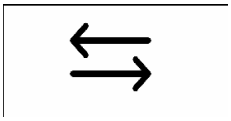
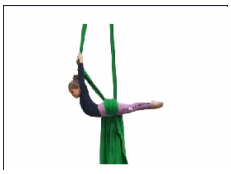
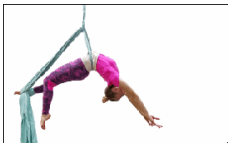
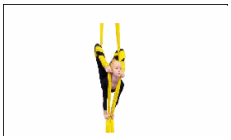
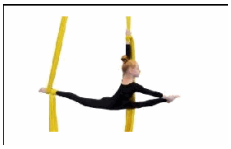
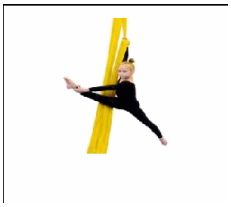
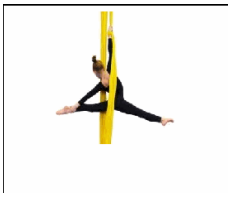
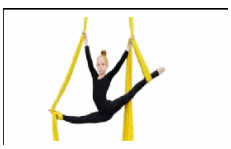
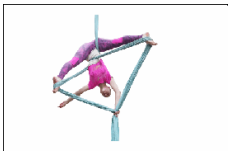
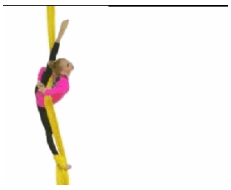
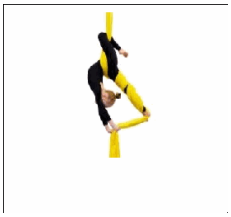
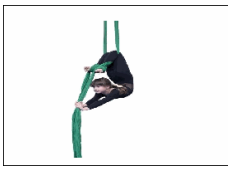
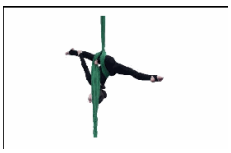
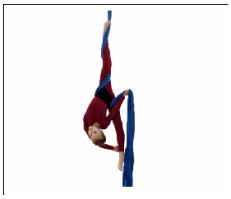
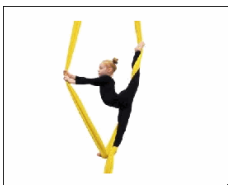
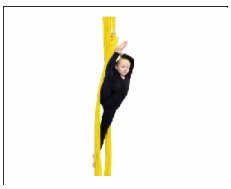
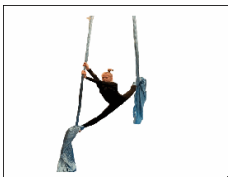
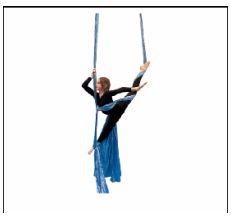
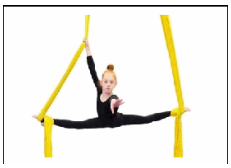
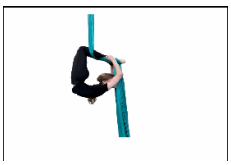
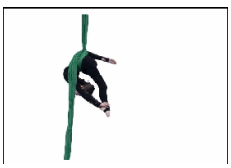
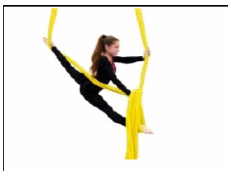
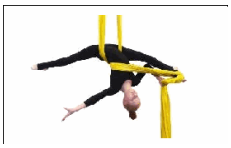
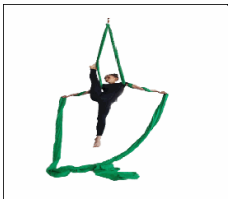
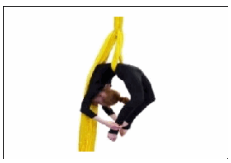
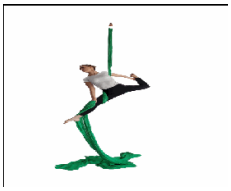
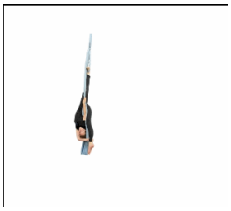
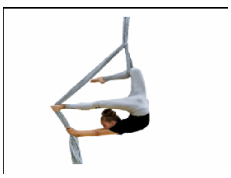
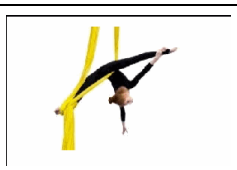
ANEXO N.º 11

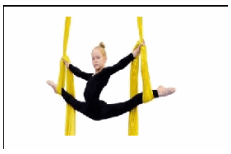
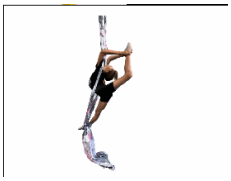
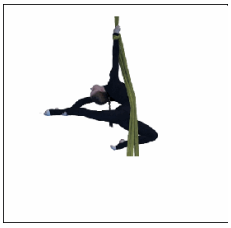
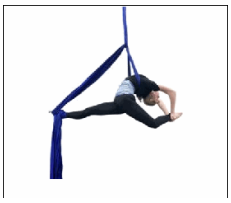
TABLA DE ELEMENTOS – DISCIPLINA «TELAS SOLO»

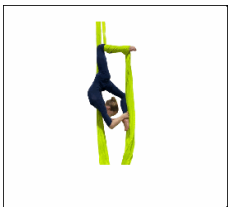
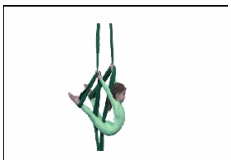
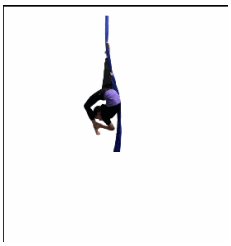
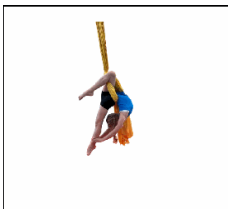
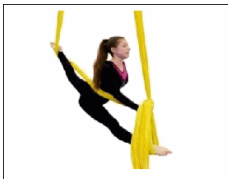
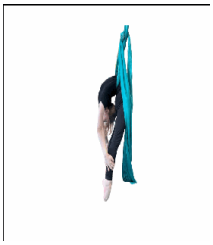
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASD1		Componente adicional. Trepa hasta 2/3 de la altura del aparato.	0,6 puntos
ASD2		Componente adicional. Conexión de elementos.	0,6 puntos
Elementos de flexibilidad			
ASF1		Pelvis y piernas alineadas paralelamente al suelo. Flexión de espalda hacia atrás.	0,2 puntos
ASF2		Suspensión en lazo por la zona lumbar. Manos y brazos sin tocar el aparato. Rodilla flexionada.	0,2 puntos
ASF3		Brazos extendidos. Los pies tocan la cabeza.	0,2 puntos
ASF4		Split frontal de 180 grados o más con sujeción de la pierna contraria.	0,2 puntos
ASF5		Línea de split frontal inferior a 180 grados. Sujeción de la pierna contraria por el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF6		Línea de split frontal inferior a 180 grados. Sujeción de la pierna del mismo lado por el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF7		Las manos agarran el aparato. Pierna trasera en un lazo. Split frontal de 180 grados o más.	0,2 puntos
ASF8		Una mano sin tocar el aparato. Apertura en straddle.	0,2 puntos

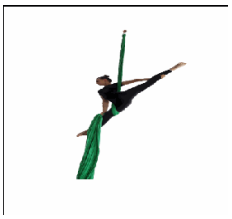
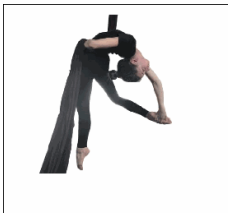
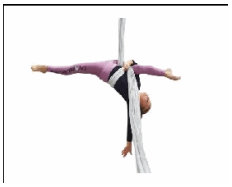
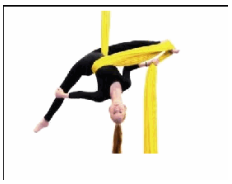
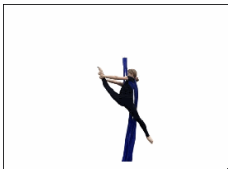
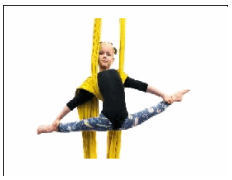
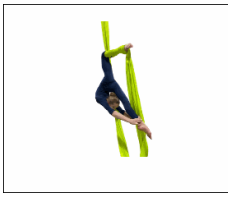
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF9		Apertura en straddle. Brazos entrelazados detrás de la espalda. Piernas extendidas. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF10		Las manos agarran la cola de la tela. Brazos extendidos. Pierna inferior extendida. Rotación de hombros. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF11		Brazos extendidos. Línea de los brazos paralela al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF12		Flexión de espalda hacia atrás. Brazos extendidos.	0,2 puntos
ASF13		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna contraria. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0,2 puntos
ASF14		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo.	0,2 puntos
ASF15		Piernas extendidas. Sujeción del tobillo. Pierna inferior perpendicular al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASF16		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos.	0,2 puntos
ASF17		Sujeción de la pierna contraria por detrás de la cabeza. Piernas extendidas. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos

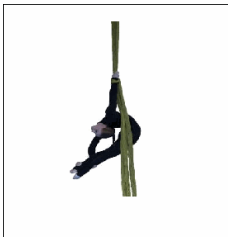
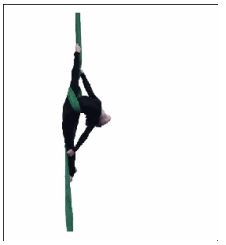
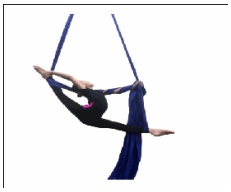
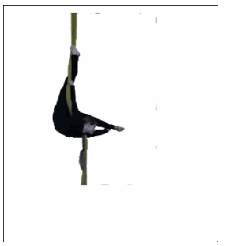
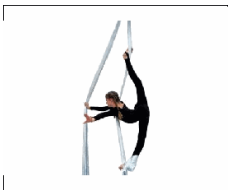
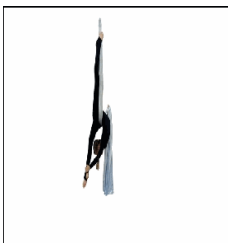
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF18		Split frontal de 180 grados o más. Envoltura en espiral en la pierna trasera. Se ejecuta tras una rotación cíclica.	0,2 puntos
ASF19		Apertura en straddle. Brazo de apoyo extendido. Mano y brazo libres sin tocar el aparato.	0,2 puntos
ASF20		Split frontal de 180 grados o más. Una mano sujeta el ramal de la tela. Brazo libre hacia el lateral. Envoltura en la cintura.	0,2 puntos
ASF21		Split frontal de 180 grados o más.	0,4 puntos
ASF22		Split lateral de 180 grados o más. Una mano sujeta el aparato. Línea transversal recta.	0,4 puntos
ASF23		Sujeción del tobillo. Rotación de hombros. Piernas flexionadas. Brazos flexionados. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF24		Rotación de hombros. Pierna sujeta flexionada. Sujeción de la pierna contraria. Sujeción del tobillo.	0,4 puntos
ASF25		Flexión de espalda hacia atrás. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros.	0,4 puntos
ASF26		Sujeción del tobillo. Rotación de hombros. Pierna inferior flexionada.	0,4 puntos

