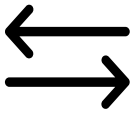
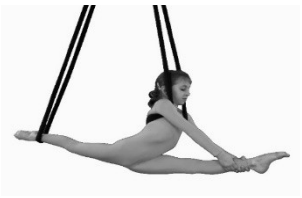
APÉNDICE Nº 15

TABLA DE ELEMENTOS - DISCIPLINA «SOLO CINTAS»

Número de serie	Ilustración	Descripción	Valor
SD1		Componente adicional. Cintas separadas/unidas.	0.6 Puntos
SD2		Componente adicional: conexión de elementos.	0.6 Puntos
Elementos de flexibilidad			
SF1		Beckband. Brazos sin tocar el aparato. Piernas estiradas. Lazo de seguridad en la axila.	0.2 Puntos
SF2		Suspensión en un lazo en la cintura. Agarre del tobillo con el brazo estirado. Arco hacia atrás. Sin rotación de hombros.	0.2 Puntos
SF3		Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de la pierna del mismo lado. Piernas estiradas.	0.2 Puntos
SF4		Apoyo de pie sobre la cinta. Línea de split frontal de menos de 180 grados. Brazos estirados. Agarre del tobillo. Piernas estiradas.	0.2 Puntos

SF5		Agarre de la pierna del mismo lado. Agarre del tobillo. Línea de split frontal de la rodilla al pie de 180 grados o más.	0.2 Puntos
SF6		Cintas entre la altura de la rodilla y el tobillo. Brazos estirados. Piernas estiradas. Arco hacia atrás. Rotación de hombros.	0.2 Puntos
SF7		Línea de split frontal de menos de 180 grados. Brazos estirados. Agarre por los tobillos de la pierna del mismo lado. Rodilla trasera flexionada.	0.2 Puntos
SF8		Split frontal de 180 grados o más. Agarre del aparato con una mano. La otra mano sin tocar el aparato.	0.4 Puntos
SF9		Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de la pierna contraria. Piernas estiradas.	0.4 Puntos
SF10		Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre del tobillo.	0.4 Puntos

SF11		Agarre de la pierna con ambas manos. Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados.	0.4 Puntos
SF12		Piernas abiertas. Brazos estirados. Piernas estiradas. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.4 Puntos
SF13		Brazos flexionados. Rotación de hombros. Los pies no tocan la cabeza. Agarre del tobillo.	0.4 Puntos
SF14		Apertura lateral de piernas. Se permite la inclinación del torso hacia atrás. Pierna asegurada en el pliegue del codo.	0.4 Puntos
SF15		Suspensión en un lazo en la cintura. Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros. Brazos flexionados.	0.4 Puntos
SF16		Suspensión por la zona lumbar. Agarre del tobillo de la pierna flexionada con ambas manos. Rotación de hombros. Brazos estirados.	0.4 Puntos

SF17		Brazos estirados. Enganche por el pie. Arco hacia atrás.	0.4 Puntos
SF18		Split frontal de 180 grados o más. Piernas estiradas. Brazos estirados.	0.4 Puntos
SF19		Suspensión en un lazo en la cintura. Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros. Brazos estirados.	0.6 Puntos
SF20		Split lateral de 180 grados o más. Brazos estirados. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.6 Puntos
SF21		Brazos flexionados. Rotación de hombros. Los pies tocan los hombros. Agarre del tobillo.	0.6 Puntos
SF22		Enrollamiento en espiral en el muslo. Split frontal de 180 grados o más. Agarre del tobillo. Brazo detrás de la cabeza.	0.6 Puntos

SF23		Suspensión por el muslo. Split frontal de 180 grados o más. Agarre del tobillo. Brazo detrás de la cabeza.	0.6 Puntos
SF24		Suspensión por el codo. Agarre de la pierna flexionada en posición Biellmann. Rotación de hombros. Agarre del tobillo.	0.6 Puntos
SF25		Split frontal de 180 grados o más. Cintas cruzadas en la zona lumbar. No se requiere agarre del aparato.	0.6 Puntos
SF26		Rotación de hombros. Agarre del tobillo. Pierna flexionada. Brazos estirados.	0.6 Puntos
SF27		Agarre de la pierna contraria. Agarre del tobillo. La pierna sujetada, flexionada. Rotación de hombros.	0.6 Puntos
SF28		Línea de apertura de las piernas de rodilla a rodilla de 180 grados o más. Punto de apoyo en ambos muslos. Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros.	0.6 Puntos

