera; flexione los dedos del pie hacia la cara.
- Mantenga el pecho arriba y los hombros hacia abajo y hacia atrás.
- Baje los codos más allá de la pantorrilla y manténgalos quietos.
- Meta la barbilla y ponga la frente sobre la rodilla.
- **Deducciones Específicas de la Postura:**
- Agarre muy abajo o muy arriba
- El muslo sube o baja
- El agarre se resbala
- Los dedos de los pies no están flexionados
- Las muñecas no están rectas
- El vientre entra y sale de contracción
- La caja torácica se sale del cuerpo
- La pierna extendida se mueve
- El talón no está alineado con la cadera
- La pierna estirada no patea adelante
- El pecho está colapsado
- Los hombros están levantados
- Los codos no están bajo la pantorrilla
- La frente no toca la rodilla (-1)

Habilidad Extra: NINGUNA.

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados:
Soltar los brazos después de sostener la postura completa por al menos tres segundos

TORTUGA – COMPLETA/ELEVADA

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Compresión Frontal



(TORTOISE – FULL/LIFTING)

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene ambas piernas detrás de la cabeza empujando los brazos y la parte inferior del cuerpo hacia abajo y pone la cara sobre el piso.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Siéntese en el piso con las piernas cruzadas de perfil a los Jueces
 - Levante ambas piernas detrás de la cabeza, ya sea al mismo tiempo o una a la vez; cruce los tobillos con las rodillas detrás de los hombros.
 - Separe el cuerpo entero del piso con las manos separadas a la altura de los hombros y levante los glúteos hacia arriba de forma que todo el cuerpo quede paralelo al piso, con cabeza y caderas alineadas. Sostenga la posición al menos un segundo.
 - Doble los codos y meta la barbilla en el pecho para bajar la parte inferior del cuerpo hasta que la cabeza y los glúteos toquen el piso.
 - Mantenga los pies separados del piso extendiendo las piernas.
 - Lleve las manos alrededor de la espalda baja y júntelas.
 - Salga de la posición volviendo a empujar hacia arriba, sentándose sobre los glúteos y soltando las piernas.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Forzando y batallando para poner las piernas detrás de la cabeza
 - Los pies no están cruzados en los tobillos y sólo se sostienen cruzando los dedos (-1)
 - Los pies no están cruzados del todo (-2)
 - Los codos no están firmes en la posición elevada (-1)
 - Los glúteos no están levantados lo suficientemente alto alineados con la cabeza (es aceptable que los glúteos vayan incluso más arriba de la cabeza)
 - El cuerpo no está paralelo al piso en la posición elevada
 - El descenso al piso no es suave y estable
 - Los pies tocan el piso (-1)
 - La barbilla no está pegada al pecho (-1)
 - Las manos no están juntas detrás de la espalda baja (-1)
 - No empujar hacia arriba al salir de la posición (-1)
 - Al salir, la cabeza y los glúteos no se levantan en una misma línea
- **Habilidad Extra:**
 - Llevar ambas piernas limpiamente detrás de la cabeza y cruzar los tobillos sin usar las manos (+0.5)
 - Cruzar las piernas detrás de la cabeza a la altura de las pantorrillas con movimiento libre sobre la cabeza (+1)

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados: NINGUNA.

TRACCIONES

- **LOTO ENLAZADO (5, F)**
- **CARA DE VACA (5, F)**
- **CUATRO ÁNGULOS (5, F)**
- **PIERNA DETRÁS DE LA CABEZA (5, F)**
- **SPLIT (FRONTAL) (5, F)**
- **AVE DEL PARAÍSO (6, B, F)**
- **SPLIT (LATERAL) (6, F)**
- **ESTIRAMIENTO (6, F)**
- **ARQUERO (7, F, S) p**
- **PERSONA PEQUEÑA (7, B)**
- **ÁNGULO LATERAL (7, B, F, S)**
- **ESTIRAMIENTO HACIA ARRIBA (7, B, F)**
- **BANDERA (8, B, F)**
- **MONTAÑA (8, B)**
- **RAÍZ (8, B, F)**
- **SPLIT DE PIE (8, B, F)**
- **ADIÓS (9, B, F)**
- **MONTAÑA CON PIERNAS ARQUEADAS (10, B, F)**

LOTO ENLAZADO

(BOUND LOTUS)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene sus piernas en Posición de Loto y hace contacto con manos y pies detrás del cuerpo.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas, de frente hacia los Jueces.
- Lleve las piernas a Posición de Loto y lleve las rodillas más cerca entre ellas para apretar la Posición de Loto, coloque los dedos más allá del exterior de cada muslo para crear una Posición de Loto apretada.
- Lleve el brazo izquierdo alrededor de la espalda y tome el dedo grande del pie izquierdo con todos los cinco dedos de la mano.
- Lleve el brazo derecho alrededor de la espalda y tome el dedo grande del pie derecho con los cinco dedos de la mano.
- Lleve ambas rodillas al piso.
- Levante el pecho y mantenga la columna derecha con ambos hombros en una línea, viendo hacia el frente.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- El loto está flojo y los dedos de los pies no van más allá del exterior de los muslos
- El agarre en los pies o dedos de los pies está flojo
- La columna se curva hacia Adelante o hacia el lado
- La cabeza no se levanta lo suficiente para ver hacia adelante
- Hombros fuera de línea
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

CARA DE VACA

(COWFACE)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna sobre la otra con un brazo por arriba y el brazo contrario debajo y detrás. Debe haber contacto entre manos y las caderas están en el suelo.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese derecho de frente hacia los Jueces.
- Muévase al frente hacia las manos y lleve la pierna derecha por encima de la pierna izquierda.
- Ponga las articulaciones de las rodillas una sobre otra en una línea directa y cierre el espacio entre las rodillas.
- Coloque las caderas hacia abajo entre los talones de manera que los talones toquen los lados de las caderas y ambas caderas toquen el suelo.
- Lleve el brazo izquierdo hacia arriba y detrás de la cabeza.
- Lleve el brazo derecho detrás de la espalda y entrelace las manos.
- Alinee los codos en una línea verticalmente.
- Levante el pecho y cabeza hacia arriba para ver hacia el frente.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Espacio entre las articulaciones de rodillas
- Rodillas no están una sobre la otra
- Caderas separadas del suelo
- Espacio entre talón y caderas
- Codos no alineados
- Pecho no levantado
- Cabeza muy baja y no viendo hacia el frente
- El agarre está flojo o el agarre sólo se hace en las puntas de los dedos
- Si no se usa el brazo y pierna opuestos
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

CUATRO ÁNGULOS

(FOUR ANGLE)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna arriba con el brazo del mismo lado debajo de la pierna, el brazo opuesto sobre la cabeza y las manos tocándose.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese derecho de frente hacia los Jueces.
- Doble la pierna izquierda de modo que el pie apunte derecho hacia atrás y toque el lado de la misma cadera.
- Lleve la rodilla izquierda en dirección hacia el centro y siéntese con ambas caderas hacia abajo.
- Levante la pierna derecha y lleve el brazo del mismo lado debajo de la pierna de manera que el interior del codo esté debajo de la rodilla.
- Lleve el pie derecho hacia el cuerpo de manera que pie y rodilla derechos estén en una línea paralela al cuerpo y al piso.
- Entrelace los dedos y sólo toque los pulgares juntos.
- Voltee las palmas hacia la cabeza.
- Levante la cabeza y mire hacia adelante.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- El pie no apunta derecho hacia atrás o el talón no toca la cadera
- La rodilla no está en la línea central del cuerpo
- Pie y rodilla no paralelos al piso
- Dedos no están completamente entrelazados
- Palmas alejadas de la cabeza
- Cabeza no levantada y viendo hacia adelante
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PIERNA DETRÁS DE LA CABEZA

(LEG BEHIND HEAD)

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta mantiene una pierna detrás de la cabeza.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas de frente hacia los Jueces.
- Levante la pierna derecha del suelo y tome el pie.
- Lleve la rodilla derecha detrás del hombro de manera que la rodilla apunte directamente hacia afuera y al lado, sin espacio entre rodilla y hombro y la pierna detrás de la cabeza.
- Jale el pie derecho hacia abajo y levante la cabeza para ver hacia el frente llevando el pie detrás del hombro de manera que la rodilla esté en línea con los dedos de los pies y encima de los hombros.
- Ponga ambas caderas sobre el suelo, levante la parte superior del cuerpo y lleve las manos a Posición de Oración.
- El vientre debe estar sumido y el pie debe mantenerse en su lugar.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La cabeza no está levantada lo suficiente para poder mirar hacia el frente, de manera que no hay movimiento libre de la cabeza
- La rodilla no está directamente hacia afuera de lado
- Hay espacio entre rodilla y hombro
- Una de las caderas está levantada del piso
- La columna no está derecha
-
- **Habilidad Extra:**
- Llevar la pierna limpiamente detrás de la cabeza sin usar las manos, pero encorvándose hacia delante (+1)
- Llevar la pierna limpiamente detrás de la cabeza de forma que el talón toque el hombro sin usar las manos, doblarse hacia delante o cualquier otro ajuste (+1)
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

SPLIT (FRONTAL)

[SPLITS (STRAIGHT)]

Dificultad	5
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene el dorso de la pierna de adelante tocando el piso y el frente de la pierna de atrás tocando el piso.
- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con el perfil del lado izquierdo hacia los Jueces.
- Extienda la pierna derecha hacia Adelante y la pierna izquierda hacia atrás; la pierna derecha debe tener el dorso y la rodilla sobre el suelo y las puntas de los dedos en punta; la pierna izquierda debe tener el frente de los muslos y rodillas sobre el suelo y dedos de los pies en punta.
- Mantenga ambas caderas parejas al piso.
- Mantenga la columna derecha.
- Estire los brazos derechos hacia arriba con las palmas y los cinco dedos juntos.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Pies no están en punta
- Piernas no están derechas y los muslos no están contraídos
- Caderas no están parejas
- Una o ambas caderas no hacen contacto con el piso
- Brazos no están derechos
- Manos y dedos no se tocan entre ellos
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

AVE DEL PARAÍSO

(BIRD OF PARADISE)

Dificultad	6
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se para en una pierna y extiende la otra pierna más arriba que el paralelo con el suelo. Las manos tienen que estar en contacto detrás de la espalda y debajo de la pierna extendida.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese derecho y dé un paso con el pie derecho hacia la derecha hasta la misma distancia de la cadera, las piernas derechas y las rodillas están bloqueadas; ponga las manos en Posición de Oración frente al pecho.
- Flexione hacia el frente manteniendo ambas piernas derechas y lleve el brazo derecho debajo de la pierna derecha, coloque el brazo izquierdo en la espalda con la palma hacia afuera. Tome la muñeca izquierda con la mano derecha en un agarre firme juntando la pierna derecha con ambos brazos.
- Doble la pierna derecha y levante la pierna derecha, de modo que el cuádriceps derecho mire hacia atrás por detrás del cuerpo y la pierna derecha toque el omóplato derecho.
- Contraiga los músculos de la pierna derecha para bloquear la rodilla y ponga el pie derecho en punta. Ambas caderas en una línea con la columna derecha y el estómago sumido.
- Mantenga la barbilla paralela al suelo y mire hacia el frente.
- **Deducciones:**
- Músculos de la pierna de apoyo no están contraídos
- Músculos de la pierna extendida no están contraídos y rectos
- Columna no derecha y curvándose hacia adelante
- Hombros contraídos y curvados
- Espacio entre el cuerpo y el muslo extendido
- Caderas no alineadas
- Hombros no alineados
- Pie de apoyo no está derecho
- **Habilidades Extra:**
- Juntar la pierna derecha con ambas manos sin doblarse hacia adelante, manteniendo ambas piernas derechas durante todo el proceso (+1)

SPLIT (LATERAL)

[SPLITS (SIDE)]

Dificultad	6
Características	Flexibilidad,
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El atleta tiene las piernas abiertas hacia afuera apuntando a los lados con el cuerpo doblándose hacia adelante y estirándose.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese derecho, con el perfil hacia los Jueces.
- Separe las piernas tanto como sea posible con los pies flexionados hacia el techo.
- Coloque las manos en el piso al frente y presione las caderas hacia delante de modo que las caderas se alineen con los pies.
- Estire los brazos hacia adelante y ponga toda la parte superior del cuerpo completa (barbilla, hombros, pecho, abdomen) plana sobre el piso.
- Hacer split completo con las piernas, de manera que los dos talones estén en una línea con las caderas y los pies estén planos en el piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Cualquier espacio entre la parte superior del cuerpo (barbilla, hombros, pecho, abdomen) y el piso
- Columna no se estira
-
- **Habilidad Extra:**
- Bajar desde la posición de pie y de regreso de pie a estar parado sin que las manos toquen el piso (+2)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Si las piernas no están en split completo (línea derecha entre los dos talones y las caderas), deben tomar los dedos grandes de los pies (-1)
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

ESTIRAMIENTO

(STRETCHING)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Tracciones

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta estira el cuerpo hacia adelante y sostiene los pies con ambas manos.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese derecho con ambas piernas totalmente extendidas hacia adelante con los pies juntos y el perfil hacia los Jueces.
- Tome los dedos grandes de los pies por arriba con los dedos medio y el índice, palmas encontradas.
- Jale los dedos de los pies y mantenga los pies juntos y flexionados con las piernas derechas y las piernas firmes y talones en
- Mantenga la columna derecha y estire la parte superior del cuerpo hacia adelante desde la parte inferior de la columna.
- Toque los codos en el suelo al lado de los músculos de las pantorrillas, con las muñecas derechas.
- Lleve el cuerpo hacia abajo, vientre en los muslos, pecho en las rodillas, y toque la cabeza con los dedos de los pies.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Músculos de las piernas no contraídos, espacio entre la parte trasera de las rodillas y el piso (-1)
- Parte baja de las pantorrillas o talones muy separados del piso
- Muñecas dobladas
- Pies separados
- Pies no flexionados
- Columna no está derecha
- Columna no está estirada
- Vientre separado de los muslos
- Pecho levantado
- Codos separados del suelo
- Frente no alineada con los dedos de los pies
- Cara levantada
- Ojos viendo hacia abajo



ARQUERO

(ARCHER)

Dificultad	7
Características	Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Ángulo de 45 grados con relación a los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta toma el pie opuesto con las manos, jala un pie hacia arriba y hacia cerca de la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese dando la cara a los jueces en un ángulo frontal de 45 grados hacia la izquierda con las piernas estiradas.
- Mueva la pierna izquierda hacia la pierna derecha de modo que la pierna esté en un ángulo de 90 grados.
- Tome el dedo grande del pie izquierdo con los dedos tercero, cuarto y quinto de la mano derecha desde arriba y con el dedo índice por arriba de los otros cuatro dedos del pie.
- Tome el dedo grande del pie derecho con los dedos tercero, cuarto y quinto de la mano izquierda desde la parte de arriba y con el dedo índice por arriba de los otros cuatro dedos del pie.
- Flexione el pie derecho de modo que el talón se separe del suelo.
- Toque el hombro izquierdo con la barbilla; mantenga la cabeza levantada y derecha; mire hacia el pie derecho.
- Levante el pecho y jale el pie izquierdo hacia atrás con los dedos de los pies en punta y hacia arriba para tocar la oreja derecha con la muñeca.
- Lleve el codo derecho hacia atrás y hacia arriba para hacer una línea con el brazo izquierdo; mantenga los hombros en una línea.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Agarre incorrecto
- El talón toca el piso
- El pie y la oreja no se tocan
- Espacio entre la barbilla y el hombro
- Cabeza no alineada con los brazos
- Brazos no están en una línea
- Hombros no alineados
- Codo jalando sin línea con brazo estirado

Habilidad Extra: NINGUNA.