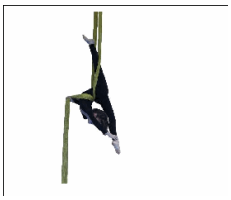
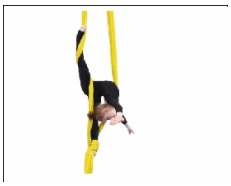
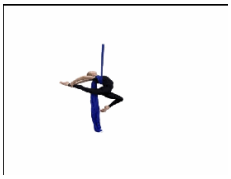
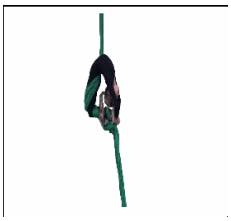
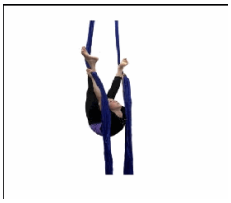
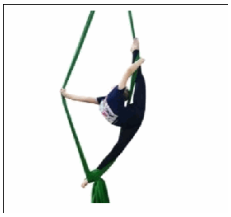
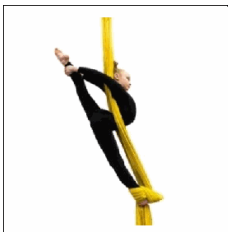
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF27		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Ambas manos sobre el aparato. Pierna delantera en el lazo.	0,4 puntos
ASF28		Split frontal de 180 grados o más. Telas cruzadas en la zona lumbar.	0,4 puntos
ASF29		Split frontal de 180 grados o más. Enganche del pie delantero. Brazos extendidos.	0,4 puntos
ASF30		Rotación de hombros. Brazos y piernas flexionados.	0,4 puntos
ASF31		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF32		Línea de split frontal inferior a 180 grados. La mano del mismo lado sujeta la pierna por el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF33		Lazo en la pierna inferior. Flexión de espalda hacia atrás. Brazos extendidos. La mano sujeta el lazo.	0,4 puntos
ASF34		Sin envolturas adicionales en el pie. Sujeción de la pierna contraria. Piernas extendidas. Pierna sujeta perpendicular al suelo.	0,4 puntos
ASF35		Brazos extendidos. Pierna de trabajo extendida. Pierna de trabajo alineada paralelamente al suelo. Las manos agarran la cola de la tela.	0,4 puntos
ASF36		Split frontal de 180 grados o más. Piernas extendidas. Brazo superior extendido.	0,4 puntos

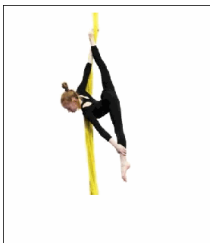
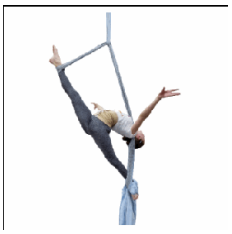
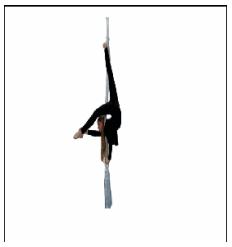
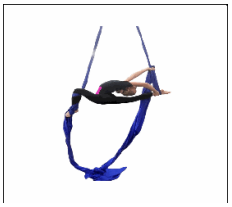
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF37		Split frontal de 180 grados o más.	0,4 puntos
ASF38		Split frontal de 180 grados o más. Una mano sin tocar el aparato. Torso en diagonal respecto al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF39		Rotación de hombros. Pierna sujeta flexionada. Sujeción del tobillo.	0,4 puntos
ASF40		Sujeción de la pierna contraria. Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Pierna sujeta extendida. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF41		Piernas en envolturas en espiral. Piernas extendidas. Brazos extendidos. Las manos sujetan las colas de la tela.	0,4 puntos
ASF42		Suspensión en lazo por la zona lumbar. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros. Pierna de apoyo extendida.	0,4 puntos
ASF43		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. Punto de apoyo bajo el músculo de la pantorrilla. La mano del mismo lado sujeta el ramal de la tela.	0,4 puntos
ASF44		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta el ramal de la tela. Punto de apoyo bajo el pie.	0,4 puntos
ASF45		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. Piernas extendidas.	0,4 puntos

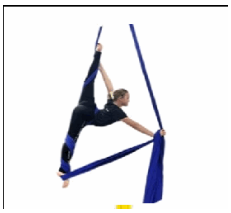
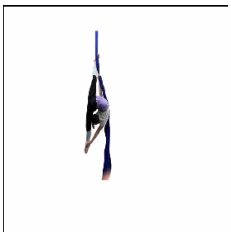
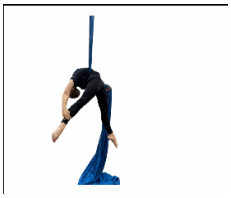
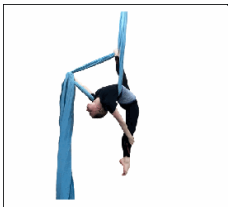
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF46		Envoltura en espiral en la pierna de apoyo. Pierna sujeta en posición Biellmann. Sujeción del tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASF47		Flexión de espalda hacia atrás. Brazos y piernas extendidos. Piernas abiertas en straddle.	0,6 puntos
ASF48		Rotación de hombros. Sujeción del tobillo. La mano del mismo lado sujeta la pierna. Pierna superior extendida. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASF49		Rotación de hombros. Piernas extendidas. Sujeción del tobillo. Envoltura en espiral en la pierna de apoyo.	0,6 puntos
ASF50		Envoltura en la zona lumbar. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Pierna superior flexionada. Rotación de hombros. Pierna inferior extendida.	0,6 puntos
ASF51		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. La otra mano sin tocar el aparato. Pierna delantera en el lazo.	0,6 puntos
ASF52		Línea rodilla-tobillo-talón de 180 grados o más. Sujeción de la pierna del mismo lado entre la rodilla y el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASF53		Suspensión en lazo por la zona lumbar. Rotación de hombros. Brazos extendidos. Piernas extendidas.	0,6 puntos

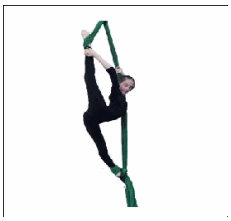
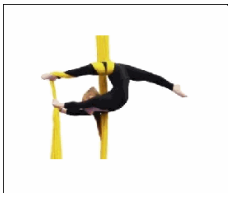
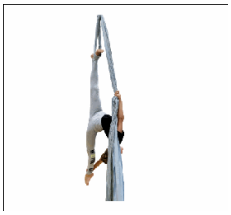
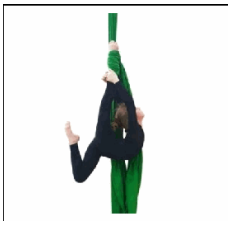
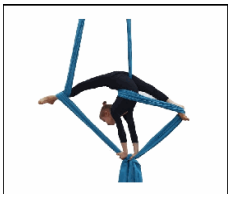
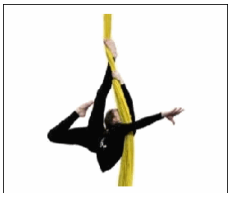
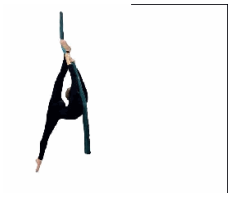
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF54		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna del mismo lado entre la rodilla y el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASF55		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna del mismo lado. Rodilla flexionada. Agarre normal sin envolturas de fijación. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASF56		Sujeción de la cola de la tela sin envolturas adicionales. Mano y brazo libres sin tocar el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	0,6 puntos
ASF57		Sujeción de la pierna contraria. Apertura de la línea de split frontal. Rodilla flexionada. Brazos extendidos.	0,6 puntos
ASF58		Apertura de la línea de split frontal. Rodilla flexionada. Brazos extendidos. Apoyo del pie sobre la tela.	0,6 puntos
ASF59		Sujeción de la pierna del mismo lado. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Piernas extendidas.	0,6 puntos
ASF60		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo. Envoltura de fijación cruzada en la espalda.	0,6 puntos
ASF61		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo. Envoltura de fijación cruzada en la espalda. Piernas extendidas.	0,6 puntos
ASF62		Brazos extendidos. Sujeción del tobillo. Pierna sujeta extendida. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos

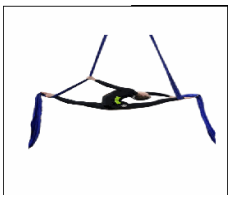
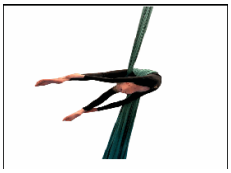
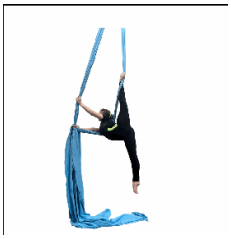
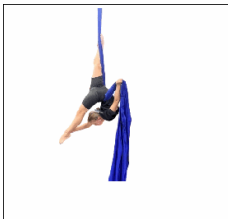
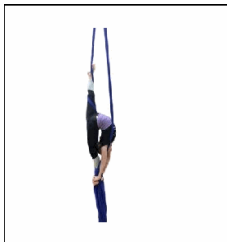
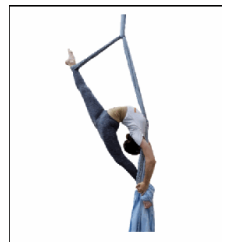
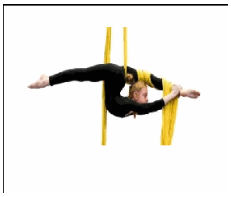
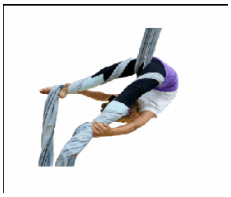
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF63		Split frontal de 180 grados o más. Envolturas en espiral en ambas piernas. Rotación de hombros. Sujeción con la mano en la tela.	0,6 puntos
ASF64		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Piernas extendidas. Pierna libre entre el brazo de trabajo y la pierna sujeta. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASF65		Rotación de hombros. Sujeción del tobillo. Pierna superior flexionada. Sin puntos de apoyo adicionales.	0,8 puntos
ASF66		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna del mismo lado. Sujeción lateral. Brazos extendidos.	0,8 puntos
ASF67		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Sujeción de la pierna del mismo lado por el tobillo. Pierna delantera en el lazo.	0,8 puntos
ASF68		Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta la pierna del mismo lado. Rodilla extendida. Pierna superior extendida. Sujeción del tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASF69		Split frontal de 180 grados o más. Brazo de apoyo extendido. Una mano sin tocar el aparato.	0,8 puntos
ASF70		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna contraria. Sujeción entre la rodilla y el tobillo. Pierna sujeta flexionada. Agarre normal sin puntos de apoyo adicionales. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos

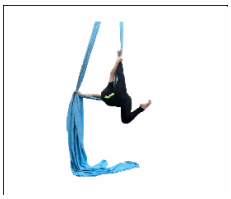
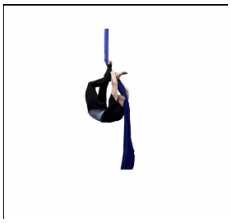
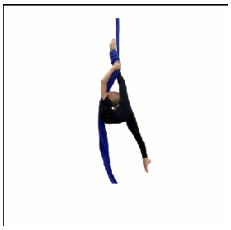
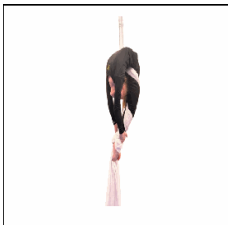
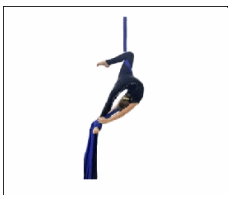
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF71		Rotación de hombros. Piernas extendidas. Mano por encima de la pierna.	0,8 puntos
ASF72		Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo.	0,8 puntos
ASF73		Split frontal de 180 grados o más. Pecho presionado contra el ramal de la tela. Flexión de espalda hacia atrás.	0,8 puntos
ASF74		Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Envoltura de fijación cruzada en la espalda. Rotación de hombros. Pierna sujeta extendida.	0,8 puntos
ASF75		Envolturas en espiral en las espinillas y los pies. Piernas flexionadas. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros.	0,8 puntos
ASF76		Sin envolturas de fijación. Piernas extendidas. Brazos extendidos. Rotación de hombros.	0,8 puntos
ASF77		Split frontal de 180 grados o más. Mano presionada contra el ramal delantero de la tela. Sujeción de la pierna del mismo lado. Piernas extendidas. Rotación de hombros. Brazos extendidos.	0,8 puntos
ASF78		Rotación de hombros. Piernas extendidas. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0,8 puntos

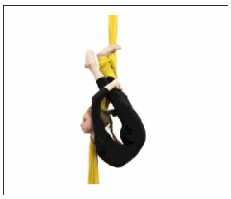
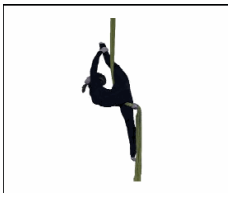
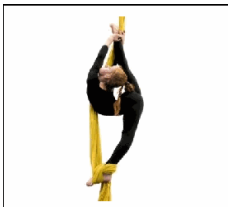
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF79		Split frontal de 180 grados o más. Sin envolturas de fijación. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos. Piernas extendidas. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASF80		Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Hombro presionado contra el ramal de la tela.	0,8 puntos
ASF81		Presión contra el ramal de la tela. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros. Pierna flexionada. Sujeción de la pierna contraria. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASF82		Lazo en la pierna trasera. Sujeción de la pierna contraria entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos. Sujeción con la mano en el lazo.	0,8 puntos
ASF83		Split frontal de 180 grados o más. Envolturas en espiral en ambas piernas. Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos.	0,8 puntos
ASF84		Pierna sujeta extendida. Brazos extendidos. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0,8 puntos
ASF85		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros en posición Biellmann. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Piernas extendidas.	0,8 puntos
ASF86		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0,8 puntos

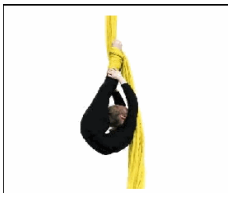
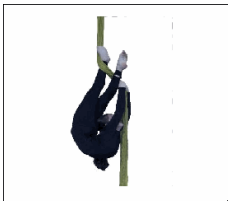
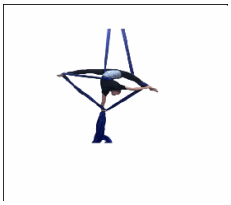
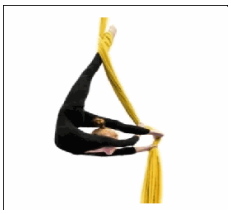
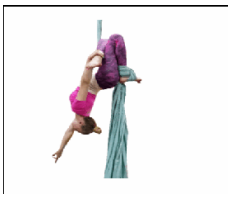
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF87		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. La mano del mismo lado sujeta la pierna entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros.	0,8 puntos
ASF88		Ambos pies sujetos por el empeine. Rodillas flexionadas. Piernas juntas. Rotación de hombros.	0,8 puntos
ASF89		Flexión de espalda hacia atrás. Brazos y piernas extendidos. Piernas juntas. Rotación de hombros. Dos lazos.	1 punto
ASF90		Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta la pierna del mismo lado. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1 punto
ASF91		Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta la pierna. Piernas extendidas. Agarre normal. Sin puntos de apoyo adicionales. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1 punto
ASF92		Brazos extendidos. Piernas extendidas. Sin rotación de hombros. Sujeción de la tela. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1 punto
ASF93		Rotación de hombros. La mano contraria sujeta la pierna por el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos.	1 punto
ASF94		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Pierna inferior perpendicular al suelo. Brazos extendidos.	1 punto

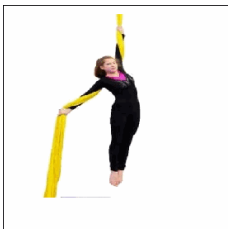
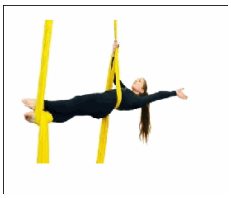
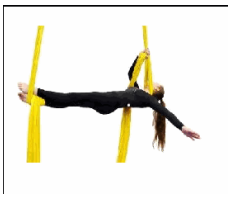
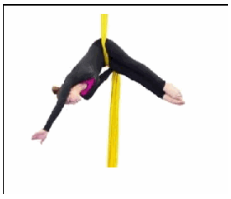
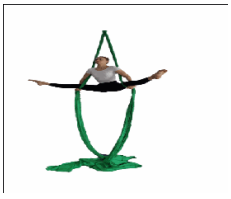
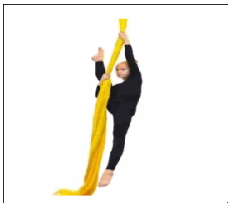
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF95		Pierna superior en el lazo. La mano del mismo lado sujeta la pierna. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción entre la rodilla y el tobillo.	1 punto
ASF96		Split frontal de 180 grados o más. Envoltura en espiral en una pierna. Rotación de hombros.	1 punto
ASF97		Pie sin envolturas adicionales. Sujeción de la pierna contraria. Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. Sujeción entre la rodilla y el tobillo.	1 punto
ASF98		Suspensión en envoltura en espiral. Sujeción de la pierna extendida entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1 punto
ASF99		Split frontal de 180 grados o más. Apoyo de la mano. Manos perpendiculares al suelo. Flexión de espalda hacia atrás. Una tela por detrás de la zona lumbar.	1 punto
ASF100		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. Pierna sujeta con la mano contraria. Sujeción entre la rodilla y el tobillo.	1 punto
ASF101		La mano toca la pierna contraria. La otra mano sin tocar el aparato. Rotación de hombros. Pierna superior y brazo superior extendidos.	1 punto
ASF102		Las manos tocan la pierna contraria. Rotación de hombros. Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más.	1 punto

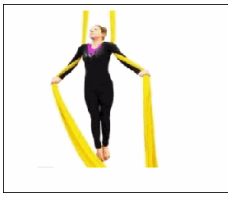
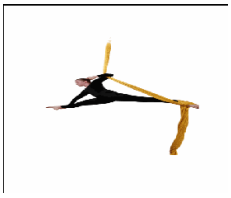
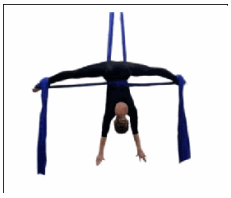
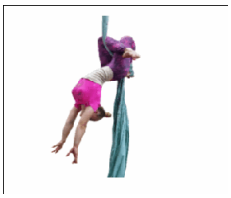
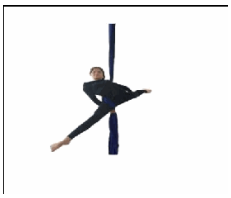
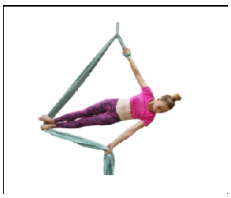
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF103		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Rotación de hombros. La mano contraria sujeta la pierna por el tobillo.	1 punto
ASF104		Piernas extendidas. Brazos extendidos. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1,2 puntos
ASF105		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Sin envolturas en el torso, las manos ni los pies.	1,2 puntos
ASF106		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna contraria. Sujeción del tobillo. Piernas extendidas. Sin envolturas de fijación adicionales. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,2 puntos
ASF107		Rotación de hombros. Sujeción del pie o del tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos.	1,2 puntos
ASF108		Split frontal de 180 grados o más. Pierna trasera sujeta en posición Biellmann con rotación de hombros. Pecho presionado contra el ramal de la tela. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1,2 puntos
ASF109		Split frontal de 180 grados o más. Envoltura en espiral en una pierna. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros.	1,2 puntos
ASF110		Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Piernas extendidas. Suspensión en envoltura en espiral. Punto de apoyo en las caderas. Brazos extendidos.	1,2 puntos

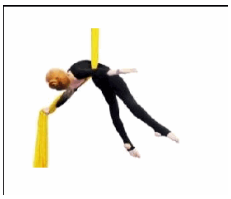
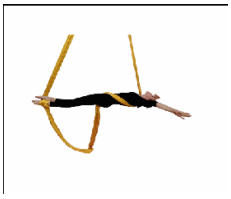
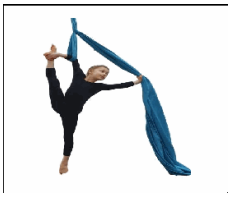
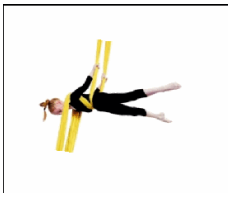
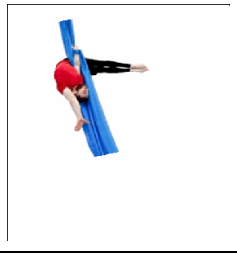
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF111		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos.	1,2 puntos
ASF112		Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Piernas extendidas. Rotación de hombros en posición Biellmann.	1,2 puntos
ASF113		Cualquier envoltura de fijación del pie. Pierna entre los brazos. Brazos extendidos. Piernas extendidas. Flexión de espalda hacia atrás. Agarre cerrado.	1,2 puntos
ASF114		Pierna libre entre los brazos. Pierna libre flexionada. Manos en agarre estrecho, tocando el tobillo. Rotación de hombros. Pierna superior extendida.	1,2 puntos
ASF115		Sujeción de la pierna extendida entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,2 puntos
ASF116		Envoltura en espiral del pie. Piernas y brazos extendidos. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros.	1,4 puntos
ASF117		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más.	1,4 puntos
ASF118		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna con ambas manos. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Pecho presionado contra la tela.	1,4 puntos