SF29		Agarre lateral de la pierna. Agarre del tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Agarre del aparato con una mano.	0.6 Puntos
SF30		Los dedos de los pies tocan la frente. Brazos estirados.	0.8 Puntos
SF31		Split lateral de 180 grados o más. No se permite la inclinación del torso hacia atrás. Línea talón-rodilla-cadera recta. Pierna asegurada en el pliegue del codo.	0.8 Puntos
SF32		Suspensión por el codo. Agarre de la pierna estirada en posición Biellmann. Rotación de hombros. Agarre del tobillo.	0.8 Puntos
SF33		Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre por los tobillos de la pierna del mismo lado.	0.8 Puntos
SF34		Agarre de la pierna contraria. Agarre del tobillo. La pierna sujetada, estirada. Rotación de hombros.	0.8 Puntos

SF35		Split frontal de 180 grados o más. Arco hacia atrás. Piernas estiradas. Brazos a los lados.	0.8 Puntos
SF36		Agarre de la pierna contraria. Rotación de hombros. Agarre del tobillo. La pierna sujetada, flexionada.	0.8 Puntos
SF37		Suspensión por la zona lumbar. Pierna estirada: agarre del tobillo con ambas manos. Rotación de hombros. Brazos estirados.	0.8 Puntos
SF38		Piernas estiradas. Agarre lateral de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0.8 Puntos
SF39		Split frontal de 180 grados o más. Lazo de cinta en la cintura/zona lumbar. Brazos estirados presionando contra la cinta. Arco hacia atrás.	0.8 Puntos
SF40		Split frontal de 180 grados o más. Punto de apoyo en ambos muslos. Agarre del tobillo en posición Biellmann. Rotación de hombros.	1 Punto
SF41		Agarre de la pierna estirada por encima de la cabeza. Rodillas aseguradas con la cinta. Piernas juntas y estiradas. Brazos flexionados. Rotación de hombros.	1 Punto

SF42		Enganche por la rodilla. Agarre de la pierna contraria por el tobillo en posición Biellmann. Brazos estirados. Pierna libre estirada. Rotación de hombros.	1 Punto
SF43		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros Biellmann. Piernas estiradas. La mano sujeta la cinta a la altura del tobillo. Brazos estirados.	1 Punto
SF44		Agarre de la pierna trasera por el tobillo. Agarre de la pierna delantera entre la rodilla y el tobillo. Agarre lateral. Split frontal de 180 grados o más.	1 Punto
SF45		Suspensión por el pie. Agarre estrecho. Pierna flexionada por encima de la cabeza. Pierna entre las manos. Rotación de hombros. Brazos estirados.	1 Punto
SF46		Apertura de la pierna en split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre del tobillo. Piernas estiradas. Brazos estirados.	1 Punto
SF47		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado. Piernas estiradas. Brazos estirados.	1 Punto

SF48		Split frontal de 180 grados o más. Hombro presionando contra el aparato. Brazos a los lados. Piernas estiradas.	1 Punto
SF49		Sin enrollamientos adicionales. Mano inferior presionando contra la(s) cinta(s). Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Rotación de hombros. Piernas estiradas.	1 Punto
SF50		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Piernas estiradas. Brazos estirados. Las manos sujetan la pierna por el tobillo.	1 Punto
SF51		Suspensión por la rodilla. Agarre del tobillo. Brazos estirados. Rotación de hombros.	1.2 Puntos
SF52		Brazo y pierna contrarios. Agarre del tobillo. Split frontal de la rodilla al tobillo de 180 grados o más.	1.2 Puntos
SF53		Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros.	1.2 Puntos

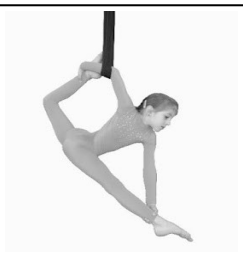
SF54		Agarre de la pierna contraria entre la rodilla y el tobillo. Piernas estiradas. Brazos estirados. Rotación de hombros.	1.2 Puntos
SF55		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Piernas estiradas. Brazos estirados.	1.2 Puntos
SF56		Agarre del tobillo. Piernas estiradas. Rotación de hombros. Brazos estirados.	1.2 Puntos
SF57		Brazos estirados. Piernas estiradas. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Agarre del tobillo.	1.2 Puntos
SF58		Rotación de hombros. Agarre de la pierna trasera por el tobillo. Agarre de la pierna delantera entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.2 Puntos
SF59		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Piernas estiradas. Brazos estirados.	1.4 Puntos

