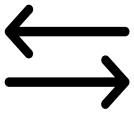
APÉNDICE № 16

TABLA DE ELEMENTOS - DISCIPLINA «DÚO CINTAS»

Número de serie	Ilustración	Descripción	Valor
SDD1		Componente adicional: separación/conexión de las cintas	0.6 Puntos
SDD2		Componente adicional: conexión de elementos	0.6 Puntos
Elementos de flexibilidad			
SDF1		Ambos atletas: Piernas estiradas. Pies presionando contra los pies de la pareja. Manos presionando contra las manos de la pareja. Apertura lateral de piernas.	0.2 Puntos
SDF2		Ambos atletas: Arco hacia atrás. Agarre del tobillo de la pareja.	0.2 Puntos
SDF3		Contacto cadera con cadera. Piernas estiradas. Brazos estirados. Arco hacia atrás.	0.2 Puntos
SDF4		Atleta superior: Pierna superior flexionada. El otro brazo hacia el lado. Atleta base: Pierna inferior flexionada. Agarre de la pareja con ambas manos.	0.2 Puntos
SDF5		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Piernas estiradas. Arco hacia atrás.	0.4 Puntos

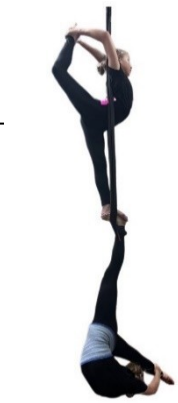
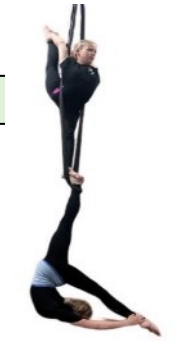
SDF6		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Suspensión con el brazo estirado. Pierna delantera flexionada, pierna trasera estirada. Arco hacia atrás.	0.4 Puntos
SDF7		Ambos atletas: Piernas flexionadas. Los pies tocan la frente. Brazos estirados. Arco hacia atrás. Atleta superior: Rotación de hombros.	0.4 Puntos
SDF8		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Piernas flexionadas. Los pies tocan la frente. Arco hacia atrás.	0.6 Puntos
SDF9		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Suspensión con el brazo estirado. Split frontal de 180 grados o más. Arco hacia atrás.	0.6 Puntos
SDF10		Atleta superior: Agarre de la pierna libre con la mano libre. Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Pierna inferior flexionada. Agarre de la pareja con ambas manos.	0.6 Puntos

SDF11		Ambos atletas: Arco hacia atrás. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado. Agarre lateral.	0.6 Puntos
SDF12		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Apertura de la pierna en split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria por el tobillo.	0.6 Puntos
SDF13		Atleta superior: Rotación de hombros. Torso entre las cintas. Pierna superior flexionada. Apoyo contra los pies de la pareja. Atleta base: Suspensión por el pie. Piernas estiradas.	0.6 Puntos
SDF14		Atleta superior: Agarre de la pierna libre con la mano libre. Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Agarre de la pierna libre. Split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos
SDF15		Ambos atletas: Arco hacia atrás. Agarre de la pierna de la pareja. Brazos estirados. Rotación de hombros.	0.8 Puntos

SDF16		Atleta superior: Apoyo contra la pareja. Rotación de hombros. Agarre del tobillo. Pierna superior flexionada. Atleta base: Suspensión por la axila y la rodilla en cintas separadas. Se permite el agarre de la pierna de la pareja con una mano.	0.8 Puntos
SDF17		Atleta superior: Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Torso entre las cintas. Piernas estiradas. Apoyo contra los pies de la pareja. Atleta base: Suspensión por el pie. Piernas estiradas.	0.8 Puntos
SDF18		Atleta superior: Línea de split frontal. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado. Rotación de hombros. Pierna superior flexionada. Apoyo contra el muslo de la pareja. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de las cintas con la mano. Torso perpendicular al suelo.	0.8 Puntos

SDF19		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre de la pareja con ambas manos. Atleta base: Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Piernas flexionadas.	0.8 Puntos
SDF20		Atleta superior: Apoyo contra la pareja. Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Agarre del tobillo. Piernas estiradas. Atleta base: Suspensión por la axila y la rodilla en cintas separadas. Se permite el agarre de la pierna de la pareja con una mano.	1 Punto
SDF21		Atleta superior: Línea de split frontal de 180 grados o más. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado. Rotación de hombros. Piernas estiradas. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Torso perpendicular al suelo.	1 Punto