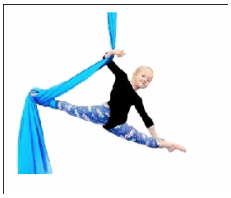
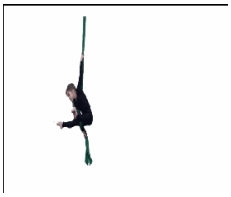
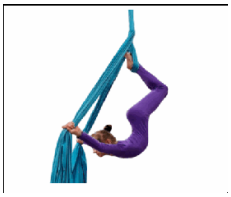
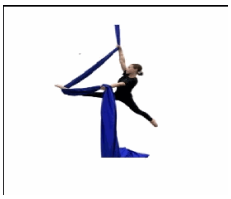
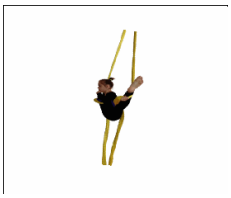
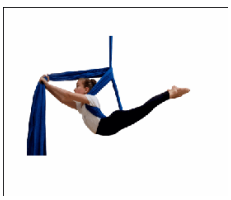
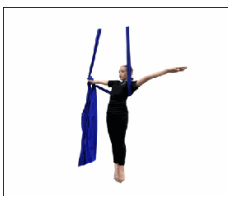
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF119		Rotación de hombros. Suspensión por un solo pie. Las manos sujetan las piernas.	1,4 puntos
ASF120		Rotación de hombros. Sujeción del tobillo. Piernas extendidas. Sin puntos de apoyo adicionales. Split frontal de 180 grados o más.	1,4 puntos
ASF121		Rotación de hombros. Sujeción de la pierna con ambas manos entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,4 puntos

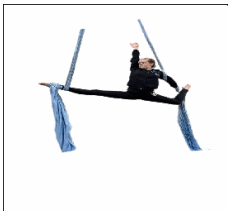
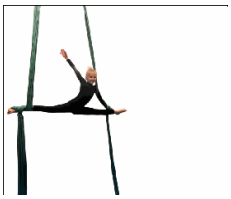
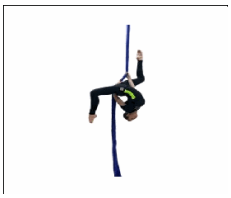
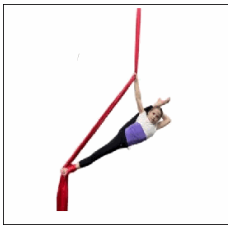
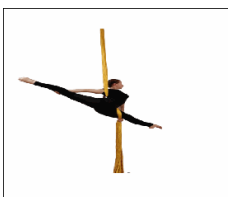
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASF122		Rotación de hombros. Suspensión por ambas espinillas. Las manos sujetan las piernas. Brazos extendidos. Piernas juntas. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1,4 puntos
ASF123		La mano extendida toca la pierna contraria. Una mano sin tocar el aparato. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más.	1,4 puntos
ASF124		La mano toca la pierna contraria. Ambas manos sobre el aparato. Rotación de hombros. Pierna superior extendida. Torso perpendicular al suelo.	1,4 puntos
ASF125		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazo de apoyo dirigido hacia abajo. Brazos extendidos.	1,4 puntos
ASF126		Piernas extendidas. Agarre estrecho. Rotación de hombros. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,4 puntos
Elementos de fuerza			
ASP1		Torso perpendicular al suelo. Un brazo extendido y presionado contra el aparato. La otra mano sin tocar el aparato. Piernas juntas.	0,2 puntos
ASP2		Brazo libre sin tocar el aparato. Sujeción del tobillo con la mano. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASP3		Apoyo del pie. Telas sujetas juntas con las manos. Dos telas en cada mano.	0,2 puntos

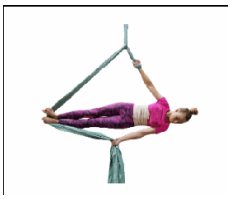
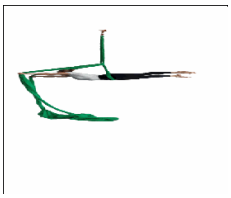
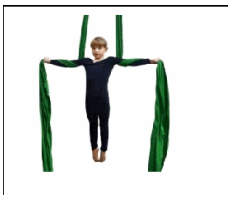
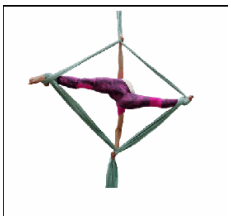
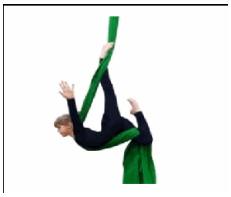
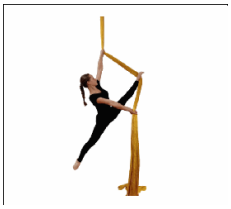
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP4		Una sola envoltura en espiral en ambos brazos. Brazos extendidos. Brazo inferior hacia el lateral. Piernas sin tocar el aparato. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASP5		Torso y piernas paralelos al suelo. Lazo en la zona lumbar. Piernas juntas. Sujeción del lazo sin envolturas adicionales alrededor del brazo.	0,2 puntos
ASP6		Torso y piernas paralelos al suelo. Lazo en el cuello. Piernas juntas. Sujeción del lazo sin envolturas adicionales alrededor del brazo.	0,2 puntos
ASP7		Brazos sin tocar el aparato. Piernas extendidas.	0,2 puntos
ASP8		Piernas juntas. Mano superior sin tocar el aparato, brazo inferior extendido.	0,2 puntos
ASP9		Pierna sujeta con la mano del mismo lado. Pierna inferior extendida. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASP10		Telas fijadas bajo los muslos. Apertura en straddle. Espalda recta.	0,2 puntos
ASP11		Línea de split frontal inferior a 180 grados. Pierna del mismo lado apoyada sobre el antebrazo.	0,2 puntos

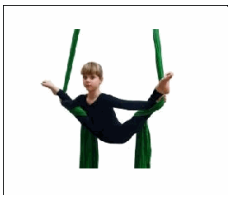
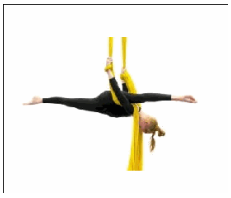
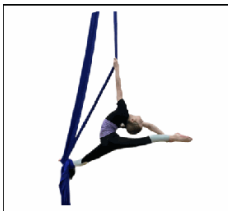
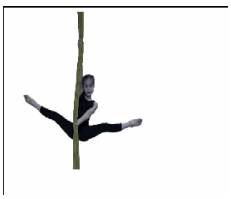
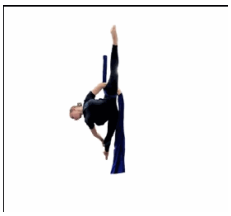
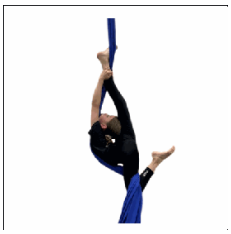
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP12		Piernas juntas. Tela entre las piernas. Una mano sobre el aparato. Piernas y torso paralelos al suelo.	0,2 puntos
ASP13		Brazos en diagonal respecto al suelo. Una sola envoltura en espiral. Torso perpendicular al suelo.	0,2 puntos
ASP14		Suspensión por el codo. Línea de split frontal inferior a 180 grados. Sujeción del tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASP15		Telas cruzadas en la zona lumbar. Piernas extendidas. Brazos sin tocar el aparato.	0,2 puntos
ASP16		Agarre normal con las manos. Brazos extendidos. Pierna de apoyo paralela al suelo.	0,2 puntos
ASP17		Brazos sin tocar el aparato. Sin agarre de la mano a la pierna. Piernas cruzadas. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASP18		Línea de split frontal inferior a 180 grados. Tela sujeta bajo el muslo. Sujeción de la pierna del mismo lado entre la rodilla y el tobillo.	0,4 puntos
ASP19		Agarre con la mano en el lazo. Pies presionados contra la cola de la tela. Torso y piernas en diagonal respecto al suelo. Brazos extendidos.	0,4 puntos

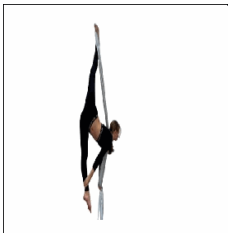
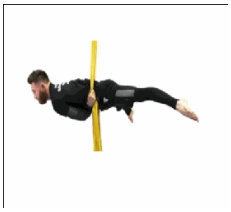
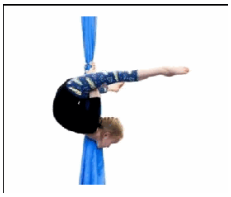
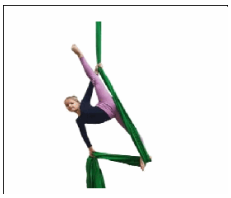
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP20		Una sola envoltura en espiral en el brazo inferior. Brazo superior sin tocar el aparato. Flexión de espalda hacia atrás.	0,4 puntos
ASP21		Flexión de espalda hacia atrás. Brazo inferior extendido en envoltura en espiral. El otro brazo sin tocar el aparato. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASP22		Telas sujetas bajo los muslos. Split lateral de 180 grados o más. Espalda recta.	0,4 puntos
ASP23		Split frontal de 180 grados o más. Pierna del mismo lado apoyada sobre el antebrazo.	0,4 puntos
ASP24		Piernas juntas. Tela entre las piernas. Brazos sin tocar el aparato. Piernas y torso paralelos al suelo.	0,4 puntos
ASP25		El brazo que sujeta la cola de la tela está extendido. Piernas extendidas. Piernas perpendiculares al suelo. La mano del mismo lado sujeta el pie.	0,4 puntos
ASP26		Telas cruzadas sobre el abdomen. Torso y piernas paralelos al suelo.	0,4 puntos
ASP27		Piernas juntas. Mano inferior sin tocar el aparato. Se permite una desviación de la pierna de hasta 45 grados respecto a la paralela al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos

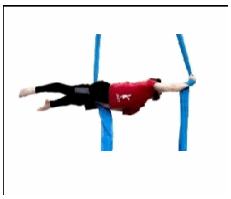
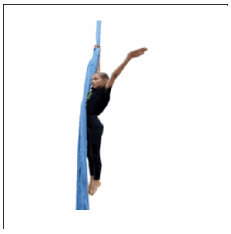
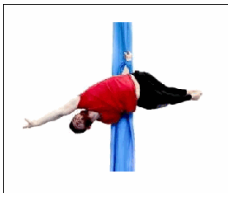
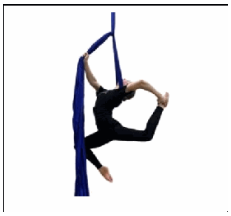
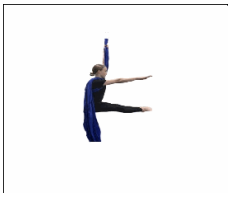
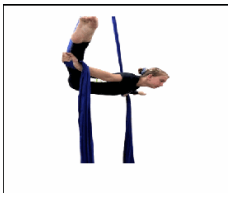
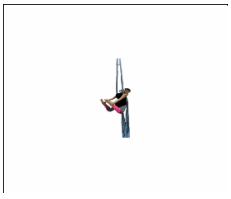
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP28		Suspensión por el codo. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASP29		La mano del mismo lado que la pierna sujeta la tela. La otra mano sin tocar el aparato.	0,4 puntos
ASP30		Ramal de la tela por detrás de la espalda. Brazos extendidos. Piernas paralelas al suelo. Brazo inferior en envoltura en espiral. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASP31		Brazos extendidos. Sin envolturas en los pies. Rodillas flexionadas.	0,4 puntos
ASP32		Brazos extendidos. Agarre sin envolturas adicionales. Línea de split frontal inferior a 180 grados.	0,4 puntos
ASP33		Línea cadera-torso-piernas perpendicular al suelo.	0,4 puntos
ASP34		Tela bajo una axila. Brazos extendidos. Tela entre las piernas.	0,4 puntos
ASP35		Piernas juntas y perpendiculares al suelo. Brazos extendidos. Agarre normal sin puntos de apoyo adicionales. Mano libre sin tocar el aparato.	0,4 puntos

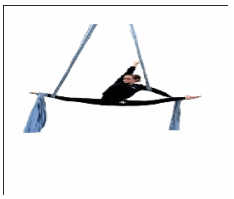
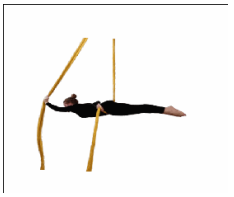
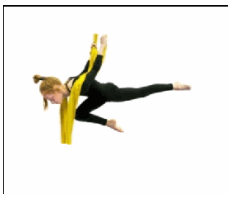
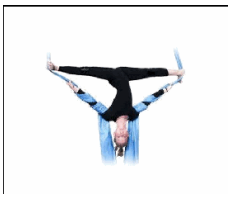
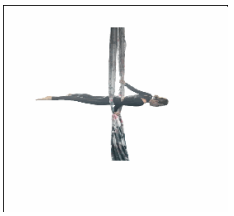
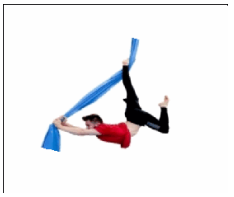
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP36		Suspensión sin puntos de apoyo adicionales. Agarre normal. Split frontal de 180 grados o más.	0,4 puntos
ASP37		Brazos extendidos. Línea de split frontal. Sujeción de la pierna del mismo lado por el tobillo. Sin envolturas adicionales.	0,6 puntos
ASP38		Split frontal de 180 grados o más. Mano inferior sin envolturas adicionales. Brazos extendidos.	0,6 puntos
ASP39		Brazo y pierna contraria en envoltura en espiral. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Línea de split frontal desde el pie hasta la rodilla de 180 grados o más.	0,6 puntos
ASP40		Brazo y pierna contraria en envoltura en espiral. Sujeción del tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	0,6 puntos
ASP41		Línea de split frontal. Piernas flexionadas. Manos por encima de los glúteos.	0,6 puntos
ASP42		Sin envolturas adicionales en la muñeca ni en el brazo. Brazo de apoyo extendido. Piernas extendidas. La mano contraria sujeta la pierna por detrás de la cabeza. Pierna superior presionada contra la cabeza. Línea de split recta.	0,6 puntos
ASP43		Split frontal de 180 grados o más. Cola de la tela sujeta bajo el muslo. La mano del mismo lado sujeta la pierna entre la rodilla y el tobillo.	0,6 puntos

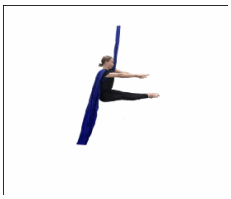
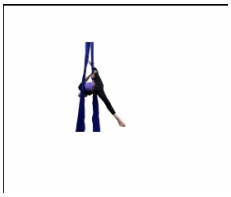
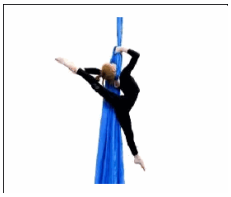
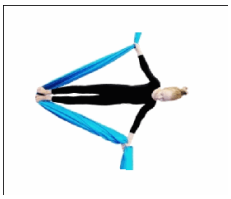
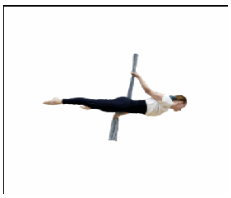
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP44		Agarre con la mano en el lazo. Pies presionados contra la cola de la tela. Torso y piernas paralelos al suelo. Brazos extendidos.	0,6 puntos
ASP45		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna contraria por el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASP46		Línea torso-piernas paralela al suelo. Suspensión en el lazo. Brazos extendidos.	0,6 puntos
ASP47		Suspensión por el cuello en el lazo. Brazo extendido. Sin puntos de apoyo adicionales.	0,6 puntos
ASP48		Brazos paralelos al suelo. Una sola envoltura en espiral. Torso perpendicular al suelo.	0,6 puntos
ASP49		Split frontal de 180 grados o más. Una mano sujeta las telas cruzadas. Línea de split paralela al suelo. La otra mano sujeta las colas de la tela. Brazos extendidos.	0,6 puntos
ASP50		Pierna superior extendida. Enganche del pie superior. Tela presionada contra el hombro. Tela sujeta con la pierna inferior por la flexión de la rodilla.	0,6 puntos
ASP51		Brazos extendidos. Agarre sin envolturas adicionales. Split frontal de 180 grados o más.	0,6 puntos

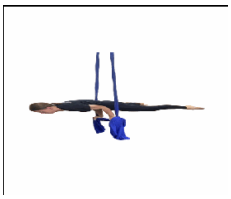
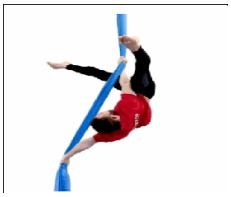
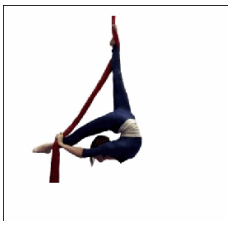
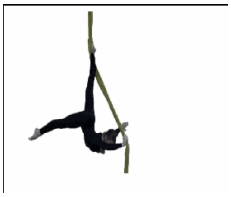
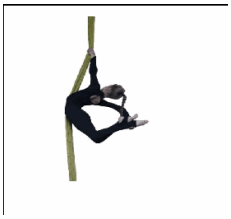
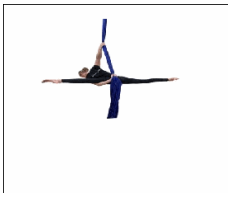
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP52		Cadera, torso y piernas en diagonal respecto al suelo.	0,6 puntos
ASP53		Torso y piernas paralelos al suelo. Piernas extendidas. Pierna sobre la articulación del hombro.	0,6 puntos
ASP54		Línea de split frontal. Sujeción de la pierna contraria entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos. Piernas extendidas.	0,6 puntos
ASP55		Piernas y torso paralelos al suelo. Brazo delantero flexionado. El otro brazo, por detrás de la espalda, sujeta la tela por el lateral. Tela entre las piernas. Piernas juntas.	0,6 puntos
ASP56		Brazos extendidos. Línea de las piernas recta y perpendicular al suelo. La mano del mismo lado sujeta la pierna por el tobillo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASP57		Ramal de la tela por delante del pecho. Brazos extendidos. Sin envolturas. Piernas en posición de L-sit con apertura en straddle. La tela no toca los muslos ni la zona de la ingle.	0,6 puntos
ASP58		Split frontal de 180 grados o más. La mano del mismo lado sujeta la pierna. Sujeción entre la rodilla y el tobillo.	0,8 puntos
ASP59		Pierna superior extendida. Sin puntos de apoyo adicionales. Tela sujeta con la pierna inferior por la flexión de la rodilla. Rotación de hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Brazos extendidos.	0,8 puntos

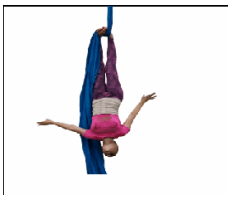
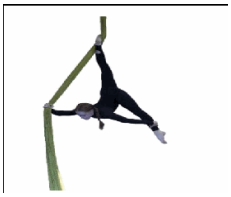
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP60		Split frontal de 180 grados o más. Brazos por encima de los glúteos.	0,8 puntos
ASP61		La mano del mismo lado que la pierna sujeta la tela. La otra mano sujeta la pierna extendida del mismo lado. Agarre entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros.	0,8 puntos
ASP62		Split frontal de 180 grados o más. Punto de apoyo bajo el pie. Brazos entrelazados detrás de la espalda.	0,8 puntos
ASP63		Split frontal de 180 grados o más. Sin puntos de apoyo adicionales. Sujeción de la pierna contraria entre la rodilla y el tobillo.	0,8 puntos
ASP64		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas extendidas. Apoyo del torso sobre los antebrazos cruzados.	0,8 puntos
ASP65		Manos por encima de las piernas. Piernas extendidas. Agarre sin envolturas adicionales.	0,8 puntos
ASP66		Split frontal de 180 grados o más. Brazo del mismo lado por detrás de la pierna. Brazos extendidos. Piernas extendidas.	0,8 puntos
ASP67		Brazo de apoyo extendido. Sin puntos de apoyo adicionales.	0,8 puntos

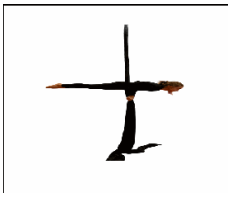
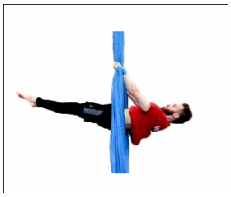
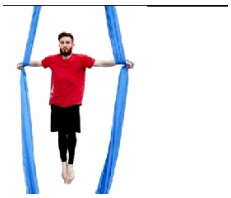
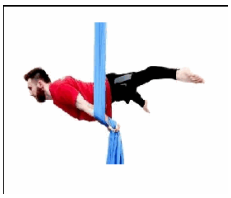
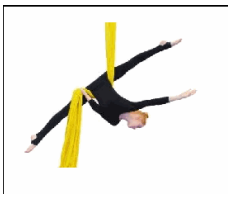
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP68		Brazos extendidos. Una sola envoltura en espiral. Línea torso-piernas paralela al suelo.	0,8 puntos
ASP69		Sin envolturas ni puntos de apoyo adicionales. Suspensión a una mano en las telas unidas. Agarre normal. La otra mano sin tocar el aparato.	0,8 puntos
ASP70		Piernas extendidas. Piernas juntas. La otra mano sin tocar el aparato. Se permite una desviación de la pierna de hasta 45 grados respecto a la paralela al suelo.	0,8 puntos
ASP71		Brazos extendidos. Sin inclinación hacia un lado. Sin contacto entre las piernas y el ramal de la tela. Entrada desde un enganche de rodilla.	0,8 puntos
ASP72		Suspensión por el cuello en el lazo. Brazo de apoyo extendido. Sin puntos de apoyo adicionales. Rotación de hombros. La mano del mismo lado sujeta la pierna por el tobillo.	0,8 puntos
ASP73		Piernas paralelas al suelo. Una mano sin tocar el aparato. El brazo que sujeta el aparato está extendido. Sin agarres ni envolturas adicionales.	1 punto
ASP74		Línea cadera-torso-piernas paralela al suelo.	1 punto
ASP75		Sin agarres ni envolturas adicionales. Sujeción de la pierna flexionada. Agarre por el tobillo. Brazos extendidos.	1 punto