SF60		Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la cinta con el brazo estirado por debajo del pie. Brazos estirados.	1.4 Puntos
SF61		Suspensión por el pie. Las manos se tocan entre sí. Piernas estiradas. Pierna entre las manos. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
SF62		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre del tobillo. Piernas estiradas.	1.4 Puntos
SF63		Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la cinta con el brazo estirado por encima del pie. Brazos estirados. Pierna entre los brazos.	1.4 Puntos
SF64		Rotación de hombros. Brazos estirados. Piernas estiradas. La cabeza toca las piernas/glúteos. Cintas entre la rodilla y el tobillo.	1.4 Puntos
SF65		Pierna entre los brazos. Piernas estiradas. Manos por encima de la pierna. Pierna superior sin enrollamientos de seguridad.	1.4 Puntos

SF66		Agarre de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Agarre de la pierna contraria. Piernas estiradas. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
Elementos de fuerza			
SP1		Suspensión por la rodilla. Agarre del tobillo con el brazo estirado. Arco hacia atrás. Sin rotación de hombros.	0.2 Puntos
SP2		Brazos sin tocar el aparato. Pierna libre estirada.	0.2 Puntos
SP3		Brazos estirados. Agarre del aparato con ambas manos. Piernas sin tocar el aparato.	0.2 Puntos
SP4		Piernas estiradas. Piernas paralelas al suelo. Brazos estirados.	0.2 Puntos
SP5		Agarre de la pierna con ambas manos. Línea de split frontal de menos de 180 grados. Piernas estiradas.	0.2 Puntos
SP6		Brazos estirados. Piernas estiradas. Piernas juntas. Línea del torso y las piernas perpendicular al suelo.	0.2 Puntos

SP7		Suspensión por el codo. Pierna de apoyo estirada. Brazo libre sin tocar el aparato.	0.2 Puntos
SP8		Suspensión por una pierna. Agarre del tobillo en posición Biellmann. Rotación de hombros. Rodilla flexionada.	0.4 Puntos
SP9		El brazo libre sujeta las piernas. Suspensión por el codo. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.4 Puntos
SP10		Piernas estiradas. Cintas cruzadas sobre el empeine. Suspensión por ambas piernas. Torso hacia abajo. Brazos sin tocar el aparato ni la colchoneta de seguridad.	0.4 Puntos
SP11		Agarre del tobillo. La otra mano sin tocar el aparato. Pierna de apoyo estirada.	0.4 Puntos
SP12		Brazo inferior estirado. Agarre del aparato con ambas manos. Línea de split frontal de menos de 180 grados.	0.4 Puntos

SP13		La pierna sujetada, flexionada. Cintas cruzadas sobre el empeine. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Puede ejecutarse con las cintas unidas.	0.4 Puntos
SP14		Piernas juntas. Piernas estiradas. Línea de la pierna paralela al suelo. Suspensión con ambas manos.	0.6 Puntos
SP15		Brazo inferior estirado. Agarre del aparato con ambas manos. Split frontal de 180 grados o más.	0.6 Puntos
SP16		Piernas estiradas. Cintas cruzadas sobre el empeine. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Puede ejecutarse con las cintas unidas.	0.6 Puntos
SP17		Agarre del tobillo con ambas manos. Split frontal de 180 grados o más.	0.6 Puntos
SP18		Suspensión por una pierna. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. La pierna sujetada, estirada. Brazos estirados.	0.6 Puntos

SP19		Split frontal de 180 grados o más. Suspensión por el codo. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado.	0.6 Puntos
SP20		Piernas estiradas. Posición con las piernas abiertas. Línea del torso y las piernas vertical al suelo.	0.8 Puntos
SP21		Suspensión por el talón. Piernas flexionadas. Brazos sin tocar el aparato ni la colchoneta de seguridad. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.8 Puntos
SP22		Suspensión por el codo. Manos entrelazadas detrás de la espalda. Apertura en línea de split frontal.	0.8 Puntos
SP23		Pierna inferior estirada. Agarre de la pierna contraria por los tobillos. Línea de split frontal del talón a la rodilla de 180 grados o más.	0.8 Puntos
SP24		Brazos estirados. Línea del brazo en diagonal al suelo. Un enrollamiento en espiral.	0.8 Puntos
SP25		Suspensión con una mano. Agarre del tobillo. Línea de split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos