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados: NINGUNA.

PERSONA PEQUEÑA

(SHORT PERSON)

Dificultad	7
Características	Equilibrio
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se equilibra sobre una rodilla y el pie opuesto, sin que las manos toquen el piso.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese derecho viendo hacia los jueces.
- Lleve el pie derecho tan alto como sea posible frente a la cadera izquierda con ayuda de las manos.
- Junte las manos en Posición de Oración y mire hacia el piso.
- Doble el cuerpo hacia abajo desde la parte baja de la columna hacia el piso y toque ambas manos en el suelo al frente con la pierna derecha estirada.
- Doble la rodilla izquierda, mire hacia los dedos de los pies y lleve la rodilla derecha directamente hacia el suelo.
- Gire el pie y rodilla izquierda hacia afuera para apuntar al costado y lleve el talón izquierdo en frente de la articulación de la rodilla derecha en el suelo, haga contacto entre los dos.
- Lleve una mano arriba en frente del pecho y presione las caderas hacia delante de manera que las caderas estén en una línea por arriba del talón y la rodilla.
- Lleve la mano opuesta hacia adentro para hacer una Posición de Oración.
- Levante el pecho, mantenga la columna derecha y levante la cabeza para mirar al frente.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dedos de los pies no están completamente volteados hacia el costado
- Talón no está en frente de la rodilla con la que hace contacto
- La columna no está derecha
- Enfoque se mantiene en el piso, no ve hacia adelante

Habilidad Extra:

Bajar sin manos (+0.5)
Si el talón del pie está plano sobre el piso (+1)

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados:

Tener los brazos por encima de la cabeza

ÁNGULO LATERAL

(SIDE ANGLE)

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea en una pierna y la mano opuesta (ej.: pie izquierdo y mano derecha) está con la pierna extendida arriba del paralelo con el piso. La mano que no es de apoyo debe hacer contacto con la pierna extendida.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese derecho con los pies juntos y ambos brazos encima de la cabeza a los lados.
- Dé un paso con la pierna derecha hacia la derecha y lleve los brazos debajo de la paralela al suelo con las palmas viendo hacia abajo al suelo.
- Gire el pie derecho hacia afuera a la derecha de modo que esté paralelo al escenario.
- Doble la rodilla derecha y baje el cuerpo hacia la derecha.
- Ponga el hombro derecho frente la rodilla derecha, con el codo en frente de la pierna, la mano detrás del talón y los dedos en punta hacia afuera.
- Flexione hacia adelante y tome el talón derecho desde fuera con la mano derecha manteniendo la muñeca estirada.
- Presione la mano derecha contra el suelo, simultáneamente con la mano izquierda jale la pierna derecha detrás del omóplato derecho.
- Levante las caderas hacia arriba y hacia adelante; contraiga los músculos de la pierna derecha de modo que la rodilla derecha se bloquee y ponga en punta los dedos del pie derecho.
- Mantenga caderas y pecho paralelos a los Jueces con el pecho abierto, la columna derecha, el codo izquierdo apuntando hacia afuera y el pie izquierdo sobre el suelo.
- Mantenga la barbilla hacia el hombro izquierdo y mire hacia arriba.
- Mantenga el cuerpo inclinado en una línea recta respecto al piso con el brazo derecho formando un ángulo de 90 grados desde la línea central del cuerpo.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Pie de apoyo no está plano sobre el piso
- Mano de apoyo no está plana sobre el piso
- Pie de apoyo no está en punta hacia el frente
- Caderas presionando hacia atrás
- Cadera cae más abajo que el codo del brazo de apoyo
- Mano superior sosteniendo cualquiera otra posición que no sea el talón por atrás de la pierna extendida
- Codo superior no está en un ángulo de 90°
- Pierna extendida no está derecha
- Brazo de apoyo no está perpendicular a la línea central del cuerpo
- El perfil de cara no es enteramente visible hacia los jueces
- La pierna superior no está exactamente detrás del omóplato de abajo
- El vientre no está sumido
- Dedos de los pies no están en punta
- Curvatura en el costado del cuerpo (-.5 a -1 dependiendo de la severidad)
-
- **Habilidades Extra:**
-
- Brújula (+1) – ver páginas siguientes
- Shivasana (+1.5) – ver páginas siguientes

ÁNGULO LATERAL (BRÚJULA)

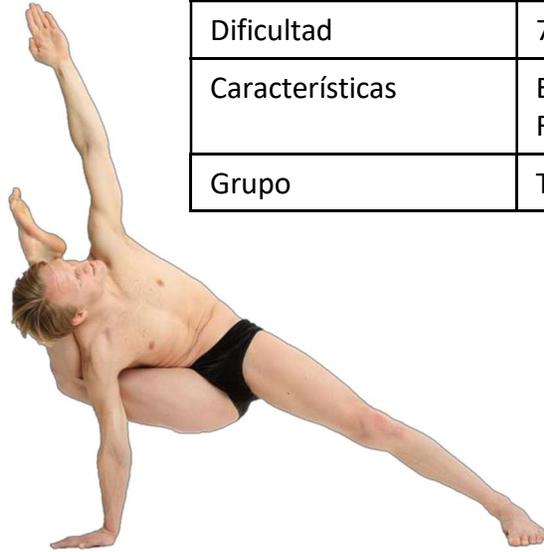
[SIDE ANGLE (COMPASS)]

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Tracciones



- Brújula es una Habilidad extra de la postura de Ángulo Lateral (+1)
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea sobre una pierna y la mano opuesta (ej.: pie izquierdo y mano derecha) está con la pierna extendida más alto que la paralela al suelo. La mano que no es de apoyo NO debe hacer contacto con la pierna extendida.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Entre a la postura desde la Postura de Ángulo Lateral.
- Suelte el pie superior y mantenga la pierna derecha detrás del hombro, sin doblar o colapsar la pierna.
- Mantenga el brazo derecho extendido hacia arriba, perpendicular al cuerpo.
-
- **Deducciones Adicionales para Brújula:**
- La pierna extendida se dobla
- La pierna extendida colapsa de la posición original después de liberar la mano

ÁNGULO LATERAL (SHIVASANA)



Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Tracciones

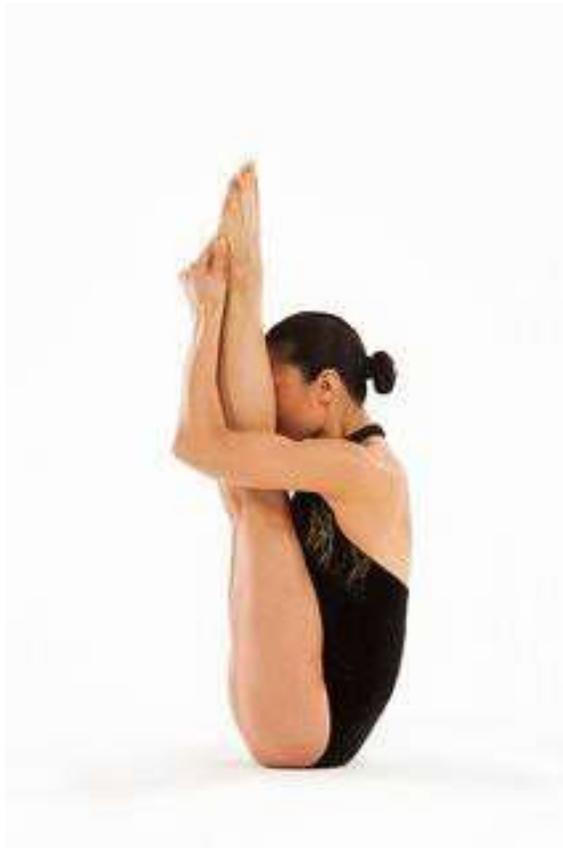
[SIDE ANGLE (SHIVASANA)]

- Shivasana es una Habilidad Extra de la postura de Ángulo Lateral (+1.5)
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea sobre una pierna y la mano opuesta (ej.: pie izquierdo y mano derecha) con la pierna opuesta colocada detrás de la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso con las piernas cruzadas, el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Levante la pierna derecha del piso y tome el pie.
- Lleve la rodilla derecha detrás del hombro de manera que la rodilla apunte directamente hacia afuera al costado, sin espacio entre la rodilla y el hombro; la pierna está detrás de la cabeza. Mantenga el libre movimiento de la cabeza.
- Jale el pie derecho y levante la cabeza para mirar hacia adelante; lleve el pie detrás del hombro de manera que la rodilla esté en línea con los dedos de los pies y arriba de los hombros.
- Extienda la pierna izquierda hacia afuera y hacia adelante.
- Presione el cuerpo completo para separarlo del piso, con las palmas planas y las manos abiertas a altura de los hombros. La cabeza debe estar hacia arriba con la barbilla paralela al piso.
- Inclínese hacia adelante y levante las caderas, doble la pierna izquierda y extiéndala hacia atrás entre los brazos; llévela directo de regreso.
- Coloque el pie sobre el suelo con los dedos de los pies apuntando hacia los Jueces.
- Voltee todo el cuerpo hacia los Jueces.
- Libere el brazo derecho y llévelo hasta la perpendicular con el cuerpo.
- Lleve la barbilla al hombro, mire hacia arriba, mantenga libre movimiento de la cabeza.
- Deducciones Adicionales para Shivasana:
- Forzar y batallar para llevar la pierna detrás de la cabeza

ESTIRAMIENTO HACIA ARRIBA

(UPWARD STRETCHING)

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea sobre los glúteos con las piernas extendidas hacia arriba haciendo contacto entre las manos y piernas.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese con las piernas juntas y el perfil hacia los jueces.
- Doble las rodillas de manera que los muslos estén cerca del torso.
- Ponga los pies en punta y tome los talones con los cinco dedos juntos y los dedos orientados hacia de los dedos de los pies. Codos tocando los músculos de las pantorrillas.
- Equilíbrese hacia adelante sobre los huesos de la pelvis.
- Extienda las piernas rectas hacia arriba, manteniendo el abdomen cerca de los muslos y estire la columna hacia arriba.
- Mire hacia arriba en dirección a los dedos de los pies; jale los talones con los hombros hacia abajo, alejados de los oídos.
- Estire la columna hacia arriba; lleve el torso y las piernas una contra la otra de forma que todo el cuerpo se coloque perpendicular al suelo.
- La frente toca las espinillas con la columna derecha.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Ojos no ven hacia arriba (0.5)
- Agarre equivocado en talones; codos no tocan los músculos de las pantorrillas (-1)
- Equilibrio demasiado hacia atrás, detrás de los huesos de la pelvis
- Espacio entre el abdomen y los muslos
- Columna no se estira
- Pies no están en punta
- Hombros encogidos
- Frente no toca las espinillas, o frente toca las espinillas curvando la columna (-1)
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

BANDERA

(FLAG)

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea sobre una pierna con las piernas en split vertical detrás del cuerpo y la mano tomando la pierna opuesta que está en el aire con el brazo del mismo lado extendido hacia afuera.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese de frente a los Jueces.
- Tome la pierna derecha por la parte externa del tobillo derecho con la mano izquierda.
- Levante la pierna derecha tan alto como sea posible con la ayuda de la mano izquierda debajo del tobillo derecho.
- Lleve la rodilla derecha detrás del hombro derecho y entonces suelte la mano derecha y extiende el brazo derecho hacia afuera hasta que esté paralelo al suelo.
- Inclínese hacia adelante y tome el talón derecho con la mano del mismo lado. El agarre debe tener el pulgar afuera del talón y los otros dedos dentro del talón.
- Extienda la pierna derecha hacia arriba hasta que la pierna esté completamente estirada; lleve el talón derecho y cadera derecha en una línea vertical, con el brazo izquierdo arriba de la cabeza.
- Mantener la pierna de soporte estirada y viendo hacia adelante con la columna estirada y los dos hombros en una línea.
- Nota para salida: mantenga el pie de apoyo estirado.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Hombros no alineados
- Talón y cadera de la pierna extendida no alineados
- El Brazo extendido no está derecho
- El brazo extendido no está paralelo al piso
- La pierna de apoyo está doblada
- En la salida, la pierna de apoyo gira
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



MONTAÑA

(MOUNTAIN)

