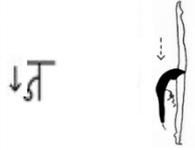
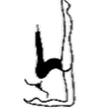


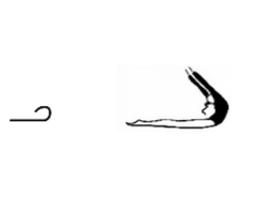
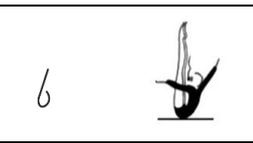
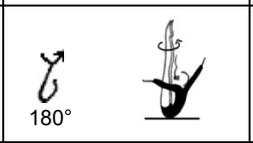
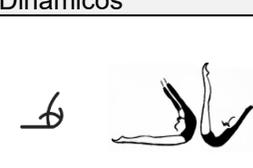
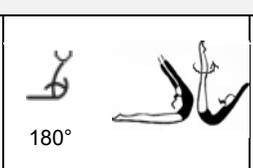
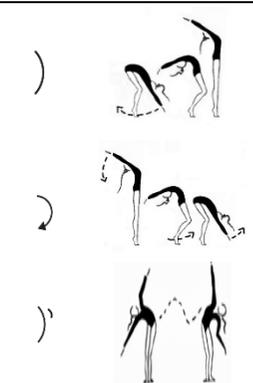
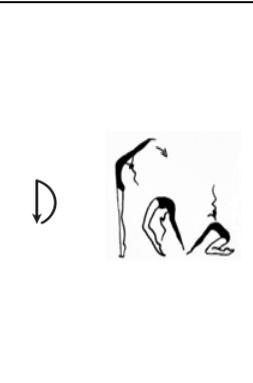
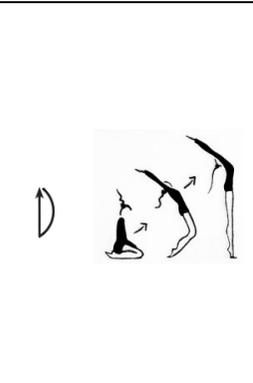
11. TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO (T)

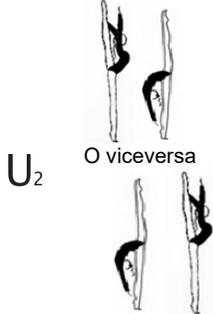
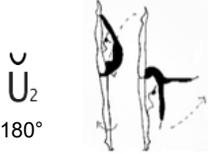
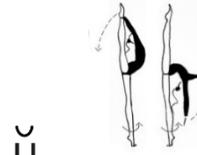
Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre atrás, por debajo de la horizontal, tronco flexionado atrás.							
2. Passé adelante o lateral (posición horizontal) o con flexión de la parte superior del tronco y de los hombros.							
3. Pierna libre extendida a la horizontal o flexionada 30° (posición "Tirabuzón") y/o con el tronco atrás en posición horizontal.							
4. Espagat frontal con o sin ayuda.							
5. Espagat frontal, con o sin ayuda, tronco atrás a la horizontal.							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Espagat frontal, sin ayuda, tronco atrás por debajo de la horizontal, desde la posición de pie.							
7. Espagat frontal sin ayuda, tronco atrás por debajo de la horizontal, desde posición sentada.							
8. Pierna libre a la horizontal lateral y/o el tronco lateral a la horizontal.							
9. Espagat lateral con o sin ayuda.							
10. Espagat lateral, con o sin ayuda, con el tronco lateral a la horizontal.							
11. Arabesque: pierna libre atrás a la horizontal y/o el tronco flexionado adelante o atrás a la horizontal.							
12. Espagat atrás con ayuda, pie por encima de la cabeza sin ayuda.							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Espagat atrás, con o sin ayuda, troco delante a la horizontal o por debajo de la horizontal.							
14. Círculo con o sin ayuda, o con flexión atrás del tronco, también con espagat y el tronco a la horizontal.							
15. Pierna en el hombro, con o sin ayuda del brazo.							
16. Attitude, también con el tronco flexionado hacia atrás.							
17. "Cosaco". Pierna libre a la horizontal en todas las direcciones: delante lateral atrás							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. "Cosaco". Pierna libre delante, pie por encima de la cabeza, con o sin ayuda; también pierna libre a un lado, pie más alto que la cabeza con o sin ayuda. 		 	 				
Equilibrios ejecutados sobre otras partes del cuerpo							
19. Sobre la rodilla, pierna libre atrás a la horizontal, también con el tronco atrás a la horizontal.	 		 				
20. Sobre la rodilla, pierna libre, delante, pie por encima de la cabeza, con o sin ayuda, también con flexión del tronco atrás a la horizontal o por debajo de ella.	 	 		   			
21. Sobre la rodilla, pierna libre a un lado, pie mas alto que la cabeza con o sin ayuda, también con el tronco lateral a la horizontal.	  	 					
22. Sobre la rodilla, pierna libre en espagat atrás, pie por encima de la cabeza con o sin ayuda.	 	 					

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Sobre la rodilla, círculo con o sin ayuda.							
24. Tumbada en el suelo con el tronco arriba, las piernas pueden estar separadas la anchura de los hombros.							
25. Kabaeva (KB) Sobre el pecho, con ayuda, también con rotación.			KB 				
26. Sobre el pecho, sin ayuda, también con rotación.							
Equilibrios Dinámicos							
27. Paso desde la posición sobre el estómago hasta la posición sobre el pecho.							
28. Ondas totales del cuerpo en todas las direcciones de pie con pies juntos (delante, atrás), o ligeramente separados (de lado) empezando en pie plano o relevé, o paso a, o desde el suelo con pies juntos o ligeramente separados.							

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Fouetté. Consta de un mínimo de tres formas iguales o diferentes.</p> <p>Una DB.</p>			 <p>Pierna a la horizontal con un mínimo de 2 formas + min 1 rotación.</p>		 <p>Pierna por encima de la horizontal con min 2 formas +min 1 rotación.</p>		
<p>30. Utyascheva (U₂) Dos formas: desde espagat atrás con ayuda a espagat frontal con flexión de tronco atrás terminando con el otro pie; también rotación de 180° en cualquier forma.</p>				 <p>U₂ O viceversa</p>	 <p>U₂ 180°</p>		
<p>31. Utyacsheva (U₃) Tres formas: desde espagat atrás con ayuda a espagat frontal con tronco atrás y terminando en el otro pie volviendo a la primera forma. También con rotación de 180° en cualquier forma.</p>				 <p>U₃</p>	 <p>U₃ 180° 180° en cualquier forma o viceversa</p>		
<p>32. Kapranova (KP) Espagat frontal con ayuda, media vuelta del tronco a espagat atrás con ayuda.</p>				 <p>KP O viceversa</p>			

Tipos de Equilibrios	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gizikova (GZ). Espagat frontal con ayuda, la pierna libre pasa a espagat atrás con ayuda.					GZ  O viceversa		
34. Gizikova (GZ), Espagat frontal sin ayuda, la pierna libre pasa a equilibrio de espagat atrás sin ayuda.						GZ 	