SP26		Suspensión con las piernas abiertas. Piernas sujetas en posición pike. Piernas paralelas al suelo.	0.8 Puntos
SP27		Línea cadera-torso-piernas paralela al suelo. Pierna sobre el hombro.	1 Punto
SP28		Piernas juntas. Piernas estiradas. Línea de la pierna paralela al suelo. Suspensión con una mano. La otra mano sin tocar el aparato.	1 Punto
SP29		Piernas estiradas. Posición con las piernas abiertas. Línea del torso y las piernas en diagonal al suelo.	1 Punto
SP30		Pierna superior estirada. Agarre de la pierna contraria por los tobillos. Línea de split frontal del talón a la rodilla de 180 grados o más.	1 Punto
SP31		Brazo superior estirado. Apoyo con el brazo flexionado. Piernas estiradas pero no juntas. Hombro presionando contra la cinta. Línea del torso y las piernas recta, paralela al suelo.	1 Punto
SP32		Brazos estirados. Línea del brazo paralela al suelo. Un enrollamiento en espiral.	1 Punto

SP33		Suspensión por ambos pies. Brazos sin tocar el aparato. Torso hacia abajo.	1 Punto
SP34		Un brazo sin tocar el aparato. El otro brazo forma un lazo con las cintas. Sin enrollamientos adicionales. Sin puntos de apoyo adicionales.	1 Punto
SP35		Split frontal de 180 grados o más. Un brazo detrás de la espalda. Agarre de la mano por encima de los glúteos.	1 Punto
SP36		Mano bajo la corva de la rodilla. Split frontal de 180 grados o más. Sin puntos de apoyo adicionales. Agarre lateral del tobillo.	1 Punto
SP37		Cruce sobre el abdomen. Piernas juntas. Sin arco hacia atrás. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1 Punto
SP38		Piernas estiradas. Posición con las piernas abiertas. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.2 Puntos
SP39		Apoyo contra el brazo flexionado. Piernas estiradas pero no juntas. Hombro presionando contra la cinta. La otra mano sin tocar el aparato. Línea del torso y las piernas recta, paralela al suelo.	1.2 Puntos

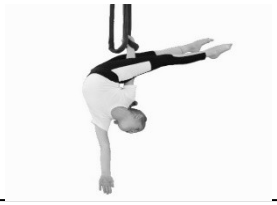
SP40		Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Espalda recta. Pierna flexionada.	1.2 Puntos
SP41		Sin apoyo adicional del pie. Brazos estirados. Brazos y hombros en diagonal al suelo.	1.2 Puntos
SP42		Suspensión por el cuello. Rotación de hombros. La pierna sujetada, flexionada. Agarre del tobillo.	1.2 Puntos
SP43		Suspensión por un talón. Brazos sin tocar el aparato. Las manos no sujetan la pierna. Piernas estiradas.	1.2 Puntos
SP44		Piernas estiradas. Una mano sin tocar el aparato. Piernas juntas. Línea de la pierna descendida más de 45 grados respecto a la paralela al suelo.	1.2 Puntos
SP45		Suspensión por el cuello. Agarre del tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Rodilla trasera flexionada.	1.2 Puntos
SP46		Brazos en posición de cruz. Sin puntos de apoyo adicionales. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.2 Puntos

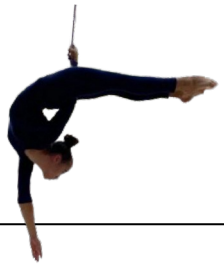
SP47		Suspensión con ambas manos. Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Espalda recta. Piernas hacia los lados con un ángulo no superior a 90 grados. Piernas estiradas.	1.2 Puntos
SP48		Sin apoyo adicional del pie. Brazos estirados. Brazos y hombros paralelos al suelo.	1.4 Puntos
SP49		Sin enrollamientos adicionales en el pie. Agarre de la pierna flexionada con ambas manos. Rotación de hombros. Agarre del tobillo.	1.4 Puntos
SP50		Suspensión por el cuello. Rotación de hombros. Piernas estiradas. Agarre del tobillo. Apertura en línea de split frontal de menos de 180 grados.	1.4 Puntos
SP51		Suspensión por un talón. Agarre de la pierna flexionada con ambas manos en posición Biellmann. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
SP52		Agarre de la pierna a la altura de la rótula. Piernas flexionadas.	1.4 Puntos