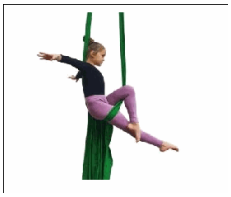
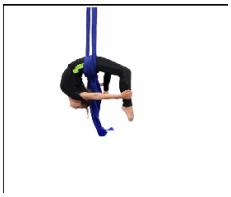
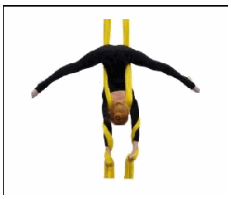
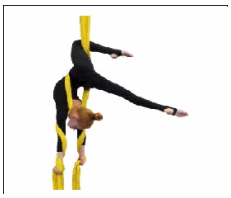
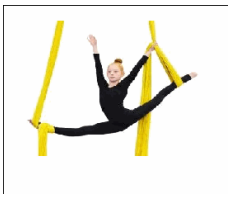
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP76		Brazo y pierna contraria en envoltura en espiral. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. La otra mano sin tocar el aparato.	1 punto
ASP77		Piernas y torso paralelos al suelo. Brazo delantero extendido. El brazo por detrás de la espalda sujeta la tela por el lateral. Tela entre las piernas. Piernas juntas.	1 punto
ASP78		Línea torso-piernas paralela al suelo. Una pierna flexionada. La otra pierna extendida.	1 punto
ASP79		Entrada con la mano libre desde una posición de Bandera invertida. Suspensión a un brazo. Sin agarres adicionales.	1 punto
ASP80		Split frontal de 180 grados o más. Envolturas en espiral en los brazos.	1 punto
ASP81		Punto de apoyo en el codo. Brazo superior extendido. Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas abiertas en straddle. Agarres sobre las telas sin envolturas adicionales.	1 punto
ASP82		Sin fijación adicional del pie. Brazos extendidos. Brazos y hombros paralelos al suelo. Pierna superior extendida.	1 punto
ASP83		Agarre normal. La mano del mismo lado sujeta la pierna por el tobillo. Rotación de hombros. Rodilla flexionada.	1 punto

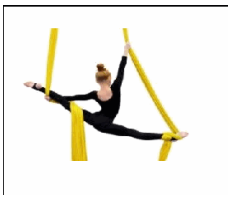
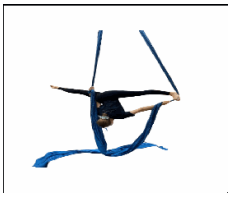
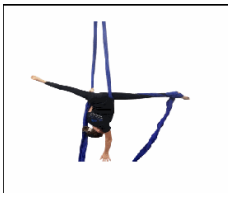
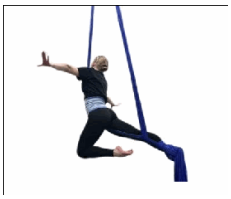
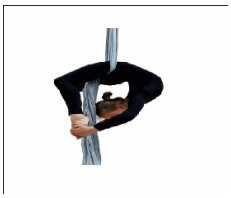
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP84		Línea de las piernas paralela al suelo. Ambas manos sin tocar el aparato. Sin agarres ni envolturas adicionales.	1,2 puntos
ASP85		Agarre normal. Sujeción de la pierna contraria por el tobillo. Rotación de hombros. Rodilla flexionada.	1,2 puntos
ASP86		La mano del mismo lado sujeta la pierna entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,2 puntos
ASP87		Sujeción de la pierna contraria entre la rodilla y el tobillo. Rotación de hombros. Se realiza con las telas unidas. Lazo en el cuello.	1,2 puntos
ASP88		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas y brazos extendidos.	1,2 puntos
ASP89		Piernas extendidas. Pierna del mismo lado apoyada sobre el hombro. Línea de split frontal inferior a 180 grados.	1,2 puntos
ASP90		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas extendidas. Brazos extendidos. La mano inferior toca la pelvis. Sin puntos de apoyo adicionales.	1,2 puntos
ASP91		Línea torso-piernas paralela al suelo. Brazos extendidos. Piernas extendidas. Cadera presionada contra la mano.	1,2 puntos

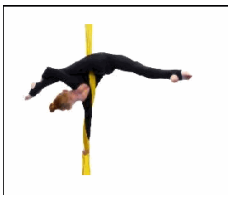
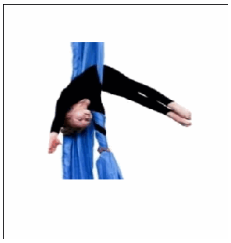
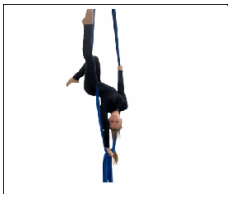
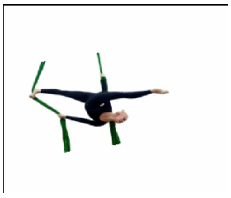
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP92		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas extendidas. Sin envolturas adicionales. Piernas abiertas en straddle.	1,2 puntos
ASP93		Brazos extendidos. Sin inclinación hacia ningún lado. Sin contacto entre las piernas y el ramal de la tela. Entrada en peso muerto desde una suspensión con ambas piernas hacia abajo.	1,2 puntos
ASP94		Piernas flexionadas. Sujeción de la pierna del mismo lado. Sin puntos de apoyo adicionales. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,2 puntos
ASP95		Punto de apoyo en el codo. Brazo superior extendido. Línea torso-piernas paralela al suelo. Sin puntos de apoyo adicionales. Piernas juntas.	1,2 puntos
ASP96		Sin puntos de apoyo adicionales. Brazos extendidos. Brazos y hombros paralelos al suelo. Piernas extendidas. Pierna libre entre los brazos. Rotación de hombros.	1,4 puntos
ASP97		Sin fijación adicional del pie. Brazos extendidos. Brazo de apoyo paralelo al suelo. La otra mano sin tocar el aparato. Pierna de apoyo extendida.	1,4 puntos
ASP98		Agarre normal. Suspensión en las telas unidas. Sujeción del tobillo con la mano contraria. Rotación de hombros. Piernas flexionadas. Pierna libre entre la pierna de trabajo y el brazo.	1,4 puntos
ASP99		Piernas extendidas. Pierna del mismo lado apoyada sobre el hombro. Línea de las piernas paralela al suelo.	1,4 puntos

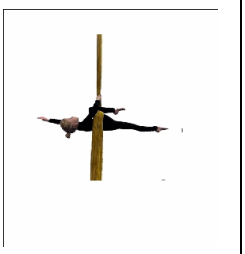
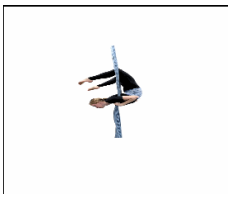
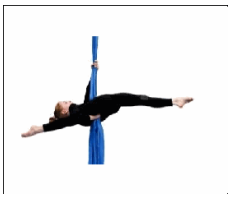
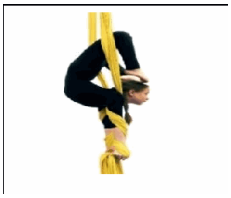
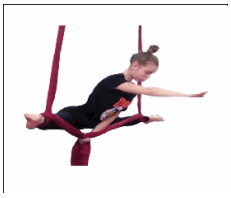
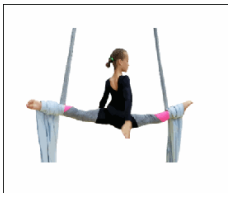
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP100		Manos sin tocar el aparato. Sin envolturas en los pies. Tela sujeta con los pies.	1,4 puntos
ASP101		Sin fijación adicional del pie. Brazos extendidos. Brazo de apoyo paralelo al suelo. Piernas extendidas. Sujeción de la pierna libre por debajo de la rodilla.	1,4 puntos
ASP102		Entrada con balanceo desde una posición de Bandera invertida. Suspensión a un brazo. La otra mano sin tocar el aparato. Sin agarres adicionales.	1,4 puntos
ASP103		Línea torso-piernas paralela al suelo. Una pierna flexionada. Agarre normal.	1,4 puntos

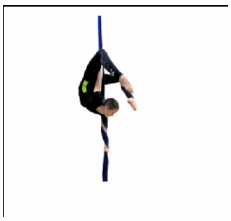
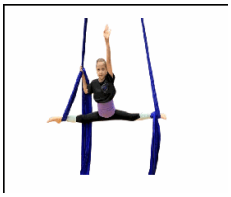
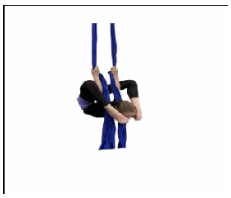
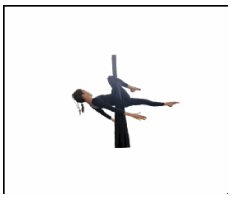
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASP104		Piernas extendidas y juntas. Línea torso-piernas paralela al suelo. Apoyo en el codo. Sin envolturas en los brazos.	1,4 puntos
ASP105		Piernas extendidas. Piernas paralelas al suelo. Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo.	1,4 puntos
ASP106		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas extendidas. Boca abajo. Ángulo de apertura de las piernas no superior a 90 grados.	1,4 puntos
ASP107		Línea torso-piernas paralela al suelo. Piernas extendidas. Boca arriba. Ángulo de apertura de las piernas no superior a 90 grados.	1,4 puntos
ASP108		Brazos extendidos en una línea paralela al suelo. Punto de apoyo bajo la muñeca.	1,4 puntos
ASP109		Brazos extendidos. Línea torso-piernas paralela al suelo. Brazos en diagonal respecto al suelo.	1,4 puntos
Elementos de equilibrio			
ASB1		Apertura en straddle. Brazo de apoyo extendido. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos
ASB2		Pierna en envoltura en espiral. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Apertura en straddle. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,2 puntos