SDF22		Ambos atletas: Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado. Split frontal de 180 grados o más.	1 Punto
SDF23		Atleta superior: Pies presionando contra las cintas. Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Punto de apoyo en la pantorrilla. Split frontal de 180 grados o más. Manos sobre el aparato.	1 Punto
SDF24	 	Atleta superior: Línea de split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Rotación de hombros. Brazos estirados. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de las cintas con la mano.	1.2 Puntos
SDF25	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre de la pareja con ambas manos. Atleta base: Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Piernas estiradas.	1.2 Puntos
SDF26		Ambos atletas: Rotación de hombros. Agarre de la pierna flexionada. Pierna libre flexionada.	1.2 Puntos
SDF27	 	Ambos atletas: Rotación de hombros. La pierna sujetada, flexionada. Pierna de apoyo estirada. Agarre del tobillo con ambas manos.	1.2 Puntos

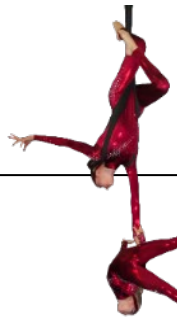
SDF28		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más Ambas manos sobre el aparato. Atleta base: Punto de apoyo en la pantorrilla. Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Brazos estirados. Agarre por el tobillo de la pierna del mismo lado.	1.2 Puntos
SDF29		Atleta superior: Rotación de hombros. La pierna sujetada, flexionada. Agarre del tobillo con ambas manos. Pierna de apoyo estirada. Atleta base: Rotación de hombros. Piernas estiradas. Agarre del tobillo.	1.4 Puntos
SDF30		Ambos atletas: Rotación de hombros Split frontal de 180 grados o más. Pierna libre bajo la pierna de la pareja.	1.4 Puntos
SDF31		Ambos atletas: Rotación de hombros. Piernas estiradas. Agarre del tobillo con ambas manos.	1.4 Puntos
		Elementos de fuerza	
SDP1		Ambos atletas: Suspensión con una mano. Enganche por la rodilla. Pierna libre estirada.	0.2 Puntos

SDP2		Ambos atletas: Suspensión con una mano. Agarre de la pierna de la pareja. Piernas estiradas. De espaldas a la pareja.	0.2 Puntos
SDP3	 	Atleta superior: Suspensión por la cadera. Piernas hacia los lados. Brazos sin tocar el aparato ni a la pareja. Atleta base: Enganche por el tobillo. Manos sin tocar el aparato ni a la pareja.	0.4 Puntos
SDP4		Atleta superior: Agarre del aparato con la mano. Atleta base: Suspensión por la rodilla de los brazos de la pareja. Manos sin tocar el aparato.	0.4 Puntos
SDP5	 	Atleta superior: Agarre del tobillo de la pareja. Apertura frontal de menos de 180 grados. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria.	0.6 Puntos
SDP6		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Línea de split frontal de menos de 180 grados.	0.6 Puntos

SDP7	 	Atleta superior: Suspensión de la mano con agarre normal. Línea de split frontal de menos de 180 grados. Atleta base: Suspensión de la mano con agarre de cinta. Línea de split frontal de menos de 180 grados.	0.6 Puntos
SDP8		Atleta superior: Brazos estirados. Brazos a los lados. Atleta base: Suspensión por la rodilla de los brazos de la pareja. Brazos sin tocar el aparato.	0.6 Puntos
SDP9		Atleta superior: Agarre del tobillo de la pareja. Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria.	0.8 Puntos
SDP10		Atleta superior: Suspensión de la mano con agarre normal. Línea de split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Línea de split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos

SDP11	 	Ambos atletas: Split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos
SDP12		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Agarre del tobillo. Rotación de hombros.	1 Punto
SDP13		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre de la pareja con una mano. Atleta base: Piernas juntas. Piernas estiradas. Piernas paralelas al suelo. Suspensión con una mano.	1 Punto
SDP14		Atleta superior: Suspensión de la mano con agarre normal. Arco hacia atrás. Los pies tocan la cabeza. Atleta base: Suspensión de la mano con agarre de cinta o agarre normal. Arco hacia atrás. Los pies tocan la cabeza.	1 Punto