Dificultad	8
Características	Equilibrio
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene sus piernas en Posición de Loto y se balancea sólo sobre sus rodillas.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas, de frente a los Jueces.
- Lleve las piernas a Posición de Loto y lleve las rodillas cerca una de la otra para apretar la Posición de Loto; coloque los dedos de los pies más allá del exterior de cada muslo para crear una posición de Loto apretada.
- Vaya hacia adelante y coloque las manos en el suelo; lleve las caderas hacia arriba mientras mira hacia el piso.
- Estire el brazo izquierdo hacia arriba sobre la cabeza, equilibre sobre las puntas de los dedos de la mano derecha en el suelo.
- Lleve la mano derecha arriba en frente del pecho y equilibre sobre las rodillas.
- Extienda la mano derecha para encontrarse con la mano izquierda por encima de la cabeza y crear una Posición de Oración.
- Lleve las caderas hacia adelante de forma que las caderas estén alineadas sobre las rodillas.
- Levante la cabeza hacia arriba y mire hacia el frente (desde el costado el cuerpo entero debe estar en una línea recta).
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobra primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Pies se salen de la Posición de Loto
- Codos se doblan
- El enfoque se queda en el suelo, no va hacia adelante
- Las caderas no alineadas sobre las rodillas
- Hay un espacio entre los brazos y la cabeza
- El cuerpo no está en línea recta

Habilidad Extra:

Posición de Loto apretada con pies sobre los muslos y los dedos de los pies van más allá de la línea de los muslos (+1)

Habilidad Limitada:

Loto Flojo (pies resbalándose hacia los dobleces de las rodillas) (-1)
Un brazo frente del pecho y un brazo levantado en el aire (-1)
Ambas manos frente al pecho (-2)

Adornos Aceptados:

Regresar desde el suelo y balancearse sobre las rodillas sin usar las manos

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



RAÍZ

(ROOT)

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta coloca los pies debajo de las caderas con los talones hacia adelante y los dedos de los pies hacia atrás, balanceándose en las rodillas y los lados de los pies.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese de cara a los Jueces.
- Lleve las palmas de los pies una contra la otra con los dedos de los pies apuntando hacia adelante y las rodillas en una línea.
- Siéntese con la columna derecha y coloque las manos en los costados de las caderas.
- Presione las manos contra el suelo y levante los talones hacia arriba en dirección al techo; lleve los dedos de los pies hacia el suelo.
- Lleve el cuerpo hacia adelante y los talones hacia adelante para apuntar hacia adelante y sentarse con las caderas sobre los pies.
- Apunte los dedos de los pies hacia atrás y mantenga las plantas de los pies juntas.
- Coordine las rodillas, caderas y talones en una línea.
- Separe las manos del suelo hacia Posición de Rezo en frente del pecho, columna recta y hombros alineados.
- Salida: libere los pies que están debajo de las caderas
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Plantas de los pies no están planas en su unión
- Talones no están completamente invertidos hacia adelante
- Rodillas no alineadas con los talones
- Columna no está derecha
- Hombros no alineados
- Espacio grande entre cadera y talón
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

SPLIT DE PIE

(STANDING SPLITS)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se equilibra sobre una pierna con el muslo contraído y el vientre tocando el muslo. La otra pierna está extendida, estirada, tanto como sea posible.

• **Ejecución Recomendada:**

- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Bloquee la pierna derecha mediante la contracción de la cadera y los muslos.
- Inclínese hacia adelante y tome el talón derecho con la mano del mismo lado. El agarre debe tener el pulgar fuera del talón y los otros dedos dentro del talón.
- Coloque la mano izquierda en el suelo con la palma completa.
- Mantenga las caderas parejas y levante la pierna izquierda del suelo estirando la pierna hacia atrás y hacia arriba al techo, con el muslo contraído.
- Cuando las dos piernas estén en Posición de Split, levante la mano izquierda que estaba en el suelo para encontrarse con la mano derecha que está en el talón de la pierna derecha.
- Antebrazos y codos deben tocarse detrás de la pantorrilla.
- Mantenga los hombros levantados lejos de las orejas y jale el talón derecho para estirar la columna y la cabeza hacia los dedos de los pies. Mantenga el abdomen en el muslo, pecho en rodilla, frente tocando la espinilla. Al mismo tiempo, estire la pierna izquierda en la dirección opuesta.

Mantenga el equilibrio sobre una pierna.

• **Deducciones Específicas para la Postura:**

- Mantener una o ambas manos en el suelo (-2)
- Agarre incorrecto (-1)
- Caderas dispares, la cadera de la pierna levantada se abre
- Los músculos de la pierna levantada no están contraídos (-1)

Habilidad Extra:

Ambas manos tomando el talón de la pierna de apoyo desde el inicio (+1)

Habilidad Limitada:

Mantener una o ambas manos en el suelo (-2)

Adornos Aceptados: NINGUNA.

- Las dos piernas no están en split completo (deducciones desde -0.5 dependiendo del grado)
- Antebrazos y codos no se tocan detrás de la pantorrilla
- Espacio entre el abdomen y el muslo (deducciones desde -2 dependiendo del grado)
- Coronilla de la cabeza no se orienta hacia el suelo (-1)
- Columna no se estira
- Hombros colapsados

ADIÓS

(GOOD-BYE)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna detrás de la cabeza, mientras está de pie sobre la otra pierna.
- **Ejecución Recomendada:**
 - (Instrucciones para el Lado Derecho)
 - Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas de frente hacia los Jueces.
 - Levante la pierna derecha del suelo y tome el pie.
 - Lleve la rodilla derecha detrás del hombro de forma que la rodilla apunte directamente hacia afuera hacia el lado; sin espacio entre rodilla y hombro; la pierna está detrás de la cabeza.
 - Jale el pie derecho hacia abajo y levante la cabeza para ver hacia adelante llevando el pie detrás del hombro de forma que la rodilla esté en línea con los dedos de los pies y la parte superior de los hombros.
 - Coloque la mano derecha en el suelo y presione el cuerpo para pararse en el pie izquierdo.
 - Lleve las caderas hasta que la pierna de apoyo esté estirada.
 - Mueva las manos del suelo a la rodilla de apoyo y presione la rodilla hacia atrás; contraiga el muslo para mantener la rodilla bloqueada.
 - Levante la parte superior del cuerpo y levante la cabeza hacia arriba para ver hacia adelante.
 - Lleve ambas manos a la Posición de Oración.
 - El Atleta debe salir de la misma manera en que entró a la postura

Deducciones Específicas para la Postura:

- Forzar y batallar para poner la pierna detrás de la cabeza
- El cuerpo no está derecho (deducción desde -0.5 a -2 dependiendo del grado de la falta)
- La cabeza no está levantada ni puede ver hacia adelante
- El vientre no está sumido
- Hombros no alineados y la rodilla, hombro y dedos de los pies de la pierna detrás de la cabeza no están en una línea
- Pie debe permanecer detrás de la cabeza y no moverse hacia la cabeza y/o hacia el frente
- La pierna de apoyo se dobla (deducción desde -1 dependiendo del doblamiento de la pierna)

Habilidad Extra:

Llevar la pierna limpiamente detrás de la cabeza sin usar las manos, pero encogiéndose hacia adelante (+0.5)
Llevar la pierna limpiamente detrás de la cabeza, de tal forma que el talón toque el hombro sin usar las manos, flexionar hacia adelante o cualquier ajuste adicional (+1)

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados:

Llevar la pierna detrás de la cabeza estando de pie 90

MONTAÑA CON PIERNAS ARQUEADAS

(BOW LEG MOUNTAIN)

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Flexibilidad
Grupo	Tracciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sólo sobre las rodillas, con ambas rodillas dobladas y los pies manteniéndose en su lugar debajo de las costillas.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Siéntese en el suelo de cara a los Jueces.
 - Muévase hacia adelante sobre las manos y abra las piernas.
 - Doble una pierna y tome el pie usando una mano; presione el pie de modo que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo.
 - Suelte el pie de modo que el pie se mantenga en su lugar sin ayuda de la mano.
 - Doble la pierna opuesta y tome el pie con la otra mano; presione el pie de tal manera que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo
 - Suelte el pie de tal modo que el pie se mantenga en su lugar sin usar las manos.
 - Muévase hacia adelante y coloque las manos en el piso; lleve las caderas hacia arriba mientras mira hacia el piso.
 - Estire el brazo derecho por encima de la cabeza, sosténgase sobre las puntas de los dedos de la mano derecha en el suelo.
 - Lleve la mano derecha hacia arriba en frente del pecho y sosténgase sobre las rodillas.
 - Extienda la mano derecha para encontrarla con la mano izquierda por encima de la cabeza y forme una Posición de Oración.
 - Lleve las caderas hacia adelante de tal forma que las caderas estén en una línea sobre las rodillas.
 - Levante la cabeza y vea hacia adelante (de perfil todo el cuerpo debe estar en una línea recta).
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:**
 - Un brazo en frente del pecho y un brazo levantado en el aire (-1)
 - Ambas manos quedan frente del pecho (-2)
- **Adornos Aceptados:**
 - Levantarse del piso y sostenerse sobre las rodillas sin usar las manos
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Los pies se deslizan fuera de la posición de piernas arqueadas
 - Codos se doblan
 - Se enfoque en el suelo, no ve hacia adelante
 - Caderas no alineadas sobre las rodillas
 - El cuerpo no está en una línea recta
 - Hay espacio entre brazos y cabeza

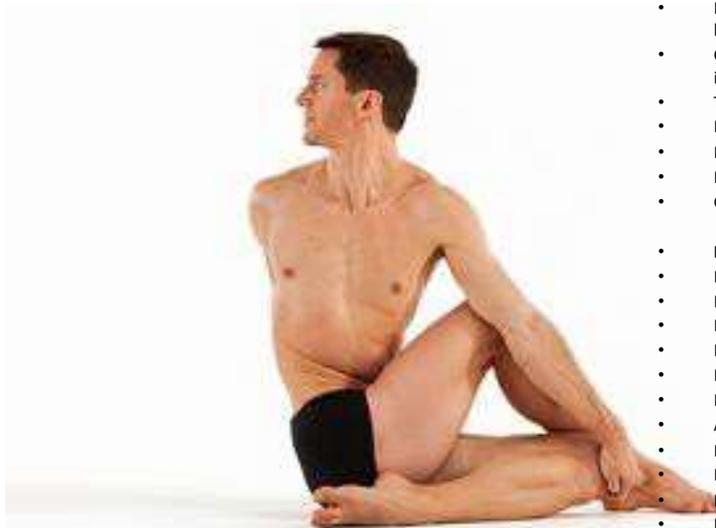
TORSIONES

- **TORSIÓN DE LA COLUMNA (6, F)**
- **MARICHYASANA C (6, F)**
- **TORSIÓN DE ÁNGULO AMPLIO (7, F, S)**
- **PASASANA (7, F)**
- **TORSIÓN COMPLETA DE LA COLUMNA (8, F)**
- **MARICHYASANA D (8, F)**

TORSIÓN DE LA COLUMNA

(SPINE TWIST)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna doblada delante del cuerpo con el muslo en el suelo y el talón saliendo más allá de la cadera opuesta. La planta del otro pie está en el piso y el torso gira hacia la pierna con el pie en el piso.
- **Ejecución Recomendada:**
- **(Instrucciones para el Lado Derecho)**
- Siéntese con el perfil del lado derecho hacia los Jueces.
- Doble la rodilla izquierda, coloque la rodilla en el suelo y toque el talón izquierdo al lado de la nalga derecha con los dedos del pie izquierdo en punta hacia atrás.
- Coloque la pierna derecha sobre la rodilla izquierda y ponga el pie derecho en el suelo contra la esquina de la rodilla izquierda. El talón derecho debe tocar la rodilla izquierda.
- Tome la rodilla izquierda con la mano izquierda, mantenga la muñeca recta.
- Mueva el brazo derecho alrededor de la espalda, abra el pecho y tome el muslo de la pierna izquierda con toda la mano.
- Mantenga los huesos pélvicos en el suelo.
- Mantenga la columna recta y los hombros parejos; gire hacia la derecha para que todo el pecho quede plano y abierto hacia los jueces.
- Gire la barbilla sobre el hombro derecho y mantenga la cabeza recta.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La mano soporta el cuerpo en el suelo detrás de la espalda (-2)
- La planta del pie no está plana en el suelo (-1)
- El pie no está en contacto con la rodilla y la mano
- El codo y la rodilla no están en contacto
- La muñeca está doblada
- El brazo derecho no toma la pierna izquierda con toda la mano
- Ambos huesos pélvicos no están en el piso (-1)
- La columna vertebral no está recta (-1)
- Los hombros no están parejos
- Pecho no está completamente abierto hacia los jueces.
- La barbilla no está alineada con el hombro derecho
- La cabeza no está recta
- La rodilla inferior se jala o levanta del piso (-1)

MARICHYASANA C

(MARICHYASANA C)

Dificultad	6
Características	Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe estar en cuclillas con un pie abajo y la otra pierna extendida en el piso en frente del torso; el torso debe girar hacia la pierna que tiene el pie plano en el piso; con un brazo alrededor de la pierna opuesta y las manos en contacto atrás de la espalda.
- **Ejecución Recomendada:**
- **(Instrucciones para el Lado Derecho)**
- Siéntese con el perfil del lado derecho hacia los Jueces, con las piernas juntas y rectas.
- Doble la rodilla derecha, coloque el talón derecho en línea con la cadera derecha; rodilla cerca del pecho.
- Coloque la mano derecha atrás en el suelo, empuje sobre el piso, suma el estómago y estírese.
- Inclínese hacia atrás y estire el brazo izquierdo arriba y hacia atrás.
- Inclínese hacia adelante, gire el hombro/brazo izquierdo hacia adentro, doble el codo izquierdo y lleve el brazo izquierdo sobre el muslo derecho y alrededor de la espalda; la palma de la mano hacia afuera.
- Mantenga el pectoral izquierdo en contra del muslo derecho y el hombro izquierdo en contra de la parte de afuera de la rodilla derecha.
- Alcance el brazo izquierdo atrás de la espalda y gire el pecho hacia el lado derecho; tome la muñeca izquierda con la mano izquierda.
- La columna se estira hacia arriba y se inclina hacia el frente creando un ángulo menor a 90 grados con el piso; el pie de apoyo está plano en el piso.
- Gire hacia la derecha de manera que todo el pecho esté derecho y abierto hacia los Jueces.
- Gire la barbilla hacia el hombro izquierdo y mantenga la cabeza derecha.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La pierna extendida no está bloqueada
- El pie extendido no está flexionado
- La pierna extendida se mueve hacia afuera
- La cadera en cuclillas se alza demasiado del talón
- El talón se levanta del piso
- La columna no está estirada
- La columna no se tuerce simétricamente
- Hay un espacio entre el torso y el muslo superior
- La muñeca no se agarra correctamente con la mano (la mano no es visible en un muslo trasero)
- La cabeza no se gira completamente de lado
- La columna no se inclina hacia el frente (debe haber un grado menor a 90 grados entre la espina y el piso)
- Los dedos del pie de apoyo se levantan del piso
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNO.