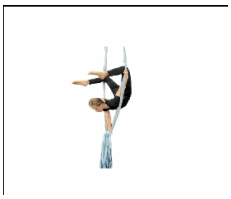
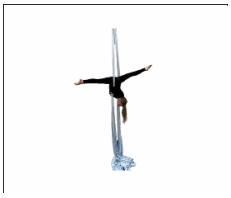
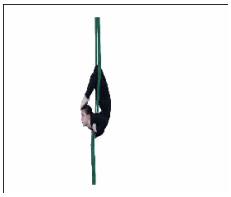
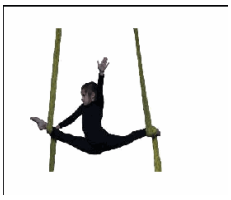
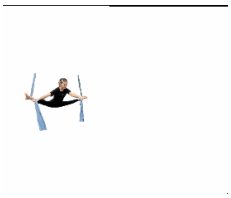
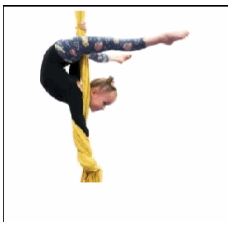
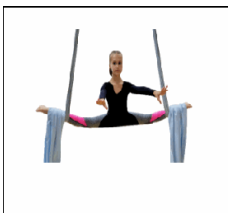
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB3		Brazos sin tocar el aparato. Posición de split frontal. Línea recta desde la rodilla hasta el pie de 180 grados o más.	0,2 puntos
ASB4		Envoltura en la cadera. Brazos sin tocar el aparato. Ramal de la tela a lo largo de la espalda.	0,2 puntos
ASB5		Brazos sin tocar el aparato. Ramal de la tela a lo largo de la espalda. Línea de las piernas paralela al suelo.	0,2 puntos
ASB6		Sin rotación de hombros. Sujeción lateral. Brazos extendidos. Suspensión por la cadera. Sujeción entre la rodilla y el tobillo.	0,2 puntos
ASB7		Piernas extendidas. Brazos extendidos. Brazos hacia abajo, perpendiculares al suelo.	0,2 puntos
ASB8		Brazos hacia abajo, perpendiculares al suelo. Brazos extendidos. Pierna libre extendida.	0,2 puntos
ASB9		Pierna trasera en el lazo. Una mano sujeta el lazo y la otra mano no toca el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	0,2 puntos
ASB10		Torso recto. Línea torso-piernas paralela al suelo. Pierna flexionada en la parte inferior.	0,2 puntos

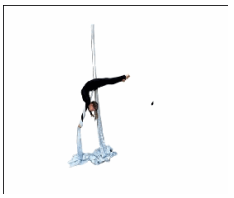
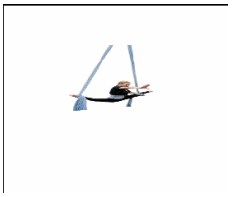
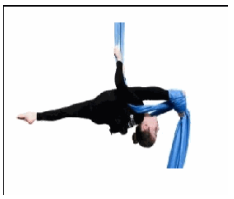
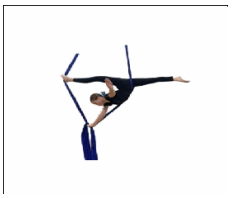
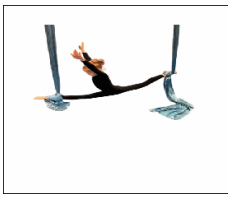
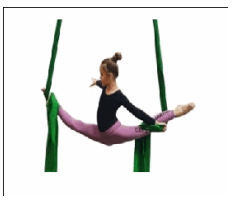
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB11		Manos sobre el aparato. Pierna trasera apoyada sobre el brazo. Split frontal de 180 grados o más.	0,2 puntos
ASB12		Pierna del mismo lado presionada contra la tela. Línea de split frontal inferior a 180 grados. Flexión de espalda hacia atrás.	0,2 puntos
ASB13		Espalda perpendicular al suelo. Línea de split frontal inferior a 180 grados. El otro brazo sin tocar el aparato. Envoltura en espiral en la pierna delantera.	0,2 puntos
ASB14		Hombro presionado contra el ramal de la tela. Manos sin tocar el aparato. Brazos y piernas extendidos. Torso y piernas en línea recta.	0,2 puntos
ASB15		Torso presionado contra el ramal de la tela. Brazos sin tocar el aparato. Sin apoyo de la cabeza contra el ramal de la tela.	0,2 puntos
ASB16		Manos sobre el aparato. Piernas extendidas. Split lateral de 180 grados o más.	0,4 puntos
ASB17		Sujeción del pie. Rotación de hombros. Brazos extendidos. Suspensión por la cadera.	0,4 puntos
ASB18		Brazos extendidos. Split frontal de 180 grados o más. Línea de las piernas paralela al suelo.	0,4 puntos

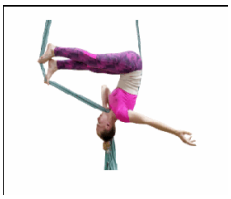
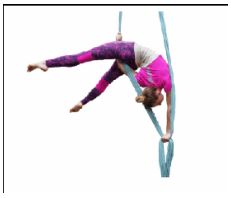
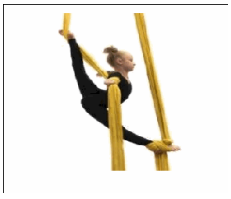
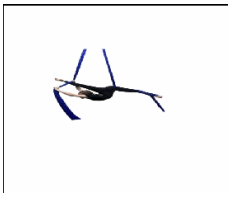
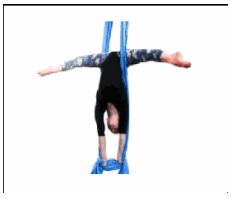
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB19		Split frontal de 180 grados o más. Brazo inferior perpendicular al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASB20		Split frontal de 180 grados o más. La otra mano sin tocar el aparato.	0,4 puntos
ASB21		Espalda perpendicular al suelo. Split frontal de 180 grados o más. La otra mano sin tocar el aparato.	0,4 puntos
ASB22		Envoltura en espiral en el brazo. Mano libre sin tocar el aparato. Se permite una desviación de la pierna de hasta 45 grados respecto a la paralela al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,4 puntos
ASB23		Torsión del torso. Tela entre las piernas. Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo.	0,4 puntos
ASB24		Punto de apoyo bajo la zona lumbar. Telas cruzadas detrás de la espalda. Brazos extendidos. Piernas sin tocar el aparato. Sin puntos de apoyo adicionales.	0,4 puntos
ASB25		Pierna del mismo lado presionada contra la tela. Split frontal de 180 grados o más. Flexión de espalda hacia atrás. Piernas paralelas al suelo.	0,6 puntos
ASB26		Brazos cruzados detrás de la espalda. Piernas sin tocar el aparato. Sin puntos de apoyo adicionales.	0,6 puntos

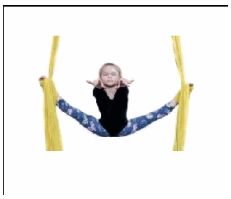
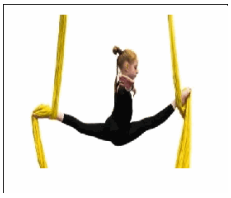
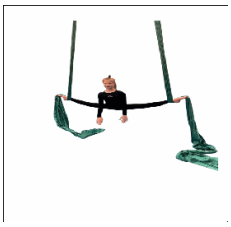
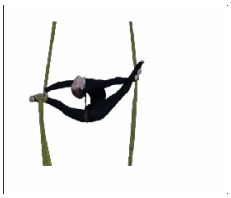
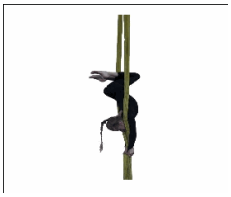
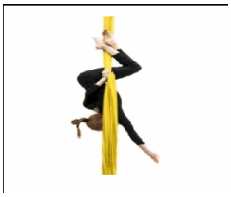
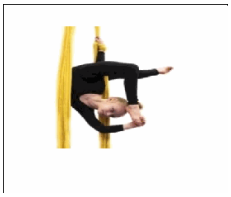
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB27		Tela bajo la zona lumbar. Tela entre el costado y el muslo de la pierna superior. Cola de la tela sujeta con la rodilla. Línea torso-pierna-brazo paralela al suelo. Sin suspensión por la rodilla.	0,6 puntos
ASB28		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción de la pierna contraria por el tobillo. Apoyo de la mano. Sin envoltura de la tela en el muslo.	0,6 puntos
ASB29		Sin envolturas adicionales. Sin agarre del pie al aparato. Flexión de espalda hacia atrás. Los pies no tocan la frente.	0,6 puntos
ASB30		Split frontal de 180 grados o más. Brazo superior extendido. Agarre del aparato con las dos manos.	0,6 puntos
ASB31		Brazos hacia abajo. Brazos extendidos. Los pies tocan la cabeza. Doble envoltura en espiral. Flexión de espalda hacia atrás.	0,6 puntos
ASB32		La mano sujeta ambas telas. Una sola envoltura en espiral en los tobillos. La otra mano sin tocar el aparato. Apertura en straddle.	0,6 puntos
ASB33		Split frontal de 180 grados o más. Punto de apoyo bajo el músculo de la pantorrilla. Envoltura en espiral en los pies. Manos sin tocar el aparato.	0,6 puntos
ASB34		Brazo en envoltura en espiral. Piernas extendidas. Brazo de apoyo extendido. Mano de trabajo entre las piernas.	0,6 puntos

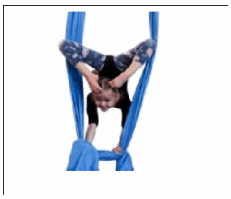
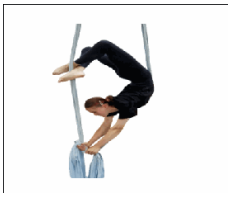
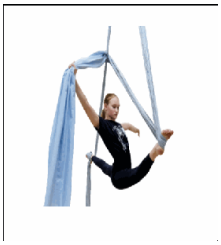
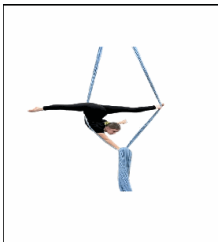
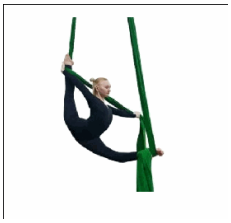
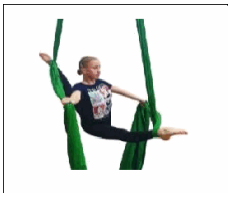
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB35		Brazo inferior perpendicular al suelo. Brazo inferior en envoltura en espiral. Piernas flexionadas. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,6 puntos
ASB36		Punto de apoyo bajo la pantorrilla. Envoltura en espiral en las espinillas. Manos sin tocar el aparato. Apertura en straddle.	0,6 puntos
ASB37		Split lateral de 180 grados o más. Una mano sin tocar el aparato. Agarre normal. La mano sujeta el lazo del tobillo.	0,6 puntos
ASB38		Línea de split frontal. Piernas flexionadas. Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo.	0,6 puntos
ASB39		Suspensión por el cuello en el lazo. Manos y brazos sin tocar el aparato. Split frontal de 180 grados o más.	0,6 puntos
ASB40		Sin envolturas adicionales. Brazos extendidos. Brazos entre las piernas. Los talones tocan los hombros.	0,8 puntos
ASB41		Brazos hacia los lados, paralelos al suelo. Los pies tocan la cabeza. Doble envoltura en espiral. Flexión de espalda hacia atrás.	0,8 puntos
ASB42		Tela bajo la espalda. Tela fijada bajo la rodilla. Brazos sin tocar el aparato. Línea torso-piernas paralela al suelo.	0,8 puntos