SP53		Suspensión por el cuello. Agarre del tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos
SP54		Brazos estirados. Sin inclinación hacia un lado. El pie no toca las cintas. Entrada desde la posición de suspensión.	1.4 Puntos
SP55		Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Espalda recta. Piernas juntas. Piernas estiradas.	1.4 Puntos
SP56		Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados.	1.4 Puntos
SP57		Sin enrollamientos adicionales en el pie. Agarre de la pierna estirada en posición Biellmann. Rotación de hombros. Agarre del tobillo.	1.4 Puntos
SP58		Suspensión por el cuello. Rotación de hombros. Piernas estiradas. Agarre del tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos
SP59		Suspensión por un talón. Agarre de la pierna estirada con ambas manos en posición Biellmann. Rotación de hombros. Sin enganches adicionales.	1.4 Puntos

SP60		Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Piernas estiradas. Brazo inferior detrás de la espalda. Brazo superior estirado.	1.4 Puntos
Elementos de equilibrio			
SB1		Apertura de la pierna en línea de split. Torso perpendicular al suelo. Pierna delantera flexionada, pierna trasera estirada.	0.2 Puntos
SB2		Brazos sin tocar el aparato. Torso recto.	0.2 Puntos
SB3		Brazos sin tocar el aparato. Línea del torso y las piernas en diagonal al suelo. Piernas juntas y estiradas. Apoyo contra los huesos ilíacos.	0.2 Puntos
SB4		Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Brazos sin tocar el aparato.	0.2 Puntos
SB5		Split frontal de 180 grados o más. Torso perpendicular al suelo. Piernas estiradas.	0.2 Puntos
SB6		Brazos estirados. Piernas paralelas al suelo. Piernas estiradas. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.4 Puntos

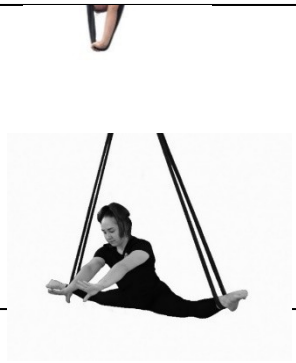
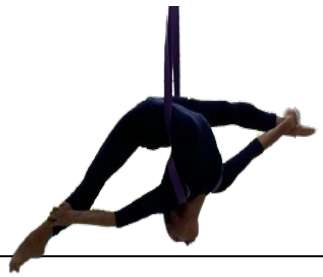
SB7		Brazos estirados. Línea de split frontal de menos de 180 grados. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.4 Puntos
SB8		Brazos sin tocar el aparato y sin sujetar la pierna. Sin puntos de apoyo adicionales. Línea de split frontal. Piernas estiradas.	0.4 Puntos
SB9		Brazos sin tocar el aparato. Línea del torso y las piernas recta. Una pierna flexionada.	0.4 Puntos
SB10		Posición con las piernas abiertas. Manos sin tocar el aparato. Puntos de apoyo en la rodilla y el gemelo.	0.4 Puntos
SB11		Split frontal de 180 grados o más. Torso perpendicular al suelo. Rodilla flexionada, el pie toca la frente.	0.4 Puntos
SB12		Brazos sin tocar el aparato. Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Piernas juntas y estiradas. Apoyo contra los huesos ilíacos.	0.6 Puntos
SB13		Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Piernas estiradas. Agarre lateral de la pierna.	0.6 Puntos

SB14		Pierna trasera en enrollamiento en espiral de la cinta. Una mano sujeta el aparato, la otra mano sin tocar el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	0.6 Puntos
SB15		Mano libre sin tocar el aparato. Piernas juntas. Piernas sin cruzar.	0.6 Puntos
SB16		Línea del torso y las piernas en diagonal al suelo. Apertura en línea de split frontal.	0.6 Puntos
SB17		Brazos sin tocar el aparato y sin sujetar la pierna. Sin puntos de apoyo adicionales. Split frontal de 180 grados o más. Suspensión por un muslo.	0.8 Puntos
SB18		Apoyo con una mano. Arco hacia atrás.	0.8 Puntos
SB19		Split frontal de 180 grados o más. Pierna asegurada por encima de la cabeza en un lazo de cinta. Arco hacia atrás. Rotación de hombros.	0.8 Puntos

