

Normativa Escuela Pequeñas

Salto: Taco Pequeño / dos colchonetas

1. Carrera + Batida + Salto con piernas extendidas	6
2. Carrera + Batida+ Voltereta a ponerse de pie	8
3. Carrera + Batida+ Salto extendido + Pino Plancha	9
4. Paloma a caer tumbadas	10

Paralelas: Se compone de 3 partes. La primera parte de fuerza, la segunda de vuelos y la última elementos opcionales. (Banda Inferior o Banda H)

Fuerza (máximo 2 posiciones de F en orden libre)	1. Piernas Flexionadas	0.25
	2. Angulo	0.25
	3. Pies banda	0.50
	4. Desde Flexión paso a vela	0.50
Vuelos (x3)	1. Piernas Flexionadas	5.00
	2. Piernas rectas	7.00
Opcionales	1. Enrosque	0.50
	2. Enroque desde técnica de vela	1.00
	3. Impulso atrás con vuelta	1.00

Barra: Se realizara en barra mediana (Se colocaras colchonetas debajo de la barra)

Entrada	1. Subo al apoyo y paso pierna	1.00
Elemento Cerca de la barra	1. Bajo a sentar + vela	1.00
	2. Voltereta cogida o seguida	3.00
Lanzamientos	1. Delante (2) + Lateral (2)	0.5
Cambios de sentido	1. Medio giro sobre puntas	1.00
	2. Medio giro en passé	2.00
Equilibrios	1. Passé (2") + Balanza (2")	0.50
	2. Passé (2") + Cuclillas (2")	1.00
	3. Passé (2)+ Balanza (2") + Aguja (2")	1.50
Salidas	1. Salto en extensión	0.50

	2. Rondada	2.00
Desplazamientos Obligatorios <i>(Se realizaran máximo dos de los desplazamientos, introducidos en la coreografía)</i>	1. Tres pasos hacia delante en releve 2. Tres pasos hacia atrás en relevé 3. Pasos Laterales 4. Pasos en cuclillas	

<i>Suelo: Ejercicio en línea (Música Inspector Gadget)</i>		
Serie 1: Rodamientos	1. Voltereta + salto + Voltereta	1.00
	2. Voltereta + salto ½ + Voltereta atrás	1.50
	3. Vertical voltereta+ salto + voltereta	2.00
Serie 2:	1. Rueda + Rueda	1.50
	2. Rondada + salto	2.00
Inversiones atrás Inversiones adelante (Se elige una de todas las opciones)	1. Posición mantenida de puente(2")	0.25
	2. Bajada a puente+ mantengo (2")	0.50
	3. Arco atrás	1.00
	4. Pino + puente (2")	0.25
	5. Pino + Puente + Pasada atrás (inicio tic tac)	0.50
	6. Arco Adelante	1.00
Pasaje de Danza Obligatorio	-Doble paso + caballito (x2) + Salto a spagat -Medio Giro en Passé	4.00

Normativa Escuela Medianas		
<i>Salto: Taco Mediano</i>		
1. Carrera + Batida + Salto con piernas extendidas + Pino Plancha		6
2. Carrera + Batida+ Paloma a caer Tumbadas		7
3. Carrera + Batida+ Paloma a caer de pie		9
4. Rondada		10
<i>Paralelas: Se compone de 3 partes. La primera parte de fuerza, la segunda de vuelos y la última elementos opcionales. (Banda Inferior o Banda H)</i>		
Fuerza (máximo dos posiciones de F en orden libre)	1. Piernas Flexionadas	0.25
	2. Angulo	0.25
	3. Pies banda	0.50
	4. Desde Flexión paso a vela	0.50
Vuelos (x3)	1. Piernas Flexionadas	5.00
	2. Piernas rectas / Vuelos agrupados con ½ giro	6.00
Opcionales	1. Enrosque	0.25
	2. Enrosque desde técnica de vela	0.50
	3. Impulso atrás con vuelta	0.50
	4. Vuelta adelante	1.00
	5. Salida: desde poltrón/pisada/ Desde despegue a caer.	1.00
<i>Barra: Se realizara en barra mediana</i>		
Entrada	1. Entrada Libre A	1.00
Elemento Cerca de la barra	1. Voltereta a sentar	1.00
	2. Voltereta a ponerse de pie	2.00
	3. Rueda Lateral/ Arco atras	3.00
Impulso	1. Impulso de Pino o marcar	2.00
Cambios de sentido	1. Pasos Laterales Cruzando / Medio giro sobre las puntas	0.5
	2. Medio giro sobre una pierna/ medio giro en passé + ½ sobre ambas	1.00
Equilibrios	1. Passé (2") + Balanza (2")	0.25
	2. Passé (2") + Balanza (2") + Aguja (2")	0.50
	3. Pierna a la horizontal (2") + Balanza (2") + Aguja (2")	1.00

