

Escuela Pequeñas Avanzada		
<i>Salto: Taco Pequeño</i>		
1. Carrera + Batida + Paloma a caer de espaldas		8.00
2. Carrera + Batida + Rondada		10.00
<i>Paralelas: En banda inferior</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Angulo (3") + Rodillas al pecho (3") (orden libre) • Vuelos (posición de las piernas libre) (x5) 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Angulo (3") + Pies Banda (3") (orden libre) • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) • Enrosque + Despegue a 45° 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Pies Banda (2") + Vela (2") (orden libre) • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) • Enrosque + Despegue + vuelta atrás • Despegue a 45^a 	10.00
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Barra: La altura de la barra es mediana</i> 		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Lanzamientos Adelante + Lateral (x2) • Voltereta a sentar • Pasos Laterales (pueden ser en relevé) • Medio giro sobre puntas • Impulso de Vertical • Saltos Extendidos (x2) • Salida: Salto en extensión 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A 	8.50

	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamientos Adelante + Lateral (x2) • Voltereta a ponerse de pie • Pasos Laterales (pueden ser en relevé) • Medio giro sobre puntas • Impulso de Vertical /Vertical a marcar • Saltos Extendidos (x2) • 8. Salida: Salto en extensión /Rondada 	
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Lanzamientos Adelante + Lateral (x2) • Rueda • Pasos Laterales (pueden ser en relevé) • Medio giro sobre puntas • Vertical (mantenida 2") • Saltos Extendidos + Agrupado o caballito • 8. Salida: Rondada 	10.00
<i>Suelo: El ejercicio de suelo se hará en línea para facilitar el aprendizaje de este ejercicio</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Voltereta + Salto + rueda • Inversion atrás • Pasaje de danza: Doble passò caballito +salto extensión • Medio giro en pase • Rondada + Salto + Voltereta atrás (agrup) 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada + salto+ Voltereta atrás (rectas) • Inversion atrás o adelante • Pasaje de danza: Doble passò caballito + split • Medio giro en pase • Rueda + vertical voltereta 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada + salto + Quinta • Inversion atrás y adelante • Pasaje de danza: zancada + caballito 	10.00

	<ul style="list-style-type: none"> • Giro entero en passé • Paloma de dos piernas 	
--	---	--

Escuela Medianas Avanzada		
<i>Salto: Taco 80 cm o Taco 1 m (elegir el mismo para todas en la competición)</i>		
1. Carrera + Batida + Paloma sobre taco transversal (80cm)		6.00
2. Carrera + Batida + Rondada sobre taco transversal (80 cm)		8.00
3. Carrera + Batida + Paloma sobre taco transversal (1m)		9.00
4. Carrera + Batida + Rondada sobre taco transversal (1m)		10.00
<i>Paralelas: En banda inferior</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Angulo (3") + Pies Banda (3") (orden libre) • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) • Enrosque + Despegue + vuelta atrás • Despegue a 45° 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Angulo (3") + Pies Banda (orden libre) (3") + Toma de vuelo (no es obligatoria + 0.5) • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) • Enrosque + Despegue + vuelta atrás • Salida: poltrón con 180° o plantas piernas juntas o separadas, con 180°. 	8.50 / 9 (con toma de vuelo)
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Vela (3") + Pies Banda (3") (orden libre) + Toma de vuelo 	10.00

	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) • Enrosque seguido de vuelos + Despegue + vuelta atrás • Salida: poltrón con 180° o plantas piernas juntas o separadas, con 180°. 	
<i>Barra: La altura de la barra es mediana</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Voltereta a ponerse de pie (con o sin parada) • Impulso a vertical / Vertical • Medio giro en passe + Medio giro en relevé • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salida: Rondada 1 o 2 manos 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Elemento acrobático lateral • Medio giro en passe + Medio giro en relevé • Vertical mínimo a 10^a (marcar) • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salida: Rondada 1 o 2 manos 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Elemento acrobático adelante o atrás • Giro en passe • Vertical mínimo a 10^a (mantener 3") • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salida: Rondada con 1 mano o sin manos 	10.00
<i>Suelo: se realiza en el practicable 12 x 12</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma a caer con dos pies • Inversión adelante o atrás • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (3 diferentes) 	7.00