SB20		Brazos estirados. Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria. Sin puntos de apoyo adicionales.	0.8 Puntos
SB21		Split lateral de 180 grados. Sin inclinar la pelvis hacia atrás. Manos sin tocar el aparato. Puntos de apoyo en la rodilla y el gemelo.	0.8 Puntos
SB22		Mano libre sin tocar el aparato. Piernas juntas. Piernas sin cruzar. Línea de la pierna paralela al suelo.	0.8 Puntos
SB23		Apoyo con una mano. Piernas sin tocar el aparato. Piernas flexionadas.	0.8 Puntos
SB24		Agarre de la cinta con la axila. Piernas flexionadas. Arco hacia atrás.	1 Punto
SB25		Agarre del tobillo con ambas manos. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Suspensión por un muslo.	1 Punto

SB26		Brazos perpendiculares al suelo. Apertura de la pierna de menos de 180 grados. Pelvis entre las cintas.	1 Punto
SB27		Línea de split frontal. Brazo inferior estirado y perpendicular al suelo. Sin puntos de apoyo adicionales ni apoyo del torso contra el aparato. Brazos estirados.	1 Punto
SB28		Brazos perpendiculares al suelo. Apertura de la pierna de menos de 180 grados. Piernas entre las cintas. Piernas hacia lados opuestos. Sin puntos de apoyo adicionales ni inclinación del torso sobre el aparato.	1 Punto
SB29		Agarre de la pierna del mismo lado. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Suspensión por un muslo.	1 Punto
SB30		Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la cinta con la axila.	1 Punto
SB31		Brazos perpendiculares al suelo. Apertura de la pierna en split lateral de 180 grados. Pelvis entre las cintas.	1 Punto

SB32		Brazos estirados. Hombro presionando contra las cintas. Línea de la pierna paralela al suelo. Piernas entre las cintas. Arco hacia atrás.	1 Punto
SB33		Brazos sin tocar el aparato. Punto de apoyo en el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.2 Puntos
SB34		Apoyo en el hombro. Cintas cruzadas en la zona lumbar. Agarre de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Agarre lateral de la pierna.	1.2 Puntos
SB35		Un enrollamiento en espiral en la pierna trasera. Cinta asegurada en el pliegue del codo del brazo del mismo lado. Brazos sin tocar el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	1.2 Puntos
SB36		Brazos estirados. Piernas juntas. Brazo de apoyo y torso perpendiculares al suelo.	1.2 Puntos

SB37		Brazos sin tocar el aparato. Punto de apoyo en el tobillo. Posición con las piernas abiertas. Pelvis inclinada hacia atrás/abajo.	1.2 Puntos
SB38		Brazos perpendiculares al suelo. Apertura de la pierna en línea de split frontal. Piernas entre las cintas. Sin puntos de apoyo adicionales ni inclinación del torso sobre el aparato.	1.2 Puntos
SB39		Apoyo en el hombro. Cintas cruzadas en la zona lumbar. Agarre de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros.	1.2 Puntos
SB40		Split frontal de 180 grados o más. Brazo inferior estirado. Pie presionando contra la cinta. El otro brazo sin tocar el aparato.	1.2 Puntos
SB41		Brazos sin tocar el aparato. Punto de apoyo en el tobillo. Split lateral de 180 grados o más. Línea recta sin inclinar la pelvis hacia atrás/abajo.	1.4 Puntos
SB42		Punto de apoyo en ambos codos. Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Caderas entre las cintas. Sin inclinación hacia ningún lado.	1.4 Puntos

SB43	 	Brazos perpendiculares al suelo. Piernas entre las cintas. Piernas juntas. Sin puntos de apoyo adicionales ni inclinación del torso sobre el aparato.	1.4 Puntos
SB44		Equilibrio en split. Manos sin tocar el aparato. Rotación de hombros. Agarre de la pierna trasera por el tobillo. Entrada sin agarrar la cinta. Punto de apoyo en el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos
SB45		Punto de apoyo en el codo. Línea del torso y las piernas paralela al suelo. Caderas entre las cintas. Sin inclinación hacia ningún lado. Una mano sin tocar el aparato.	1.4 Puntos