TORSIÓN DE ÁNGULO AMPLIO

(WIDE ANGLE TWIST)

Dificultad	7
Características	Fuerza, Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene las piernas separadas y toma los pies opuestos con la cabeza debajo de las caderas con la columna en torsión.
- **Ejecución Recomendada:**
 - (Instrucciones para el Lado Derecho)
 - Párese derecho de frente hacia los jueces.
 - Coloque los brazos por encima de la cabeza para que las palmas se toquen entre sí.
 - De un paso hacia afuera con la pierna derecha de forma que los codos queden directamente sobre los tobillos con los dos talones en una línea; al mismo tiempo, coloque los brazos paralelos hacia el piso con las palmas hacia abajo.
 - Baje la parte superior del cuerpo y extienda la mano izquierda hacia el pie derecho con la palma hacia arriba; tome el talón derecho por debajo con el pulgar cerca del talón y los cinco dedos juntos.
 - Jale del talón derecho y extienda el codo hacia el lado, más allá de la tibia.
 - Lleve la mano derecha con la palma hacia arriba; tome el talón izquierdo con el pulgar cerca del talón y los cinco dedos juntos.
 - Jale del talón izquierdo con la mano derecha, gire la columna vertebral y abra el codo derecho hacia la parte posterior para que ambos brazos formen un ángulo de 90 grados.
 - Mantenga las caderas lo más parejas posible, gire la columna vertebral justo en el centro entre los pies y genere una línea perpendicular entre la columna inferior y la parte superior de la cabeza.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Alguna de las piernas flexionadas (-2)
 - Paso demasiado pequeño o demasiado amplio
 - Agarre incorrecto en el pie (-1)
 - Dedos separados
 - Los codos no crean 90 grados
 - Pies no están en una línea
 - La columna no está recta en el centro (-1)
 - La cara no mira hacia el frente (-1)
 - Caderas desiguales (deducciones desde -0.5 dependiendo del grado)

PASASANA

(PASASANA)

Dificultad	7
Características	Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe estar en cuclillas sobre ambos pies con el torso girando hacia los Jueces, con un brazo alrededor de la pierna opuesta y las manos en contacto atrás de ambas piernas.
- **Ejecución Recomendada:**
- **(Instrucciones para el Lado Derecho)**
- Póngase en cuclillas con el perfil izquierdo hacia los Jueces; rodillas y pies juntos.
- Apriete las rodillas juntas, suma el estómago y presione los talones sobre el piso.
- Coloque la mano derecha atrás en el suelo, empuje sobre el piso, suma el estómago y estírese.
- Inclínese hacia atrás y estire el brazo izquierdo arriba y hacia atrás.
- Inclínese hacia adelante, gire el hombro/brazo izquierdo hacia adentro, doble el codo izquierdo y lleve el brazo izquierdo sobre el muslo derecho y alrededor de ambas espinillas; la palma de la mano hacia afuera.
- Mantenga el pectoral izquierdo en contra del muslo derecho y el hombro izquierdo en contra de la parte de afuera de la rodilla derecha.
- Alcance el brazo izquierdo atrás de la espalda y gire el pecho hacia el lado derecho; tome la muñeca izquierda con la mano izquierda.
- La columna se estira hacia arriba y se inclina hacia el frente creando un ángulo menor a **90 grados con el piso**; los pies están planos en el piso.
- Gire hacia la derecha de manera que todo el pecho esté derecho y abierto hacia los Jueces.
- Gire la barbilla hacia el hombro izquierdo y mantenga la cabeza derecha.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Los dos pies no están en una línea
- La cadera en cuclillas se alza demasiado de los talones
- Los talones se levantan del piso
- La columna no está estirada
- La columna no se tuerce simétricamente
- Hay un espacio entre el torso y el muslo superior
- La muñeca no se agarra correctamente con la mano
- La cabeza no se gira completamente de lado
- La columna no se inclina hacia el frente (debe haber un grado menor a 90 grados entre la espina y el piso)
- Los dedos del pie se levantan del piso
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNO.

TORSIÓN COMPLETA DE LA COLUMNA

(FULL SPINE TWIST)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna en medio loto con el muslo en el suelo y la planta del otro pie debe estar en el suelo; el torso debe girar hacia la pierna con el pie en el suelo.
- **Ejecución Recomendada:**
 - (Instrucciones para el Lado Derecho)
 - Siéntes con el perfil del lado derecho hacia los Jueces.
 - Lleve la pierna izquierda a Media Posición de Loto sobre el muslo derecho lo más alto posible.
 - Coloque el pie derecho sobre la rodilla izquierda, con la planta del pie plana en el piso.
 - Coloque el codo izquierdo sobre la rodilla derecha, alinee el codo y la rodilla, empuje la rodilla con el codo y acerque el lado izquierdo del cuerpo a la pierna derecha.
 - Tome la rodilla izquierda con la mano izquierda, mantenga la muñeca recta.
 - Lleve el brazo derecho hacia la espalda, abra el pecho y tome el muslo de la pierna izquierda con toda la mano.
 - Mantenga ambos huesos pélvicos en el suelo.
 - Mantenga la columna recta y los hombros parejos, gire hacia la derecha para que todo el pecho quede plano y abierto hacia los jueces.
 - Gire la barbilla sobre el hombro derecho y mantenga la cabeza recta.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Mano apoya el cuerpo en el suelo detrás de la espalda (-2)
 - La planta del pie no está plana en el piso (-1)
 - El pie no está en contacto con la rodilla y la mano.
 - El codo y la rodilla no están en contacto.
 - La muñeca esta doblada
 - Brazo derecho no toma pierna izquierda con toda la mano
 - Ambos huesos pélvicos no están en el suelo (-1)
 - La columna no está recta (-1)
 - Los hombros no están parejos
 - El pecho no está completamente abierto a los jueces.
 - La barbilla no está alineada con el hombro derecho.
 - La cabeza no está recta
 - La rodilla inferior se jala o levanta del piso (-1)

Habilidad Extra:

No usar los brazos para torcer el cuerpo, ej.: tomar la mano y muslo izquierdo con la mano derecha al mismo tiempo, logrando un giro completo de la columna vertebral (+1)

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados: NINGUNA.

MARICHYASANA D

(MARICHYASANA D)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad
Grupo	Torsiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe estar en cuclillas con un pie abajo y la otra pierna en medio loto con el muslo en el piso; el torso debe girar hacia la pierna que tiene el pie plano en el piso, con un brazo alrededor de la pierna opuesta y las manos en contacto atrás de la espalda.
- **Ejecución Recomendada:**
- **(Instrucciones para el Lado Derecho)**
- Siéntese con el perfil del lado derecho hacia los Jueces, con las piernas juntas y rectas.
- Coloque la pierna izquierda en Posición de Medio Loto en el muslo derecho, tan arriba como sea posible.
- Doble la rodilla derecha, coloque el talón derecho en línea con la cadera derecha; rodilla cerca del pecho.
- Coloque la mano derecha atrás en el suelo, empuje sobre el piso, suma el estómago y estírese.
- Inclínese hacia atrás y estire el brazo izquierdo arriba y hacia atrás.
- Inclínese hacia adelante, gire el hombro/brazo izquierdo hacia adentro, doble el codo izquierdo y lleve el brazo izquierdo sobre el muslo derecho y alrededor de la espalda; la palma de la mano hacia afuera.
- Mantenga el pectoral izquierdo en contra del muslo derecho y el hombro izquierdo en contra de la parte de afuera de la rodilla derecha.
- Alcance el brazo derecho atrás de la espalda y gire el pecho hacia el lado derecho; tome la muñeca derecha con la mano izquierda.
- La columna se estira hacia arriba y se inclina hacia el frente creando un ángulo menor a 90 grados con el piso; el pie de apoyo está plano en el piso.
- Gire hacia la derecha de manera que todo el pecho esté derecho y abierto hacia los Jueces.
- Gire la barbilla hacia el hombro derecho y mantenga la cabeza derecha.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- La rodilla del medio loto se levanta del piso
- La rodilla del medio loto se abre hacia el lado
- La cadera no se cuclillas se alza demasiado del talón
- El talón se levanta del piso
- La columna no está estirada
- La columna no se tuerce simétricamente
- Hay un espacio entre el torso y el muslo superior
- La muñeca no se agarra correctamente con la mano (la mano no es visible en un muslo trasero)
- La cabeza no se gira completamente de lado
- La columna no se inclina hacia el frente (debe haber un grado menor a 90 grados entre la espina y el piso)
- Los dedos del pie de apoyo se levantan del piso
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:** NINGUNO.

ELEVACIONES

- **KOUNDIYASANA A (5, S)**
- **OCHO ÁNGULOS (6, B, S)**
- **KOUNDIYASANA B (6, S)**
- **LOTO ELEVADO (6, S)**
- **PAVORREAL EN UNA PIERNA (6, S)**
- **PAVORREAL EN LOTO (6, S)**
- **PARADO EN PUNTA DE LOS DEDOS (7, S)**
- **GALLO (7, S)**
- **CUERVO (7, S)**
- **PAVORREAL (7, S)**
- **GRULLA (8, F, S)**
- **PAVORREAL EN LOTO DOBLANDO DESDOBLANDO (8, B, F, S)**
- **OM (9, B, F, S)**
- **PAVORREAL CON UNA MANO (8, B, S)**
- **PAVORREAL EN LOTO CON UNA MANO (8, B, S)**
- **BASTÓN TORCIDO (8, B, F, S)**
- **PAVORREAL CON PIERNAS ARQUEADAS (9, F, S)**

KOUNDIYASANA A

(KOUNDIYASANA A)

Dificultad	5
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre las manos con los codos doblados, con una pierna extendida hacia el lado encima del codo del mismo lado (es decir: pierna derecha, codo derecho) y la otra pierna extendida hacia atrás.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Doble las piernas y ponga ambas manos adelante planas sobre el piso.
- Inclínese hacia adelante, sobre las manos, con los codos apuntando hacia atrás en un ángulo de 90 grados.
- Incline el muslo derecho hacia el codo derecho, lo más pegado al cuerpo posible; mantenga el codo izquierdo cerca del cuerpo.
- Extienda la pierna izquierda hacia atrás manteniendo la columna derecha y paralela al piso, con ambas caderas mirando hacia el suelo.
- Mantenga el pecho y la columna paralelas al piso.
- Mantenga la barbilla levantada y mire al frente.
- **Deducciones:**
- Manos no están planas sobre el piso
- Piernas no están derechas
- Dedos del pie no están en punta
- Hombros no alineados
- Brazos/codos no se doblan en ángulo de 90 grados
- Barbilla no está levantada y los ojos no ven al frente
- Manos mucho más allá del ancho de los hombros
- Codos no apuntan hacia atrás
- Pecho colapsado
- Hombros contraídos
- Columna, cadera y piernas no están paralelas al piso
- **Habilidades Limitadas:**
- Ambos codos sostienen el cuerpo (-2)

OCHO ÁNGULOS

(EIGHT ANGLE)

Dificultad	6
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea únicamente sobre ambas manos, ambas piernas se envuelven alrededor de un brazo con una parte de las piernas cruzadas.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese de cara hacia los Jueces.
- Envuelva la pierna derecha por encima del codo derecho.
- Cruce el tobillo derecho por debajo del tobillo izquierdo.
- Ponga ambas manos planas sobre el piso por debajo de los hombros, con el brazo derecho entre las piernas.
- Inclínese hacia adelante, empuje ambas manos contra el piso, extienda sus piernas cruzadas, estírelas hacia el lado y levante sus caderas.
- Ponga ambos codos en un ángulo de 90 grados, con los codos apuntando hacia atrás, con los hombros en una misma línea, la columna paralela al piso y ambas caderas encima una de la otra perpendiculares al piso.
- Mantenga la barbilla levantada y mire al frente.
- **Deducciones:**
- Manos no está planas sobre el piso
- Tobillos no se cruzan (pies o cualquier otra parte de las piernas cruzadas implican deducción)
- Piernas no están derechas
- Caderas, tobillos y hombros no están alineados/paralelos al piso
- Brazos/codos no se doblan en ángulo de 90 grados
- Barbilla no está levantada y los ojos no ven al frente
- Manos mucho más allá del ancho de los hombros
- Codos no apuntan hacia atrás
- Pecho colapsado
- Hombros contraídos
- Caderas no están perpendiculares al piso
- **Habilidad Limitada:**
- Ambos codos sostienen el cuerpo (-2)

KOUNDIYASANA B

(KOUNDIYASANA B)