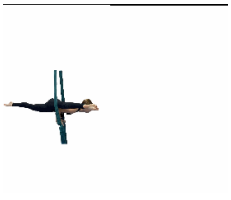
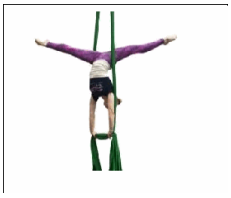
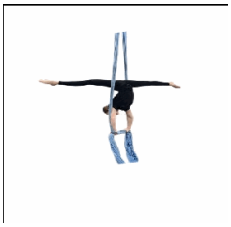
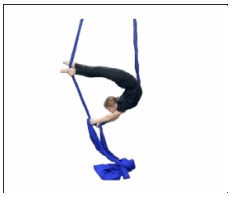
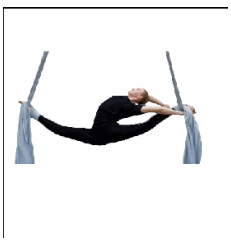
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB43		Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo. Flexión de espalda hacia atrás.	0,8 puntos
ASB44		Telas sujetas en las axilas. Línea de split frontal inferior a 180 grados. Piernas extendidas.	0,8 puntos
ASB45		Telas sujetas en las axilas. Flexión de espalda hacia atrás. Los pies tocan la frente.	0,8 puntos
ASB46		Telas sujetas en las axilas. Flexión de espalda hacia atrás. Piernas extendidas, paralelas al suelo.	0,8 puntos
ASB47		Split frontal de 180 grados o más. Sin envolturas de fijación en el pie delantero. El otro brazo sin tocar el aparato.	0,8 puntos
ASB48		Apertura en straddle. Piernas extendidas. Sin envolturas de fijación en uno de los pies. El otro brazo sin tocar el aparato.	0,8 puntos
ASB49		Brazo inferior perpendicular al suelo. Brazo inferior en envoltura en espiral. Piernas paralelas al suelo. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASB50		Split lateral de 180 grados o más. Punto de apoyo bajo el músculo de la pantorrilla. Línea de split recta (sin inclinación de la pelvis hacia atrás). Envoltura en espiral en las espinillas. Brazos sin tocar el aparato.	0,8 puntos

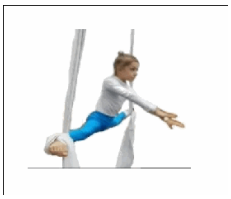
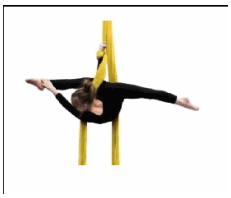
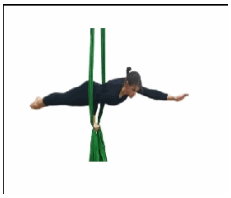
Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB51		Telas presionadas contra los hombros. Sujeción de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	0,8 puntos
ASB52		Un brazo en envoltura en espiral. Piernas extendidas. Brazo de apoyo extendido. Mano libre sin tocar el aparato. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	0,8 puntos
ASB53		Piernas en línea recta. La mano sujeta la tela por detrás de la espalda o del muslo. La otra mano sin tocar el aparato. Sin envolturas en la cadera.	0,8 puntos
ASB54		Apertura en straddle. Piernas extendidas. Una mano sin tocar el aparato. La mano del mismo lado sujeta la tela por debajo de la pierna.	0,8 puntos
ASB55		Split frontal de 180 grados o más. Agarre del aparato con las dos manos. Línea de split paralela al suelo.	0,8 puntos
ASB56		Brazo inferior extendido. Línea de split frontal inferior a 180 grados. Piernas extendidas. Brazo libre sin tocar el aparato.	1 punto
ASB57		Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Pierna delantera con un punto de apoyo bajo el tobillo.	1 punto
ASB58		Split frontal de 180 grados o más. Un brazo sin tocar el aparato. La mano del mismo lado sujeta la tela por debajo de la pierna.	1 punto

Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB59		La mano sujeta ambas telas. La otra mano sin tocar el aparato. Sin envolturas en los brazos.	1 punto
ASB60		Split frontal de 180 grados o más. Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo.	1 punto
ASB61		Sin envolturas en los brazos ni puntos de apoyo adicionales. Piernas extendidas. Brazo de apoyo extendido. Mano de trabajo entre las piernas.	1 punto
ASB62		Pierna trasera en el lazo. Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Sin apoyo del pecho ni puntos de apoyo adicionales.	1 punto
ASB63		Línea de split frontal desde la rodilla hasta el pie de 180 grados. Sujeción del tobillo. Línea de split paralela al suelo.	1 punto
ASB64		Envoltura en espiral del brazo. Split frontal de 180 grados o más.	1 punto
ASB65		Split frontal de 180 grados o más. Rotación de hombros. Manos separadas a la anchura de los hombros.	1 punto
ASB66		Piernas extendidas. Brazos extendidos. Brazos perpendiculares al suelo. Sin envolturas adicionales en los brazos. Una pierna por detrás de la tela y la otra por delante de la tela.	1 punto

Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB67		Bloqueo de pie con un punto de apoyo bajo el pie. Apertura en straddle. Piernas extendidas.	1 punto
ASB68		Agarre con los dedos de los pies desde una posición de suspensión. Punto de apoyo bajo la pantorrilla. Una sola envoltura en espiral. Split frontal de 180 grados o más.	1 punto
ASB69		Agarre con los dedos de los pies desde una posición de suspensión. Brazos sin tocar el aparato. Una sola envoltura en espiral. Punto de apoyo bajo el músculo de la pantorrilla. Apertura en straddle. Piernas extendidas.	1 punto
ASB70		Split frontal de 180 grados o más. Sin envolturas de fijación en el pie delantero. Rotación de hombros. Sujeción del tobillo.	1 punto
ASB71		Piernas flexionadas. Sujeción con las telas separadas. Sin agarres ni envolturas adicionales.	1 punto
ASB72		Piernas juntas. Brazos extendidos. Brazo inferior perpendicular al suelo. Sin enganches de pie ni de rodilla.	1 punto
ASB73		Ambos pies en el mismo lado de la tela. Mano libre sin tocar el aparato. Agarre del aparato con la mano contraria.	1 punto
ASB74		Suspensión a un brazo. Sujeción de la pierna contraria con rotación de hombros. La otra pierna extendida.	1,2 puntos

Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB75		Brazos extendidos y perpendiculares al suelo. Los pies tocan la cabeza. Sin envolturas adicionales en los brazos.	1,2 puntos
ASB76		Brazos extendidos. Sin puntos de apoyo ni envolturas adicionales. Abdomen presionado contra el ramal de la tela. Pies cruzados. Piernas flexionadas.	1,2 puntos
ASB77		Brazos sin tocar el aparato. Punto de apoyo bajo el pie. Split frontal de 180 grados o más.	1,2 puntos
ASB78		Bloqueo de pie básico en el pie trasero. Pierna delantera en el lazo. Brazo extendido que sujeta la cola de la tela. Split frontal de 180 grados o más. Cola de la tela delantera por detrás del ramal trasero de la tela. Sin puntos de apoyo adicionales.	1,2 puntos
ASB79		Brazo inferior extendido. Split frontal de 180 grados o más. Brazo libre hacia el lateral.	1,2 puntos
ASB80		Agarre con los dedos de los pies desde una posición de suspensión. Manos y brazos sin tocar el aparato. Una sola envoltura en espiral. Punto de apoyo bajo el músculo de la pantorrilla. Split lateral de 180 grados o más. Sin inclinar la pelvis hacia atrás. Sin inclinar la pelvis hacia abajo.	1,2 puntos
ASB81		Split frontal de 180 grados o más. Agarre normal de la tela sin envoltura en espiral. La mano del mismo lado sujeta la pierna en posición Biellmann. Rotación de hombros.	1,2 puntos
ASB82		Split frontal de 180 grados o más. Agarre con la mano en las telas. Una sola envoltura en espiral.	1,2 puntos

Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB83		Piernas extendidas en una línea longitudinal. Piernas extendidas. Sujeción con las telas separadas. Sin agarres ni envolturas adicionales.	1,2 puntos
ASB84		Apoyo sobre los dos brazos. Pierna sobre el hombro. Línea de las piernas paralela al suelo. Piernas extendidas.	1,2 puntos
ASB85		Piernas extendidas. Brazos extendidos. Brazos perpendiculares al suelo. Línea de split frontal inferior a 180 grados. Sin inclinación hacia la tela.	1,2 puntos
ASB86		Sin envolturas en el muslo ni en la muñeca. Rotación de hombros. Sujeción del tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1,2 puntos
ASB87		Pierna trasera en el lazo. Split frontal de 180 grados o más. Las manos sujetan la pierna entre la rodilla y el tobillo. Sin apoyo del pecho ni puntos de apoyo adicionales.	1,4 puntos
ASB88		Piernas extendidas. Brazos extendidos. Brazos perpendiculares al suelo. Split frontal de 180 grados o más. Sin inclinación hacia la tela.	1,4 puntos
ASB89		Brazos extendidos. Sin puntos de apoyo ni envolturas adicionales. Abdomen presionado contra el ramal de la tela. Pies cruzados. Piernas extendidas.	1,4 puntos
ASB90		Posición inicial: split frontal mantenido con las manos y los brazos sin tocar el aparato. Pierna trasera sujeta entre la rodilla y el tobillo. Sin agarre de la tela. Punto de apoyo bajo el pie. Split frontal de 180 grados o más.	1,4 puntos

Número	Ilustración	Requisitos	Valor
ASB91		Brazos sin tocar el aparato. Punto de apoyo bajo el pie. Split lateral de 180 grados o más. Sin inclinar la pelvis hacia atrás. Sin inclinar la pelvis hacia abajo.	1,4 puntos
ASB92		Brazo inferior extendido. Split frontal de 180 grados o más. Sujeción del tobillo. Rotación de hombros en posición Biellmann.	1,4 puntos
ASB93		Posición inicial: split frontal mantenido con los brazos sin tocar el aparato. Pierna trasera sujeta entre la rodilla y el tobillo. Sin agarre de la mano a las telas. Telas sujetas entre los dedos de los pies. Rotación de hombros. Split frontal de 180 grados o más.	1,4 puntos
ASB94		Split frontal de 180 grados o más. Pierna contraria sujeta en posición Biellmann. Puede realizarse con las telas separadas o unidas.	1,4 puntos
ASB95		Punto de apoyo en el codo. Línea torso-piernas paralela al suelo. Caderas entre los ramales de la tela. Sin inclinación hacia ningún lado.	1,4 puntos
ASB96		Split frontal de 180 grados o más. Sujeción con la mano en la tela con agarre invertido o normal, sin envolturas en espiral. Sin envolturas de fijación en los pies.	1,4 puntos