

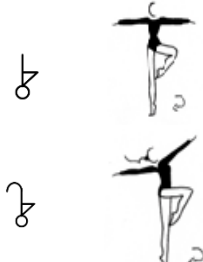













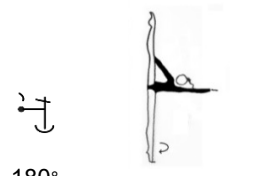








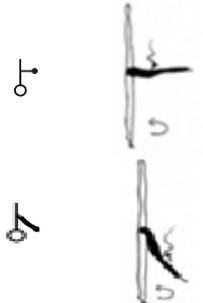


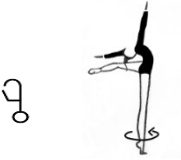

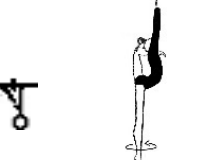
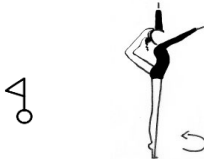
















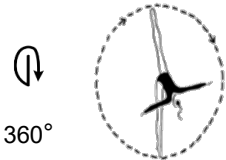
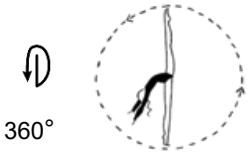
13. TABLA DE DIFICULTAD DE ROTACIÓN (o)

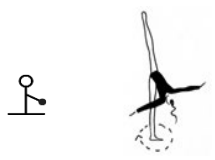





Tipos de Rotaciones	Rotaciones sobre los dedos (releve) de la pierna de apoyo						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Pierna libre adelante en cualquier posición por debajo de la horizontal. Tronco flexionado adelante.							
2. Pierna libre hacia atrás. Tronco flexionado atrás.							
3. "Passé" (delante o lateral); o con la parte superior de la espalda y los hombros hacia atrás.							
4. Rotación en espiral ("Tonneau"). Onda total del cuerpo sobre ambas piernas o parcial sobre una pierna.							
5. Pierna libre delante horizontal extendida o flexionada. También con el tronco flexionado delante.							
6. Espagat frontal con o sin ayuda. También tronco en posición horizontal Elkatib (EKB).							



Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>7. Pierna libre horizontal lateral o con tronco lateral a la horizontal.</p> <p>También con flexión del tronco atrás.</p>							
<p>8. Espagat lateral, con o sin ayuda.</p>							
<p>9. Espagat lateral, con o sin ayuda, con el tronco a la horizontal, también Raffaeli con la pierna libre flexionada (RF)</p>				 <p>180°</p>	 <p>180° RF</p>		
<p>10. Trubnikova (TR) Giro de 180° pasando desde un espagat lateral sin ayuda, tronco horizontal, a uno frontal con flexión de tronco atrás por debajo de horizontal</p>							<p>TR 180°</p> 
<p>11. Arabesque: Pierna libre horizontal. También con tronco delante o hacia atrás a la horizontal.</p>							
<p>12. Espagat atrás con o sin ayuda.</p>							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Espagat atrás, con o sin ayuda, tronco horizontal. También por debajo de la horizontal o con círculo.							
14. Attitude, también con tronco hacia atrás a la horizontal.							
15. Círculo con ayuda, también con flexión del tronco atrás.							
16. Pierna en el hombro.							
17. Círculo sin ayuda, también con flexión del tronco atrás.							

Tipos de Rotaciones	Valor							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	
<p>18. Kabaeva (KB) Espagat frontal, tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal desde una posición de pie.</p> <p>o</p> <p>Garaeva (GA). Desde espagat atrás con pie plano, tronco flexionado adelante pasando a giro KB.</p> <p>o</p> <p>Kramarenko (KR). Giro KB con pierna libre flexionada 30°.</p>					 KB 180°	 GA 180°	 KR 180°	
<p>19. Kabaeva (KB) Espagat frontal, tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal, desde una posición sentada</p> <p>o</p> <p>Kramarenko (KR) Giro KB con la pierna libre flexionada 30°.</p>					 KB 180°	 KR 180°		
<p>20. Gizikova (GZ). Espagat frontal con ayuda con paso de la pierna libre a espagat atrás con ayuda.</p>							<p>GZ 360°</p>  o viceversa	

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Cosaco" Pierna libre adelante, también tronco flexionado delante sobre la pierna libre, con o sin ayuda.							
22. "Cosaco" Pierna libre lateral.							
23. "Cosaco" Pierna libre hacia atrás (extendida o flexionada).		 					
24. Fouetté: Passé o con la pierna extendida a la horizontal: frontal, lateral, "arabesque", o "attitude", también en espagat en diferentes direcciones con ayuda.							
25. Ilusión: Tronco flexionado adelante/lateral. También tronco flexionado atrás a la horizontal o por debajo							

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
Rotaciones en pie plano de la pierna de apoyo							
26. Penché: Tronco flexionado a la horizontal o por debajo, pierna en espagat atrás, con rotación en pie plano.							
27. Sakura (SK) Penché, tronco flexionado a la horizontal o por debajo, rotación en pie plano con círculo							
Rotaciones sobre otra parte del cuerpo							
28. Ralenkova (RL) Rotación sobre la espalda.	RL 360° 						
29. Rotación sobre el abdomen, piernas cerradas en círculo.							
30. Ashram (ASH) Rotación sobre el abdomen, piernas en posición de corza con ayuda.			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Rotación sobre el pecho, piernas en espagat sin ayuda.				KN 180° 			

Tipos de Rotaciones	Valor						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, tronco flexionado adelante.  360°							
33. Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, con flexión de tronco atrás.  360°							