Dificultad	6
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con los codos doblados, con la pierna inferior extendida hacia un lado encima del codo de su lado opuesto (es decir: pierna izquierda codo derecho) y la otra pierna extendida hacia atrás.
- **Ejecución Recomendada:**
- Doble las piernas y ponga ambas manos adelante planas sobre el piso.
- Gire la parte baja del cuerpo hacia la derecha mientras se balancea sobre los dedos del pie; mantenga ambas rodillas juntas.
- Incline el cuerpo hacia adelante, sobre las manos, con los codos apuntando hacia atrás en un ángulo de 90 grados.
- Incline el muslo izquierdo hacia el codo derecho y extienda la pierna izquierda hacia la derecha; al mismo tiempo, extienda la pierna derecha de arriba hacia atrás.
- Mantenga ambas caderas encima una de la otra, perpendiculares hacia el piso, con las caderas en la mitad de ambos codos sin inclinarse hacia el codo izquierdo.
- Mantenga el pecho y la columna paralelas al piso.
- Mantenga la barbilla levantada y mire al frente.
- **Deducciones:**
- Manos no está planas sobre el piso
- Piernas no están derechas
- Dedos del pie no están en punta
- Hombros no alineados
- Brazos/codos no se doblan en ángulo de 90 grados
- Barbilla no está levantada y los ojos no ven al frente
- Manos mucho más allá del ancho de los hombros
- Codos no apuntan hacia atrás
- Pecho colapsado
- Hombros contraídos
- Columna y piernas no están paralelas al piso
- Caderas no están perpendiculares al piso
- **Habilidades Limitadas:**
- Ambos codos sostienen el cuerpo (-2)

LOTO ELEVADO

(LIFTING LOTUS)

Dificultad	6
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene sus piernas en Posición de Loto con su cuerpo levantado del piso al tiempo que se balancea sobre sus brazos.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Siéntese en el piso con las piernas cruzadas, de frente hacia los Jueces.
 - Lleve las piernas a Posición de Loto y junte más las rodillas para apretar la Posición de Loto; coloque los dedos de los pies más allá del exterior de cada muslo para crear una Posición de Loto apretada.
 - Distribuya los dedos y coloque las puntas de los dedos sobre el piso, muy cerca del cuerpo por ambos lados de las caderas, pero no más allá que el ancho de los hombros, con pulgares hacia el cuerpo y dedos hacia afuera.
 - Empuje todo el cuerpo para levantarlo del piso lo más posible, mantenga caderas y rodillas paralelas al piso.
 - Estire los brazos y contraiga los músculos tríceps para bloquear los codos; flexione los dedos de los pies pegados hacia el lado exterior de los brazos, ya sea atrás de o más arriba de los codos.
 - Levante la cabeza y mire hacia el frente.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
 - El Loto está flojo y los dedos de los pies no van más allá del exterior de los muslos
 - Caderas y rodillas no están paralelas al piso
 - Los dedos se colapsaron y el apoyo ya no está en la punta de los dedos (-1)
 - Las manos están colocadas más allá del ancho de los hombros
 - Codos se doblan
 - Cabeza no se levanta lo suficiente para mirar hacia adelante
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:**
 - Dedos planos sobre el piso (-1)
 - Palmas planas sobre el piso (-2)
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PAVORREAL EN UNA PIERNA

(ONE LEGGED PEACOCK)

Dificultad	6
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea únicamente sobre las manos, con una pierna entrelazada alrededor de los brazos y la pierna opuesta extendida.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Vaya hacia adelante y traiga el pie derecho hacia adelante con el pie plano y la pierna derecha en un ángulo de 90 grados.
- Lleve la palma derecha plana sobre el piso directamente detrás del talón derecho.
- Use la mano izquierda para traer el pie derecho hacia el muslo izquierdo; coloque el codo izquierdo fijo frente al pie derecho.
- Coloque la palma izquierda sobre el piso en línea con la mano derecha, separados a la altura de los hombros.
- Mire hacia adelante y presione el piso, lleve el cuerpo hacia adelante y extienda la pierna izquierda recta hacia atrás.
- Bloquee la rodilla izquierda, dedos de los pies en punta, estire la columna (sin espacio entre vientre y pierna entrelazada) y ponga todo el cuerpo paralelo al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos demasiado separadas
- Cabeza no sube y no mira al frente
- Manos no apuntan hacia adelante
- Pierna extendida se dobla
- Pie no está en punta
- Cuerpo no está en una línea paralela al piso
- Columna encorvada
- Espacio entre el vientre y la pierna entrelazada
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PAVORREAL EN LOTO

Dificultad	6
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



(PEACOCK LOTUS)

Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta debe balancearse únicamente sobre las manos con los codos en el abdomen y las piernas en Posición de Loto.

Ejecución Recomendada:

- Siéntese en el piso con las piernas cruzadas, de perfil hacia los Jueces
- Lleve las piernas a Posición de Loto y junte más las rodillas para apretar la Posición de Loto; coloque los dedos de los pies más allá del exterior de cada muslo para crear una Posición de Loto apretada.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso orientadas directamente hacia atrás con las muñecas separadas a 1 pulgada / 2.5 centímetros.
- Flexione los codos y junte los codos en el abdomen.
- Lleve el cuerpo hacia adelante y simultáneamente levante las piernas en Posición de Loto hasta que todo el cuerpo esté paralelo al piso con las rodillas en una línea.
- Mantenga la barbilla levantada y mire al frente.

Deducciones Específicas para la Postura:

- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Manos no ven hacia atrás
- Manos muy separadas
- Barbilla baja y no mira al frente
- Loto flojo
- Cuerpo no está paralelo al piso
- Parte baja y alta del cuerpo no están alineadas
- Rodillas no alineadas
- Columna encorvada

Habilidad Extra:

Sostener en un brazo con la mano girada totalmente hacia atrás, dedos hacia atrás (+1)
Transición desde Pavorreal en Loto con ambos brazos bajo el cuerpo y extendiendo la mano libre hacia adelante a la vez que mantiene la mano de apoyo hacia atrás con dedos hacia atrás y sale de la misma exacta manera (+2)

Habilidad Limitada:

Se sostiene sobre los dedos o puntas de los dedos, palmas levantadas del piso (-1)

Adornos Aceptados:

Pasar desde un Parado de Manos y bajar a Pavorreal en Loto (deben demostrarse todos los elementos del Pavorreal en Loto)

PARADO SOBRE PUNTA DE LOS DEDOS

(FINGERSTAND)

Dificultad	7
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene únicamente sobre los dedos con el cuerpo inclinándose hacia adelante sobre las piernas.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso con de perfil hacia los Jueces
- Distribuya los dedos y coloque las puntas de los dedos sobre el piso directamente al lado del cuerpo para que los pulgares estén bajo las caderas y los dedos hacia afuera.
- Inclínese hacia adelante y lleve la cabeza hacia abajo; ponga los dedos de los pies en punta y contraiga los muslos.
- Mantenga el vientre sumido, empuje contra el piso únicamente con las puntas de los dedos y extienda los brazos, codos fijos y los glúteos se levantan.
- Jale las caderas hacia atrás y hacia arriba; arrastre los pies siguiendo el piso hasta que los dedos del pie toquen el piso.
- Levante los pies y mantenga las caderas tan alto como sea posible hasta que caderas y talones estén en una línea paralela al piso (hueso femoral en línea con codos o más alto).
- Bloquee las rodillas, levante la cabeza y mire al frente.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- No está completamente sobre las puntas de los dedos (-1)
- Brazos demasiado abiertos
- Codos se doblan
- Rodillas se doblan
- Dedos de los pies no están completamente en punta
- El fémur no alineado con codos o más alto (deducciones desde -1, dependiendo del grado del error)
- Cabeza no sube y no mira al frente
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

GALLO

(COCK)

Dificultad	7
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace una compresión frontal en Posición de Loto con todo el cuerpo balanceado únicamente sobre los brazos.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso con de perfil hacia los Jueces
- Ponga las piernas en Posición de Loto.
- Coloque las manos sobre el piso directamente en frente de las piernas, separados a la altura de los hombros con los dedos separados.
- Muévase hacia adelante hacia las manos y las rodillas.
- Lleve la cabeza hacia abajo y mantenga el vientre sumido, encorve la columna y mantenga los brazos completamente rectos; empuje las manos contra el piso.
- Levante todo el cuerpo, las piernas van hacia arriba a lo largo de la parte de atrás de los brazos, hasta que los pies toquen el pecho, las rodillas vayan arriba de los codos y los glúteos se eleven al menos hasta la línea de los hombros o más arriba.
- Levante la cabeza y mire hacia el frente.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Manos demasiado separadas
- Codos se doblan
- Glúteos no están en línea con los hombros o más arriba
- La cabeza no sube para ver al frente
- Espacio entre el cuerpo y los pies
- Rodillas más debajo de los codos
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:**
- Llevar los pies al pecho mientras levanta el cuerpo del piso (-1)
- Presionar hacia un parado de manos y doblarse hacia abajo (-1)
-
- **Adornos Aceptados:**
- Presionar hacia un parado de manos doblarse en Posición de Loto y doblarse en Postura de Gallo

CUERVO

(CROW)

Dificultad	7
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace una compresión frontal y se sostiene sólo sobre brazos con rodillas dobladas.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Abra los pies a la altura de las caderas
- Flexiónese hacia adelante y coloque las manos planas sobre el piso directamente en frente de los pies, los dedos están separados.
- Muévase hacia arriba sobre los dedos del pie, flexione las rodillas ligeramente y coloque las rodillas directamente en las axilas.
- Presione el piso con las manos, mantenga los codos rectos y levante los pies del piso.
- Junte los dedos gordos del pie con los pies en punta y trate de tocar los talones de forma que la parte frontal de la tibia esté paralela al piso y las rodillas se queden contra las axilas.
- Levante la cabeza y mire hacia el frente, ponga la barbilla paralela al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Rodillas no tocan las axilas
- Codos se doblan
- Dedos gordos del pie están separados
- Parte frontal de la tibia no está paralela al piso
- Barbilla no está paralela al piso
- Los pies no están en punta
- Espacio grande entre los glúteos y los talones
-
- **Habilidad Extra:**
- Hombros están directamente arriba de las muñecas en una línea con los brazos rectos (+1)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Rodillas descansan fuera de las axilas (-1)
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PAVORREAL

(PEACOCK)

Dificultad	7
Características	Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea únicamente sobre las manos con los codos en el abdomen.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso orientadas directamente hacia atrás con las muñecas separadas a 1 pulgada / 2.5 centímetros.
- Flexione los codos y junte los codos en el abdomen.
- Lleve el cuerpo hacia adelante; a la vez enderece y extienda la espalda, junte las piernas.
- Mantenga la barbilla hacia adelante y mire al frente; extienda las piernas hacia atrás y hacia arriba para separar las piernas del suelo con piernas rectas y dedos del pie en punta, de forma que logre poner todo el cuerpo paralelo al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos no ven hacia atrás
- Manos demasiado separadas
- Barbilla baja y no mira al frente
- Rodillas dobladas
- Pies no están en punta
- Piernas no están juntas
- Cuerpo no está paralelo al piso
- Columna encorvada
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:**
- Balance sobre los dedos o la punta de los dedos, palmas separadas del piso (-1)
-
- **Adornos Aceptados:**
- Pasar desde un Parado de Manos y bajar a Pavorreal (deben demostrarse todos los elementos de Pavorreal)

GRULLA

(CRANE)

Dificultad	8
Características	Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace una compresión frontal y se sostiene únicamente sobre los brazos con las piernas hacia adelante en el lado exterior de los brazos.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Abra los pies a la altura de las caderas, nunca más allá del ancho de los hombros.
- Inclínese hacia adelante y flexione ambas rodillas.
- Coloque cada mano detrás de cada tobillo, pulgares adentro y dedos afuera; empuje la parte superior del cuerpo a través de las piernas, para que los hombros pasen atrás de las rodillas.
- Alcance las manos por detrás y separe los dedos; coloque la punta de los dedos sobre el piso para que los dedos vean hacia atrás y los pulgares hacia adelante.
- Extienda las piernas hacia adelante y ponga los dedos de los pies en punta hasta que estén completamente rectas.
- Empuje contra el piso con los brazos y las puntas de los dedos hasta que los brazos estén rectos.
- Levante las caderas hasta que las caderas estén en línea con los pies y las piernas.
- Levante la cabeza y mire hacia adelante.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Piernas se salen de los hombros
- Codos se doblan
- Rodillas se doblan
- Cabeza demasiado baja y no mira al frente
- Glúteos no alineados con las piernas; no se crea una línea paralela al piso
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:**
- Se sostiene sobre dedos planos (-1) o con palmas planas sobre el piso hacia adelante o atrás (-2)
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PAVORREAL EN LOTO DOBLANDO DESDOBLANDO

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Elevaciones

(FOLDING UNFOLDING PEACOCK LOTUS)



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con los codos en el abdomen y dobla las piernas para entrar y salir de la Posición de Loto.
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso orientadas directamente hacia atrás con las muñecas separadas a 1 pulgada / 2.5 centímetros.
- Flexione los codos y junte los codos en el abdomen.
- Lleve el cuerpo hacia adelante; a la vez enderece y extienda la espalda, junte las piernas.
- Mantenga la barbilla hacia adelante y mire al frente; extienda las piernas hacia atrás y hacia arriba para separar las piernas del suelo con piernas rectas y dedos del pie en punta, de forma que logre poner todo el cuerpo paralelo al piso
- Doble las piernas para hacer la Posición de Loto.
- Sosténgalo por 5 segundos.
- Salga exactamente en la forma inversa; desdoble las piernas primero, regrese a Posición de Pavorreal con piernas rectas y baje los pies al piso.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Doble primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Manos no ven hacia atrás
- Manos demasiado separadas
- Barbilla baja y no mira al frente
- Rodillas dobladas
- Pies no están en punta
- Loto flojo
- Piernas no están juntas
- Cuerpo no paralelo al piso
- Columna encorvada

Habilidad Extra: NINGUNA.

Habilidad Limitada:

Balance sobre los dedos o la punta de los dedos, palmas separadas del piso (-1)

Adornos Aceptados:

Empezar desde Pavorreal en Loto y estirar las piernas, después regresar a Pavorreal en Loto

OM

(OM)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** De frente hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta debe sostenerse sobre las manos con una pierna detrás de la cabeza y la pierna opuesta alrededor del brazo del mismo lado y engarzado debajo del otro brazo.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con las piernas cruzadas de frente hacia los Jueces.
- Levante la pierna derecha del piso y tome el pie.
- Lleve la rodilla derecha detrás del hombro para que la rodilla mire directamente hacia afuera al costado, sin espacio entre la rodilla y el hombro; la pierna está detrás de la cabeza.
- Jale el pie derecho hacia abajo y levante la cabeza para ver al frente; lleve el pie debajo del hombro para que la rodilla esté en línea con los dedos de los pies y la parte superior de los hombros.
- Extienda la pierna izquierda hacia afuera y hacia adelante.
- Levante todo el cuerpo del piso empujando con las palmas planas y las manos separadas a la altura de los hombros. La cabeza debe estar levantada con la barbilla paralela al piso. Sostenga por al menos 3 segundos.
- Jale las caderas hacia atrás y hacia arriba; levante la pierna izquierda atrás entre los brazos y envuelva la pierna alrededor de la parte frontal del brazo izquierdo, sin que el pie toque el piso.
- Entrelace el pie detrás del brazo derecho y engarce los dedos de los pies detrás del brazo al nivel del codo o más alto.
- Levante la cabeza y mire hacia adelante, con las caderas paralelas al piso.
-

Deducciones Específicas para la Postura:

- Forzar y batallar para poner la pierna detrás de la cabeza
- Brazos separados más que el ancho de los hombros
- Codos se doblan
- La cabeza no sube lo suficiente para mirar al frente
- El vientre no está sumido
- El pie inferior se coloca debajo del codo (deducciones dependen de la distancia con el codo)
- Caderas no paralelas al piso, glúteos están demasiado abajo
- Si el pie toca el piso cuando el cuerpo ya se elevó del piso, automáticamente se considerará Segunda Oportunidad (-5)
- No sostener la pierna extendida por 3 segundos

Habilidad Extra: NINGUNA.

Habilidad Limitada:
Si no se engarza la pierna (-2)

Adornos Aceptados: pierna detrás de la cabeza sin manos

PAVORREAL CON UNA MANO

(ONE ARMED PEACOCK)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Elevaciones

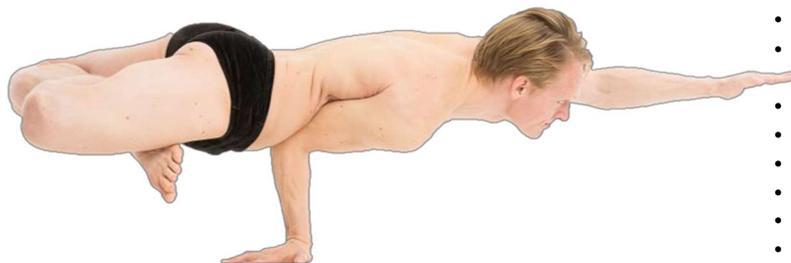


- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea sobre una mano con el codo en el abdomen bajo.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese de rodillas en el piso con el perfil derecho hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque la mano derecha plana en el piso con los dedos hacia afuera.
- Flexione el codo derecho y lleve el codo hacia el abdomen bajo del mismo lado.
- Extienda el brazo izquierdo hacia adelante al piso.
- Junte las piernas y extiéndalas hacia atrás y hacia arriba, paralelas al piso.
- Mantenga la cabeza arriba, barbilla hacia adelante y mirando al frente.
- Estire la columna, mantenga el cuerpo parejo y levante la mano extendida paralela al piso.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Cabeza abajo y no mira al frente
- Piernas separadas al levantarse del suelo
- Piernas separadas en la posición final
- El brazo extendido se dobla
- El cuerpo se inclina a un lado o está disperejo
- Piernas dobladas
- **Habilidad Extra:**
- Se sostiene con la mano completamente hacia atrás con los dedos viendo hacia atrás (+0.5)
- Transición desde Pavorreal extendiendo la mano libre hacia adelante mientras se mantiene la mano de apoyo con los dedos hacia atrás y saliendo exactamente en la misma forma (+2)
- Doblar y desdoblar la Posición de Loto (+1)
- **Habilidad Limitada:**
- Balance sobre los dedos o la punta de los dedos, palmas separadas del piso (-1)
- **Adornos Aceptados:**
- El brazo extendido se estira a lo largo del cuerpo

PAVORREAL EN LOTO CON UNA MANO

(ONE ARMED PEACOCK LOTUS)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se equilibra únicamente sobre una mano con el codo en el abdomen bajo y las piernas en Posición de Loto.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con las piernas cruzadas con el perfil derecho hacia los Jueces.
- Lleve las piernas a Posición de Loto y junte más las rodillas para apretar la Posición de Loto; coloque los dedos de los pies más allá del exterior de cada muslo para crear una Posición de Loto apretado.
- Muévase hacia adelante y coloque la mano derecha plana en el piso con dedos hacia afuera.
- Flexione el codo derecho y lleve el codo hacia el abdomen bajo del mismo lado.
- Extienda el brazo izquierdo hacia adelante en el piso.
- Lleve el Loto hacia atrás y hacia arriba, paralelo al piso.
- Mantenga la cabeza arriba, barbilla hacia adelante y mire al frente.
- Estire la columna, mantenga el cuerpo parejo y levante la mano extendida paralela al piso.

• **Deducciones Específicas para la Postura:**

- Cabeza abajo y no mira al frente
- Piernas separadas al levantarse del suelo
- Piernas separadas en la posición final
- El brazo extendido se dobla
- Cuerpo se inclina a un lado o está disparejo
- Piernas dobladas
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1). Loto flojo
- Cuerpo no está paralelo al piso
- Parte baja y alta del cuerpo no están alineadas
- Rodillas no alineadas
- Columna encorvada

Habilidad Extra:

Balance con manos completamente hacia atrás con dedos hacia atrás (+0.5)
Transición desde Pavorreal con dos manos y extendiendo una mano hacia adelante mientras mantiene la mano de apoyo hacia atrás con los dedos hacia atrás y saliendo en la exacta misma forma (+2)
Transición desde Pavorreal con una Mano doblando y desdoblando el Loto (+2)

Habilidad Limitada:

Balance sobre los dedos o la punta de los dedos, palmas separadas del piso (-1)

Adornos Aceptados:

Brazo extendido estirado al lado del cuerpo
Pasar de un Parado de Manos y bajar a Pavorreal en Loto (deben demostrarse todos los elementos del Pavorreal en Loto)

BASTÓN TORCIDO

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Elevaciones



(TWISTED STAFF)

Orientación al Ejecutar la Postura: De frente hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta tiene una pierna detrás de la cabeza manteniendo el equilibrio únicamente sobre las manos. La pierna extendida debe estirarse en la dirección opuesta.

Ejecución Recomendada:

(Instrucciones para el Lado Derecho)

Siéntese con las piernas cruzadas y el perfil izquierdo hacia los Jueces.

Levante la pierna derecha del piso y tome el pie.

Lleve la rodilla derecha detrás del hombro para que la rodilla vaya directamente hacia afuera al costado, sin espacio entre rodilla y hombro; la pierna está detrás de la cabeza. Mantenga el libre movimiento de la cabeza.

Jale el pie derecho hacia abajo y levante la cabeza para mirar hacia adelante; lleve el pie detrás del hombro para que la rodilla se alinee con los dedos del pie y la cima del hombro.

Coloque las manos separadas a la altura de los hombros. La cabeza debe estar hacia arriba con la barbilla paralela al piso.

Lleve la rodilla izquierda hacia la derecha y gire la parte inferior del cuerpo hacia la derecha.

Incline la parte superior del cuerpo hacia adelante y empuje las manos contra el piso; eleve las caderas; extienda pierna izquierda a la derecha inclinando muslo izquierdo sobre codo derecho.

Ponga los dedos del pie en punta y mantenga ambos brazos en un ángulo de 90 grados con los codos apuntando hacia atrás manteniendo los hombros, columna y caderas paralelos al piso; las caderas están una encima de otra perpendiculares al piso.

Mantenga la barbilla levantada y mire al frente.

Deducciones:

Forzar y batallar para poner la pierna detrás de la cabeza

Hombros no alineados

Cabeza no levantada y no mira al frente

La pierna detrás de la cabeza se sale o no está bien fija

La pierna extendida se dobla

La pierna extendida no está paralela al piso (más alta/más baja)

Manos no están planas sobre el piso

Manos separadas más que el ancho de los hombros

Brazos/codos no se dobla en un ángulo de 90 grados

Columna no está paralela al piso

Caderas no están perpendiculares al piso

Habilidad Limitada:

Ambos codos soportan las caderas (-2)

PAVORREAL CON PIERNAS ARQUEADAS

(BOW LEGGED PEACOCK)

Dificultad	9
Características	Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Elevaciones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se balancea únicamente sobre las manos con los codos en el abdomen y tiene ambas rodillas dobladas, los pies permanecen bajo las costillas.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese con el perfil hacia los Jueces o en diagonal hacia los Jueces
- Muévase hacia adelante sobre las manos y abra las piernas.
- Flexione una pierna y tome el pie usando una mano; empuje el pie para que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo.
- Suelte el pie para que se sostenga en su lugar sin ayuda de la mano.
- Flexione la pierna opuesta y tome el pie con la otra mano; empuje el pie para que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo.
- Suelte el pie para que se sostenga en su lugar sin ayuda de la mano.
- Coloque las palmas planas en el piso viendo directamente hacia atrás.
- Junte los codos y llévelos al abdomen; empuje el cuerpo hacia adelante y eleve las rodillas del suelo manteniendo el equilibrio sólo sobre las manos. Las plantas de los pies deben ver hacia abajo al piso.
- Levante la cabeza arriba y al frente; mire al frente; estire la columna para que no haya encorvamiento.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos no ven hacia atrás
- Palmas no están planas en el piso
- Antebrazos no son paralelos uno del otro
- Columna encorvada
- Pies se salen por abajo del cuerpo
- Cabeza abajo y no mira al frente
- Rodillas debajo del nivel del cuerpo y cabeza
- Rodillas demasiado separadas
- Pie rota y las plantas del pie giran hacia afuera

Habilidad Extra:

Pavorreal con Piernas Arqueadas en Una Mano (+1)

Habilidad Limitada:

Balance sobre los dedos o la punta de los dedos, palmas separadas del piso (-1)

Adornos Aceptados:

Levantar las rodillas por arriba de la línea del Cuerpo

INVERSIONES

- **PARADO DE CABEZA (5, B)**
- **PARADO EN HOMBROS (5, B)**
- **PARADO DE CABEZA CON LOTO (6, B)**
- **PARADO EN HOMBROS CON LOTO (6, B)**
- **TIGRE (7, B, S)**
- **PARADO DE MANOS (8 B, S)**
- **TIGRE CON LOTO (8, B, F, S)**
- **ESCORPIÓN TIGRE (8, B, F, S)**
- **PARADO DE MANOS CON LOTO (9, B, F, S)**
- **ESCORPIÓN TIGRE CON LOTO (9, B, F, S)**
- **ESCORPIÓN PARADO DE MANOS (9, B, F, S)**
- **PALMERA (9, B, S)**
- **ESCORPIÓN PARADO DE MANOS CON PIERNAS ARQUEADAS (10, B, F, S)**
- **ESCORPIÓN PARADO DE MANOS CON LOTO (10, B, F, S)**
- **PARADO CON UNA MANO (10, B, S)**
- **PARADO DE MANOS UNA PIERNA EN LA CABEZA (10, B, F, S)**
- **PARADO DE MANOS DOS PIERNAS EN LA CABEZA (10, B, F, S)**

PARADO DE CABEZA

Dificultad	5
Características	Equilibrio
Grupo	Inversiones



(HEADSTAND)

Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta hace contacto con la cabeza en el piso, su cuerpo está en posición invertida.

Ejecución Recomendada:

- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
- Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
- Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
- Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
- Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
- Suma el vientre y ponga los dedos del pie en punta hacia el techo, mantenga el cuerpo en una línea.

Deducciones Específicas para la Postura:

- Codos más allá de la altura de los hombros
- Rodillas se doblan al levantar las piernas
- Piernas se separan
- Dedos del pie no están en punta
- El vientre no está sumido
- Cuerpo no está en una línea perpendicular al suelo
- Rodillas no alineadas a los lados

Habilidad Extra:

- Colocar las manos frente a los hombros manteniendo la cabeza sobre el piso y extendiendo los brazos a la par hasta que estén rectos en un punto frente al cuerpo con las palmas hacia abajo (+1)
- Colocar las manos frente a los hombros manteniendo la cabeza sobre el piso y extendiendo los brazos primero hacia atrás y luego a los lados del cuerpo con las palmas hacia abajo (+1.5)
- Colocar las manos frente a los hombros manteniendo la cabeza sobre el piso y extendiendo los brazos primero hacia atrás, luego a los lados y luego frente al cuerpo con las palmas hacia abajo (+2)

Habilidad Limitada:

- Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)

Adornos Aceptados: Palmas hacia arriba en las versiones con brazos extendidos

PARADO EN HOMBROS

(SHOULDERSTAND)

Dificultad	5
Características	Equilibrio
Grupo	Inversiones

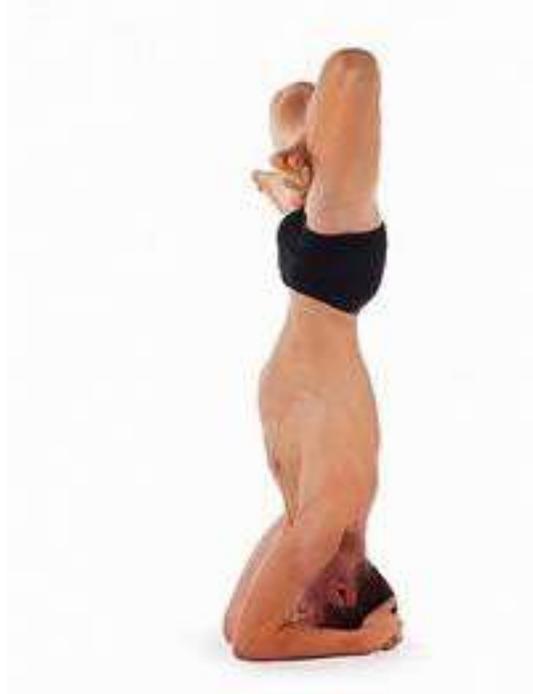


- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sólo sobre la nuca, cuello y parte alta de los hombros.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese con las piernas extendidas y el perfil hacia los Jueces.
- Recuéstese sobre el piso coloque los brazos rectos en los costados con las palmas planas en el piso.
- Junte las piernas, ponga los dedos del pie en punta y levante las piernas rectas hacia arriba y sobre el cuerpo, para que la punta de los pies toque el piso por encima de la cabeza.
- Coloque las palmas en la espalda, hacia la espalda superior, y empuje la espalda para que las caderas queden sobre los hombros.
- Flexione las rodillas y lleve las rodillas a la frente con los dedos del pie en punta hacia el techo.
- Mantenga el vientre sumido y extienda las piernas rectas para crear una línea recta entre talones, rodillas, caderas y hombros. El cuerpo debe estar en una línea perpendicular al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Rodillas se doblan al llevarlas sobre la cabeza
- Caderas no están sobre los hombros
- Las puntas de los pies no tocan el piso
- El vientre no está sumido
- Rodillas se doblan en la posición final
- Piernas no están juntas
- Dedos del pie no están en punta
- Cuerpo no está perpendicular al piso
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

PARADO DE CABEZA CON LOTO

(HEADSTAND LOTUS)

Dificultad	6
Características	Equilibrio
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta hace contacto con la cabeza en el piso, su cuerpo está en posición invertida y las piernas en Posición de Loto.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
- Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
- Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
- Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
- Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
- Ponga las piernas en Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Alinee las rodillas con las caderas y los hombros para poner el cuerpo perpendicular al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Codos más allá de la altura de los hombros
- Rodillas se doblan al levantar las piernas
- Piernas se separan
- Dedos del pie no están en punta
-
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
-
- **Habilidad Limitada:**
- Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)
-
- **Adornos Aceptados:**
- Flexionar los pies hacia abajo al pecho después de sostener la postura por al menos 3 segundos en la expresión completa con rodillas, caderas y hombros en una línea
-

PARADO EN HOMBROS CON LOTO

(SHOULDERSTAND LOTUS)

Dificultad	6
Características	Equilibrio
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sólo sobre la nuca, cuello y parte alta de los hombros con las piernas en Posición de Loto.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese con las piernas extendidas y el perfil hacia los Jueces.
- Recuéstese sobre el piso coloque los brazos rectos en los costados con las palmas planas en el piso.
- Junte las piernas, ponga los dedos del pie en punta y levante las piernas rectas hacia arriba y sobre el cuerpo, para que la punta de los pies toque el piso por encima de la cabeza.
- Coloque las palmas en la espalda, hacia la espalda superior, y empuje la espalda para que las caderas queden sobre los hombros.
- Flexione las rodillas y lleve las rodillas a la frente con los dedos del pie en punta hacia el techo.
- Mantenga el vientre sumido y extienda las piernas rectas para crear una línea recta entre talones, rodillas, caderas y hombros. El cuerpo debe estar en una línea perpendicular al piso
- Ponga las piernas en Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Alinee las rodillas con las caderas y los hombros para poner el cuerpo perpendicular al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Rodillas dobladas cuando se levantan del piso
- Caderas no están sobre los hombros
- Las puntas de los pies no tocan el piso
- El vientre no está sumido
- Usa las manos para llevar las piernas a Posición de Loto
- Loto flojo
- Rodillas no alineadas a los lados
- Cuerpo no está perpendicular al piso

Habilidad Extra: NINGUNA.

Habilidad Limitada: NINGUNA.

Adornos Aceptados:

Flexionar los pies hacia abajo al pecho después de sostener la postura por al menos 3 segundos en la expresión completa con rodillas, caderas y hombros en una línea

Dificultad	7
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Inversiones



TIGRE

(TIGER)

- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona la columna hacia atrás mientras se sostiene sobre las manos y los antebrazos, únicamente con el cuerpo en posición invertida.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
- Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
- Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
- Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
- Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
- Suma el vientre y ponga los dedos del pie en punta hacia el techo manteniendo el cuerpo en una línea recta.
- Lleve las piernas por encima y flexione la columna hacia atrás.
- Coloque las palmas planas sobre el piso.
- Empuje contra el piso, levante los hombros, levante la cabeza y mire hacia el frente.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Codos más allá de la altura de los hombros
- Rodillas se doblan al levantar las piernas
- Piernas se separan
- Dedos del pie no están en punta
- Cabeza no se levanta lo suficiente para mirar hacia adelante
- Garganta no está paralela al piso
- Manos no están planas en el piso

Habilidad Extra:

Tomar los codos mientras está en la postura (+0.5)
Colocar las manos en la cara de forma que mantenga el balance únicamente sobre los codos (+1)

Habilidad Limitada:

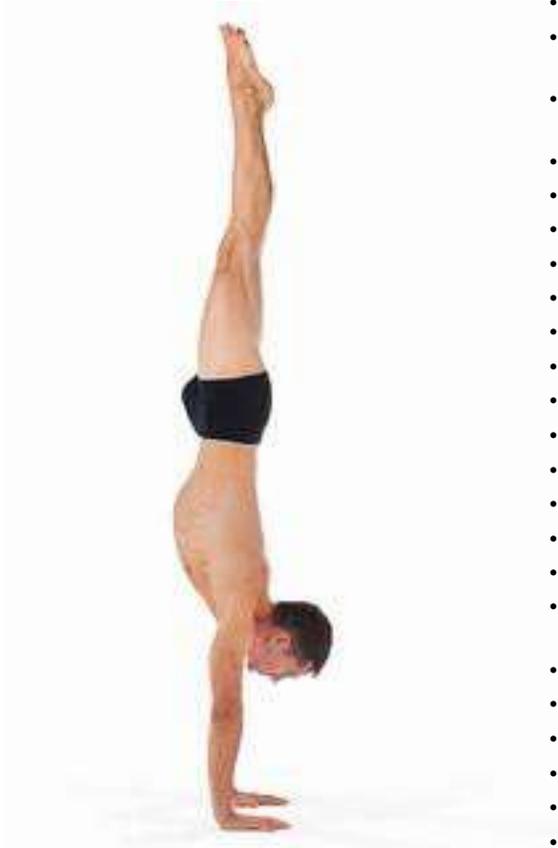
Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)
Patear para posición de Tigre sin pasar primero por Parado de Cabeza (-2)

Adornos Aceptados: NINGUNA.

PARADO DE MANOS

(HANDSTAND)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Rodillas dobladas
- Piernas separadas
- Dedos del pie no están en punta
- Cuerpo arqueado
- El cuerpo no está en una línea recta perpendicular al piso
-
- **Habilidad Extra:**
- Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendida y llegar a pico desde el piso. La salida es exactamente la misma hacia la posición de asiento (+1)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)
- Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas en ángulo (-1)
- Patear o saltar para llegar a la posición Parado de Manos (-2)
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.

TIGRE CON LOTO

(TIGER LOTUS)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad
Grupo	Inversiones

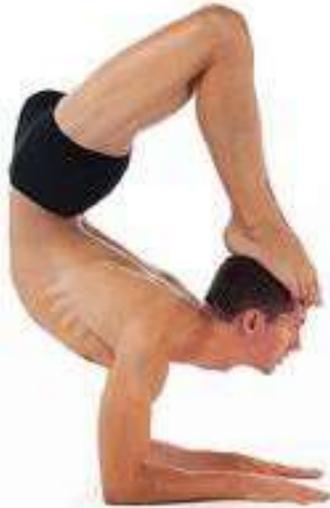


- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona la columna hacia atrás mientras se sostiene sobre las manos y los antebrazos, únicamente con el cuerpo en posición invertida y las piernas en Loto.
-
- **Ejecución Tradicional:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
- Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
- Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
- Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
- Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
- Suma el vientre y ponga los dedos de los pies en punta hacia el techo manteniendo el cuerpo en una línea recta.
- Lleve las piernas por encima y flexione la columna hacia atrás.
- Coloque las palmas planas sobre el piso.
- Empuje contra el piso, levante los hombros, levante la cabeza y mire hacia el frente.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
- Lleve las piernas a Posición de Loto.
- **Deducciones:**
- Codos más allá de la altura de los hombros
- Rodillas se doblan al levantar las piernas
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Cabeza no se levanta lo suficiente para mirar hacia adelante
- Garganta no está paralela al piso
- Manos no están planas en el piso
-
- **Habilidad Extra:**
- Tomar los codos mientras está en la postura (+0.5)
- Colocar las manos en la cara para que mantenga el balance únicamente sobre los codos (+1)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)
- Patear para posición de Tigre sin pasar primero por Parado de Cabeza (-2)
- Poner las piernas en Loto mientras se balancea en Parado de Manos (-2)

ESCORPIÓN TIGRE

(TIGER SCORPION)

Dificultad	8
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona la columna hacia atrás mientras se sostiene sobre las manos y los antebrazos, únicamente con el cuerpo en posición invertida y los pies en contacto con la cabeza.
- **Ejecución Recomendada:**
 - Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
 - Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
 - Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
 - Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
 - Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
 - Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
 - Suma el vientre y ponga los dedos del pie en punta hacia el techo manteniendo el cuerpo en una línea recta.
 - Lleve las piernas por encima y flexione la columna hacia atrás.
 - Coloque las palmas planas sobre el piso.
 - Empuje contra el piso, levante los hombros, levante la cabeza y mire hacia el frente.
 - Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso
 - Mantenga las rodillas juntas, doble las rodillas y coloque las plantas de los pies en la cima de la cabeza.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
 - Plantas del pie no tocan la cima de la cabeza
 - Codos más allá de la altura de los hombros
 - Rodillas se doblan al levantar las piernas
 - Piernas se separan, no están juntas
 - Dedos del pie no están en punta
 - Cabeza no se levanta lo suficiente para mirar hacia adelante
 - Garganta no está paralela al piso
 - Manos no están planas en el piso
 - Plantas del pie no están en contacto pleno con la cabeza
 - Las piernas se separan (-0.5 poca separación, -1 nivel de caderas)

Habilidad Extra:

Tomar los codos mientras está en la postura (+0.5)
Colocar las manos en la cara para que mantenga el balance únicamente sobre los codos (+1)

Habilidad Limitada:

Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)
Patear para posición de Tigre sin pasar primero por Parado de Cabeza (-2)

Adornos Aceptados:

Pies bajo la barbilla

PARADO DE MANOS CON LOTO

(HANDSTAND LOTUS)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones



Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces

Expresión Mínima: El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida y las piernas en Posición de Loto.

Ejecución Recomendada:

- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido
- Sostenga esta posición de Parado de Manos durante al menos un segundo.
- Lleve las piernas a Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Alinee rodillas con caderas y hombros para que el cuerpo haga una perpendicular al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- No sostiene la postura Parado de Manos por al menos un segundo (-0.5)
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Rodillas dobladas
- Piernas separadas
- Dedos del pie no están en punta
- Cuerpo arqueado
- El cuerpo no está en una línea recta perpendicular al piso
- Loto flojo

Habilidad Extra:

Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendida y llegar a pico desde el piso. La salida es exactamente la misma hacia la posición de asiento (+1)
Parado con una Mano y Loto (+1)

Habilidad Limitada:

Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)
Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas en ángulo (-1)
Llegar a Parado de Manos con Loto a partir de Postura de Gallo (-1)
Patear o saltar para el Parado de Manos (-2)

Adornos Aceptados: NINGUNA. 126

ESCORPIÓN TIGRE CON LOTO

(TIGER LOTUS SCORPION)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta flexiona la columna hacia atrás mientras se sostiene sobre las manos y los antebrazos, únicamente con el cuerpo en posición invertida y las piernas en Loto. Los muslos en la Posición de Loto llegan al menos a un ángulo de 45 grados contra el piso.
-
- **Ejecución Tradicional:**
- Siéntese en el piso de rodillas con el perfil hacia los Jueces.
- Muévase adelante y tome los codos opuestos para asegurar que los codos estén a la altura de los hombros.
- Entrelace los dedos y coloque los dedos meñiques en el piso.
- Lleve la coronilla hacia la posición de la mano entrelazada y toque el piso con la línea del cabello.
- Lleve las caderas hacia arriba y hacia adelante sobre los hombros; estire las piernas en línea recta.
- Mantenga las piernas juntas y levántelas sin doblarlas hasta que estén perpendiculares al piso.
- Suma el vientre y ponga los dedos de los pies en punta hacia el techo manteniendo el cuerpo en una línea recta.
- Lleve las piernas por encima y flexione la columna hacia atrás.
- Coloque las palmas planas sobre el piso.
- Empuje contra el piso, levante los hombros, levante la cabeza y mire hacia el frente.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
- Lleve las piernas a Posición de Loto.
- Lleve las caderas por arriba de la cabeza y lleve las rodillas adelante hasta que los muslos estén paralelos al piso.
- **Deducciones:**
- Codos más allá de la altura de los hombros
- Rodillas se doblan al levantar las piernas
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- Cabeza no se levanta lo suficiente para mirar hacia adelante
- Garganta no está paralela al piso
- Manos no están planas en el piso
-
- **Habilidad Extra:**
- Tomar los codos mientras está en la postura (+0.5)
- Colocar las manos en la cara para que mantenga el balance únicamente sobre los codos (+1)
-
- **Habilidad Limitada:**
- Se doblan las rodillas, elevándose en posición flexionada (-1)
- Patear para posición de Tigre sin pasar primero por Parado de Cabeza (-2)
- Poner las piernas en Loto mientras se balancea en Parado de Manos (-2)

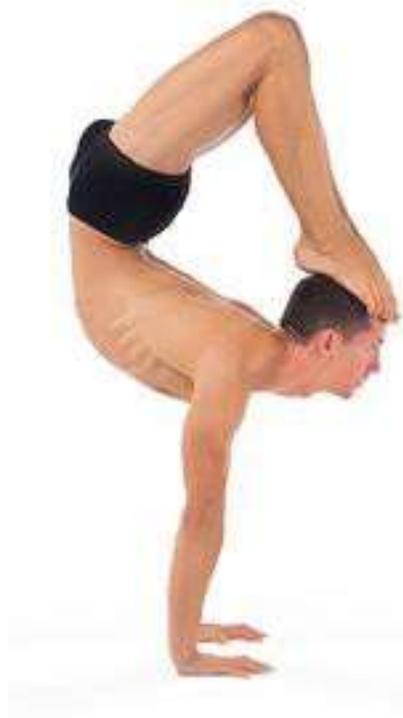
ESCORPIÓN PARADO DE MANOS

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones

(HANDSTAND SCORPION)

Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida y los pies en contacto con la cabeza.