	<ul style="list-style-type: none"> • Medio giro en pase • Rondada + Salto + Voltereta atrás 	
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma 1 + Paloma de 2 + salto + rueda • Inversión atrás o adelante • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (3 diferentes) • Medio giro en pase o Giro entero en pase • Rondada + quinta 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma 2 + Flic flac adelante • Inversión atrás y adelante • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. • Giro entero en passé • Rondada + Flic Flac atrás 	10.00

Escuela Mayores Avanzada		
<i>Salto: Taco 1 m + potro altura 1,10 (elegir el mismo para todas en la competición) (posibilidad de salto con 2 trampolines si se salta el potro)</i>		
1.	Carrera + Batida + Paloma sobre taco transversal (1 m)	6.00
2.	Carrera + Batida + Rondada sobre taco transversal (1m)	7.00
3.	Carrera + Batida + Paloma sobre potro	8.00
4.	Carrera + Batida + Rondada sobre potro	9.00
5.	Carrera + Batida + Rondada con ½ giro sobre potro	10.00
<i>Paralelas: En banda inferior y/o banda superior</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones Fuerza: Vela (3") + Pies Banda (3") + Toma de vuelo • Vuelos (x5) (técnica de abrir-juntar/ piernas extendidas) 	7.00

	<ul style="list-style-type: none"> • Enrosque seguido o no de vuelos + Impulso (mínimo a la horizontal) a vuelta atrás • Salida de poltrón con 180° (puede ser con pisada) 	
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • 2 vuelos ad y atrás, al iniciar el tercer vuelo, kippe • Impulso atrás mínimo a la horizontal+ vuelta atrás • Salida: poltrón con 180° o plantas piernas juntas o separadas, con 180°. 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Kippe BI • Impulso atrás piernas juntas a 45° + vuelta atrás al apoyo • Cambio de banda (BI-BS) (se permite salto) • Vuelos BS (x3) (salida: vuelo con ½) • Kippe o vuelta de molino BS (opcional) • Salida: de plantas con 180° (si se realiza la parte opcional) 	9.00 (+ 1.00 opcional)
<i>Nota: La altura de la barra es mediana</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Elemento acrobático adelante, lateral o atrás (sin fase de vuelo) • Vertical mínimo a 10ª • Medio giro en passe + Medio giro en relevé • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salida: Rondada 1 o sin manos 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Elemento acrobático adelante, lateral o atrás (sin fase de vuelo) • Giro en passé 	8.50

	<ul style="list-style-type: none"> • Salto con ½ giro • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salida: Rondada sin manos/mortal adelante/mortal atrás 	
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada A • Serie acrobática: dos elementos acrobáticos diferentes, enlazados o no. (sin fase de vuelo) • Giro en passé • Serie de danza FIG + salto libre seguidos • Salto con ½ giro en transversal • Salida: Rondada sin manos/mortal adelante /mortal atrás 	10.00
<i>Suelo: se realiza en el practicable 12 x 12</i>		
Ejercicio Básico	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma de 1 o Paloma de 2 • Inversión adelante o atrás • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (3 diferentes) • Giro del grupo 2 COP • Rondada + salto + cuarta/quinta 	7.00
Ejercicio Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma 1 + Paloma de 2 + salto + rueda • Inversión atrás o adelante • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (3 diferentes) • Giro del grupo 2 COP • Rondada + flic flac atrás 	8.50
Ejercicio Avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Paloma 2 + Flic flac adelante/mortal adelante • Inversión atrás y adelante • Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. • Giro del grupo 2 COP 	10.00

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Rondada + Flic Flac atrás + mortal atrás | |
|--|--|--|