Salidas	1. Salto en extensión/ Rondada	1.00/ 2.00
Desplazamientos Obligatorios (mínimo dos desplazamientos introducidos en la coreografía)	Tres pasos hacia delante en releve Tres pasos hacia atrás en relevé Pasos Laterales Pasos en cuclillas	
<i>Suelo:</i>		
Serie 1: Rodamientos	1. Voltereta + salto + Rueda	1.00
	2. Rondada + salto + voltereta	1.50
	3. Rondada + salto + Quinta	2.00
Serie 2:	1. Paloma de dos piernas	2.00
	2. Arco delante + Rueda / Rueda + Rueda	1.50
Inversiones atrás Inversiones adelante (Se elige uno de las opciones)	1. Posición mantenida de arco (2")	0.25
	2. Bajada a puente (2")	0.50
	3. Arco atrás	1.00
	4. Pino + puente (2")	0.25
	5. Pino + Puente + Pasada atrás (inicio tic tac)	0.50
	6. Arco Adelante/ tic tac	1.00
Pasaje de Danza Obligatorio (Orden libre)	-Doble paso + caballito (x2) + Salto a spagat (puede ser Split, zancada, sissone o carpa) -Medio Giro en Passé	4.00

Normativa Escuela Mayores		
<i>Salto: Taco Mediano</i>		
6. Carrera + Batida + Voltereta a ponerse de pie		5
7. Carrera + Batida+ Paloma a caer Tumbadas		6
8. Carrera + Batida+ Paloma a caer de pie		8
9. Rondada		10
<i>Paralelas: Se compone de 3 partes. La primera parte de fuerza, la segunda de vuelos y la última elementos opcionales. (Banda Inferior o Banda H. Aumentamos la altura)</i>		
Fuerza (mínimo 1 posición de F, y máximo dos)	1. Piernas Flexionadas	0.25
	2. Angulo	0.25
	3. Pies banda	0.50
	4. Vela	0.50
Vuelos (x3)	1. Piernas Flexionadas	5.00
	2. Piernas rectas / Vuelos agrupados con ½ giro	6.00
Opcionales	1. Enrosque	0.25
	2. Enroque desde técnica de vela	0.50
	3. Impulso atrás con vuelta	1.00
	4. Vuelta adelante	1.00
	4. Salida: desde poltrón/pisada/ Despegue	1.00
<i>Barra: Se realizará en barra mediana</i>		
Entrada	1. Entrada Libre A	1.00
Elemento Cerca de la barra	1. Voltereta a sentar / Ponerse de pie	1.00
	2. Rueda Lateral	2.00
	3. Arco atrás	3.00
Impulso o Vertical	1. Impulso o vertical	2.00
Cambios de sentido	1. Pasos Laterales Cruzando / Medio giro sobre las puntas	0.50
	2. Medio giro sobre una pierna/ medio giro en passé + ½ sobre ambas	1.00
Equilibrios	1. Passé (2") + Balanza (2")	0.25

	2. Passé (2") + Balanza (2") + Aguja (2")	0.50
	3. Pierna a la horizontal (2") + Balanza (2") + Aguja (2")	1.00
Salidas	1. Salto en extensión/ Rondada	1.00/2.00
Desplazamientos Obligatorios <i>(Minimo dos desplazamientos incluidos en la coreografia)</i>	Tres pasos hacia delante en releve Tres pasos hacia atrás en relevé Pasos Laterales Pasos en cuclillas	
<i>Suelo: Musica We Will Rock You</i>		
Serie 1:	1. Voltereta + salto + Rueda	1.00
	2. Rondada + salto + voltereta	1.50
	3. Rondada + salto + Quinta	2.00
Serie 2:	1. Paloma de dos piernas /Paloma 1 pierna + Rueda	2.00
	2. Arco delante + Rueda / Rueda + Rueda	1.00
Inversiones atrás Inversiones adelante (se elige 1 uno entre todas las opciones)	1. Posición mantenida de arco (2")	0.25
	2. Bajada a puente (2")	0.50
	3. Arco atrás	1.00
	4. Pino + puente (2")	0.25
	5. Pino + Puente + Pasada atrás (inicio tic tac)	0.50
	6. Arco Adelante/ tic tac	1.00
Pasaje de Danza Obligatorio	-Doble paso + caballito (x2) + Salto a spagat (puede ser zancada, Split, sissone o carpa) -Medio Giro o giro en Passé	4.00