- **Ejecución Recomendada:**
- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido
- Sostenga esta posición de Parado de Manos durante al menos un segundo.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
- Lleve las caderas por arriba de la cabeza y lleve las rodillas adelante hasta que los muslos estén paralelos al piso.
- Mantenga las rodillas juntas, doble las rodillas y coloque las plantas de los pies en la cima de la cabeza.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Plantas del pie no tocan la cima de la cabeza
- No sostiene la postura Parado de Manos por al menos un segundo (-0.5)
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Rodillas dobladas
- Piernas separadas, no están juntas
- Dedos del pie no están en punta
- Garganta no está paralela al piso
- Manos no están planas en el piso
- Plantas del pie no están en contacto pleno con la cabeza
- Las piernas se separan (-0.5 poca separación, -1 nivel de caderas)

Habilidad Extra:

Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendida y llegar a pico desde el piso. La salida es exactamente la misma hacia la posición de asiento (+1)

Habilidad Limitada:

Llegue a Escorpión Parado de Manos a partir de la Postura de Rueda (-0.5)

Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)

Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas en ángulo (-1)

Patear o saltar para llegar a la posición Parado de Manos (-2)

Adornos Aceptados:

Pies bajo la barbilla

Levantarse desde Escorpión Langosta, las manos separadas a la altura de los hombros 128

PALMERA

(PALM TREE)

Dificultad	9
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Inversiones



Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida. La cabeza está entre los brazos con la cima de la cabeza apuntando abajo hacia el piso.

Ejecución Recomendada:

- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido.
- Sostenga esta posición de Parado de Manos durante al menos un segundo.
- Baje la cabeza en línea con los brazos.
- Mantenga la cima de la cabeza paralela al piso y mire directo hacia atrás.

Deducciones Específicas para la Postura:

- No sostiene la postura Parado de Manos por al menos un segundo (-0.5)
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Rodillas dobladas
- Piernas separadas
- Dedos del pie no están en punta
- Cuerpo arqueado
- El cuerpo no está en una línea recta perpendicular al piso
- Cima de la cabeza no está paralela al piso
- El cuello no está alineado con la columna entre los brazos

Habilidad Extra:

Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendida y llegar a pico desde el piso. La salida es exactamente la misma hacia la posición de asiento (+1)

Habilidad Limitada:

Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)
Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas (-1)
Patear o saltar para llegar a la posición Parado de Manos (-2)

Adornos Aceptados:

Levantarse a la posición Parado de Manos con la cabeza abajo entre los brazos todo el tiempo; la salida debe ser con la cabeza abajo entre los brazos

ESCORPIÓN PARADO DE MANOS PIERNAS ARQUEADAS

(BOW LEG HANDSTAND SCORPION)

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones

Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida; ambas rodillas están dobladas, los pies se mantienen bajo las costillas y la columna se flexiona hacia atrás.

Ejecución Recomendada:

- Siéntese derecho en el piso de perfil hacia los Jueces
- Muévase hacia adelante sobre las manos y abra las piernas.
- Doble una pierna y tome el pie usando una mano; presione el pie de modo que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo.
- Suelte el pie de modo que el pie se mantenga en su lugar sin ayuda de la mano.
- Doble la pierna opuesta y tome el pie con la otra mano; presione el pie de tal manera que vaya debajo de la caja torácica en el mismo lado del cuerpo
- Suelte el pie de tal modo que el pie se mantenga en su lugar sin usar las manos.
- Coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire entre las manos con la cara paralela al piso.
- Empuje el piso con las manos, levante las piernas y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido.
- Sostenga esta posición de Parado de Manos durante al menos un segundo.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
- Lleve las caderas por arriba de la cabeza y lleve las rodillas adelante hasta que las piernas estén paralelas al piso.
- Mantenga los brazos rectos y sostenga la Postura final sin moverse por al menos 5 segundos.
- Para salir: libere el pie de las costillas y extienda las piernas hasta que estén rectas y juntas hacia el techo.
- Lentamente baje los pies hacia el piso y póngase de pie.

Deducciones Específicas para la Postura:

- No sostiene la postura Parado de Manos por al menos un segundo (-0.5)
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Dedos del pie no están en punta
- Barbilla/garganta no está paralela al piso
- Manos no están planas en el piso
- Pies se salen por debajo del cuerpo
- El pie rota y las plantas del pie van hacia afuera

Habilidad Extra:

Tocar la cabeza con los glúteos (+1)

Habilidad Limitada:

Entrar a partir de Pavorreal con Piernas Arqueadas llevando la cabeza hacia adelante y empujando para entrar a Parado de Manos (-0.5)

Adornos Aceptados: NINGUNA.



ESCORPIÓN PARADO DE MANOS CON LOTO

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones

(HANDSTAND LOTUS SCORPION)

Orientación al Ejecutar la Postura: Perfil hacia los Jueces.

Expresión Mínima: El Atleta se sostiene únicamente sobre las manos con el cuerpo en posición invertida con las piernas en Posición de Loto y la columna con flexión hacia atrás.



- **Ejecución Recomendada:**
- Párese derecho de perfil hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido.
- Sostenga esta posición de Parado de Manos durante al menos un segundo.
- Lleve las piernas a Posición de Loto y acerque las rodillas para apretar la Posición de Loto, ponga los dedos de los pies más allá del exterior de los muslos para crear una Posición de Loto apretada.
- Levante la cabeza, mire al frente y flexione la columna hacia atrás.
- Lleve el pecho hacia abajo y levante la cabeza para llevar la garganta paralela al piso.
- Lleve las caderas por arriba de la cabeza y lleve las rodillas hacia adelante hasta que las piernas estén paralelas al piso.
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Dobla primero la pierna equivocada (pierna izquierda) al entrar en Posición de Loto (-1)
- No sostiene la postura Parado de Manos por al menos un segundo (-0.5)
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
-
- Piernas separadas
- Dedos del pie no están en punta
- Loto flojo
- No entra limpiamente a la Posición de Loto

Habilidad Extra:

Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendidas y llegar a pico desde el piso. La salida es la misma exacta hacia la posición de asiento (+1)
Tocar la cabeza con los glúteos (+1)

Habilidad Limitada:

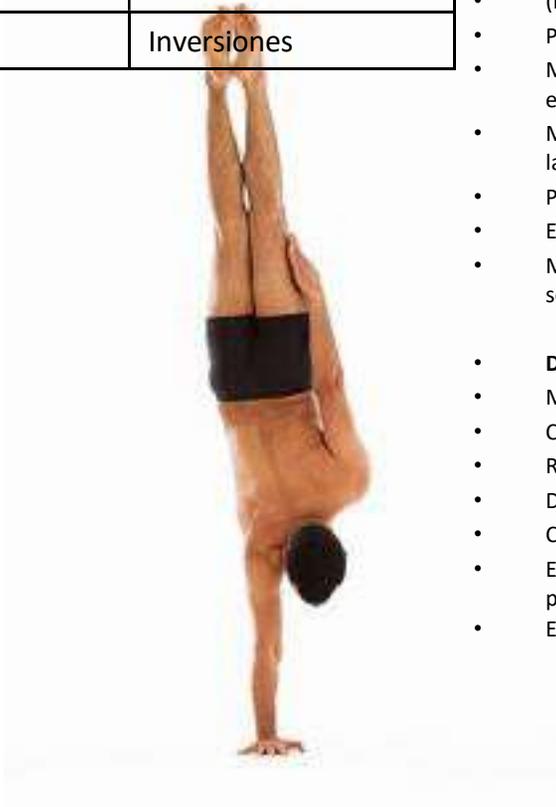
Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)
Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas en ángulo (-1)
Llegar a Parado de Manos con Loto desde la Postura de Gallo (-1)
Patear o saltar hacia posición Parado de Manos (-2)

Adornos Aceptados: NINGUNA.

PARADO CON UNA MANO

(ONE ARMED HANDSTAND)

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Viendo de perfil.
- **Expresión Mínima:** El Atleta se sostiene sobre una mano con el cuerpo en posición invertida.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Párese derecho con el perfil izquierdo hacia los Jueces.
- Muévase hacia adelante y coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Mantenga los brazos y las piernas rectas, empuje las manos contra el piso y levante las piernas sin doblar o separar las piernas.
- Ponga los dedos del pie en punta y extienda las piernas rectas hacia arriba.
- Empuje contra el piso y coloque el cuerpo en una línea perpendicular al piso con el vientre sumido.
- Mantenga las piernas juntas y levante la mano izquierda del suelo, de forma que se sostenga únicamente sobre la mano derecha. Mantenga la mano libre sin moverse.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Rodillas dobladas
- Dedos del pie no están en punta
- Cuerpo arqueado
- El cuerpo no está en una línea recta perpendicular al piso
- El brazo libre se mueve
- **Habilidad Extra:**
- Levantarse a partir de estar sentado con las piernas extendidas y llegar a pico desde el piso. La salida es exactamente la misma hacia la posición de asiento (+1)
- **Habilidad Limitada:**
- Levantarse a la posición Parado de Manos con rodillas dobladas (-1)
- Levantarse a la posición Parado de Manos con las piernas abiertas en ángulo (-1)
- Tener las piernas separadas en la expresión final de la postura (-1)
- Patear o saltar para llegar a la posición Parado de Manos (-2)
- **Adornos Aceptados:**
- Teniendo el brazo libre contra el cuerpo, debe permanecer inmóvil

PARADO DE MANOS UNA PIERNA EN LA CABEZA / ADIÓS PARADO DE MANOS

(ONE LEG BEHIND THE HEAD HANDSTAND / GOODBYE HANDSTAND)

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene una pierna detrás de la cabeza; se sostiene únicamente sobre las manos, con la pierna extendida verticalmente hacia arriba.
- **Ejecución Recomendada:**
- (Instrucciones para el Lado Derecho)
- Siéntese con las piernas cruzadas de perfil hacia los Jueces.
- Levante la pierna derecha del piso y tome el pie.
- Lleve la rodilla derecha detrás del hombro para que la rodilla apunte directamente hacia afuera al lado, sin espacio entre rodilla y hombro, la pierna está detrás de la cabeza.
- Jale el pie derecho hacia abajo y levante la cabeza para mirar al frente; lleve el pie detrás del hombro para que la rodilla se alinee con los dedos del pie y con la cima de los hombros.
- Coloque la mano derecha sobre el piso y empuje el cuerpo para levantarse sobre el pie izquierdo.
- Lleve las caderas hacia arriba hasta que la pierna de apoyo esté recta.
- Coloque las palmas planas sobre el piso separadas a la altura de los hombros; mire derecho al espacio entre las manos con la cara paralela al piso.
- Empuje el piso con las manos, levante las piernas y lleve las caderas por arriba de los hombros.
- Extienda la pierna izquierda hacia arriba con los dedos del pie en punta hasta que la pierna esté en una línea con las caderas y los hombros.
- Salga en el modo exactamente opuesto y libere la pierna con control mientras sigue de pie.
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Manos separadas más allá de los hombros
- Codos doblados
- Pierna extendida se dobla
- Dedos del pie no están en punta
- Manos no están planas en el piso
- Caderas no están arriba de los hombros
- **Habilidad Extra:** NINGUNA.
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
- **Adornos Aceptados:**
Llevar las piernas detrás de la cabeza estando de pie

PARADO DE MANOS DOS PIERNAS EN LA CABEZA

(TWO LEGS BEHIND THE HEAD HANDSTAND)

Dificultad	10
Características	Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza
Grupo	Inversiones



- **Orientación al Ejecutar la Postura:** Perfil hacia los Jueces.
-
- **Expresión Mínima:** El Atleta tiene ambas piernas detrás de la cabeza; se sostiene únicamente sobre las manos, con el cuerpo en posición invertida y con las caderas sobre la cabeza.
-
- **Ejecución Recomendada:**
- Siéntese con las piernas cruzadas de perfil hacia los Jueces.
- Levante ambas piernas detrás de la cabeza, ya sea una a la vez o ambas al mismo tiempo; cruce los tobillos con las rodillas detrás de los hombros.
- Empuje el piso con las manos para elevar todo el cuerpo, las manos se separan a la altura de los hombros y los glúteos se levantan hacia arriba.
- Lleve las caderas hacia arriba hasta que las caderas queden directamente arriba de los hombros.
- Mantenga los brazos rectos.
-
-
- **Deducciones Específicas para la Postura:**
- Forzarse y batallar para llevar las piernas detrás de la cabeza
- Pies no están cruzado a nivel de los tobillos y sólo se sostienen cruzando los dedos del pie
- Pies no están cruzados del todo (-2)
- Codos doblados
- Los glúteos no se levantan lo suficiente en una línea vertical con los hombros.
-
- **Habilidad Extra:**
- Llevar ambas piernas limpiamente atrás de la cabeza y cruzar los talones sin usar las manos (+0.5)
- Cruzar las piernas atrás de la cabeza a nivel de pantorrillas, con libre movimiento de la cabeza (+1)
-
- **Habilidad Limitada:** NINGUNA.
-
- **Adornos Aceptados:** NINGUNA.