SDP15		Atleta superior: Split lateral de 180 grados o más. Sin flexión de cadera (pike). Atleta base: Agarre del tobillo. Rotación de hombros.	1 Punto
SDP16		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre con ambas manos. Atleta base: Piernas estiradas. Piernas separadas. Desviación de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1 Punto
SDP17		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Plancha dorsal. Una pierna flexionada. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1 Punto
SDP18	 	Ambos atletas: Suspensión por el cuello. Rotación de hombros. Pierna superior flexionada a la altura de la rodilla. Pierna inferior estirada.	1 Punto

SDP19	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre con una mano. Atleta base: Piernas estiradas. Piernas separadas. Desviación de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.2 Puntos
SDP20		Ambos atletas: Suspensión por el cuello. Rotación de hombros. Piernas estiradas. Agarre del tobillo.	1.2 Puntos
SDP21	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Plancha frontal. Una pierna flexionada. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.2 Puntos
SDP22		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Piernas estiradas. Piernas separadas. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.2 Puntos

SDP23		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre con ambas manos. Atleta base: Piernas estiradas y juntas. Desviación de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.4 Puntos
SDP24		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Piernas estiradas. Piernas separadas. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.4 Puntos
SDP25		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Piernas estiradas y juntas. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.4 Puntos
SDP26		Ambos atletas: La línea formada es paralela al suelo. Sin puntos de apoyo adicionales.	1.4 Puntos
SDP27		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Piernas estiradas y juntas. Línea del torso y las piernas paralela al suelo.	1.4 Puntos

		ementos de equilibrio	
SDB1		Atleta superior: Apoyo contra las piernas de la pareja. Arco hacia atrás. Cuello/hombro presionando contra la cinta. Agarre del aparato con una mano. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	0.2 Puntos
SDB2		Atleta superior: Línea de split frontal de menos de 180 grados. Atleta base: Línea de split frontal de 180 grados o más.	0.2 Puntos
SDB3		Atleta superior: Apoyo contra las piernas de la pareja. Cuello/hombro presionando contra la cinta. Manos sin tocar el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	0.4 Puntos
SDB4		Ambos atletas: Manos sobre el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	0.4 Puntos
SDB5		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	0.6 Puntos

SDB6	 	Ambos atletas: Piernas estiradas. Piernas separadas. Apertura lateral de piernas.	0.6 Puntos
SDB7		Atleta superior: Agarre del tobillo. Agarre del tobillo de la pareja. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Agarre del aparato.	0.6 Puntos
SDB8		Ambos atletas: Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Sin agarre con las manos a la pareja.	0.8 Puntos
SDB9		Atleta superior: Piernas estiradas. Atleta base: Apoyo en la pantorrilla. Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Sin apoyos adicionales contra la pareja.	0.8 Puntos
SDB10		Atleta superior: Mano presionando contra los hombros de la pareja. Piernas en apertura lateral. Una pierna delante de la cinta, la otra detrás de la cinta. Atleta base: Piernas estiradas. Brazos a los lados.	1 Punto

SDB11		Ambos atletas: Piernas estiradas. Piernas en apertura lateral. Apertura en split lateral de 180 grados o más. Alineación de pelvis, rodilla y pie en un mismo plano.	1 Punto
SDB12		Atleta superior: Suspensión por el tobillo. Agarre del tobillo de la pareja. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Sin agarre a la pareja ni al aparato.	1.2 Puntos
SDB13		Atleta superior: Entrada con balanceo desde la suspensión. Piernas estiradas. Atleta base: Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Línea de split frontal de menos de 180 grados.	1.2 Puntos
SDB14		Atleta superior: Piernas estiradas. Agarre del aparato con la mano. Atleta base: Apertura lateral de piernas. Piernas estiradas. Brazos sin tocar el aparato.	1.2 Puntos

SDB15		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Agarre del aparato con una mano. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	1.2 Puntos
SDB16		Atleta superior: Apoyo contra los pies de la pareja. Piernas separadas. Piernas estiradas. Atleta base: Arco hacia atrás. Línea de la pierna en diagonal al suelo.	1.4 Puntos
SDB17		Atleta superior: Entrada de fuerza desde la suspensión (piernas abajo). Piernas estiradas. Sin agarres adicionales. Atleta base: Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos

