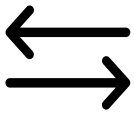
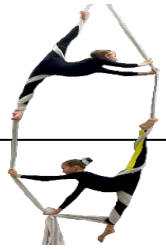
APÉNDICE № 12

TABLA DE ELEMENTOS - DISCIPLINA «DÚO TELAS»

Número de serie	Ilustración	Descripción	Valor
ASDD1		Componente adicional: ascenso hasta 2/3 de la altura del aparato.	0.6 Puntos
ASDD2		Componente adicional: conexiones de elementos	0.6 Puntos
Elementos de flexibilidad			
ASDF1		Piernas estiradas. Arco hacia atrás. Brazos estirados. Ejecución sincronizada del elemento.	0.2 Puntos
ASDF2		Atleta superior: Piernas estiradas. Piernas en enrollamiento de seguridad. Arco hacia atrás. Atleta base: Piernas estiradas. Arco hacia atrás.	0.2 Puntos
ASDF3		Ambos atletas: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados.	0.2 Puntos
ASDF4		Ambos atletas: Enrollamiento de seguridad en los pies. Presión contra la tela. Brazos estirados. Piernas estiradas.	0.4 Puntos

ASDF5		Atleta superior: Piernas estiradas. Brazos estirados. Piernas en cualquier enrollamiento de seguridad. Arco hacia atrás. Atleta base: Agarre del tobillo de la pareja. Piernas flexionadas.	0.4 Puntos
ASDF6		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. La mano sujeta ambas telas.	0.4 Puntos
ASDF7		Atleta superior: Rotación de hombros. Torso entre las telas. Pierna flexionada. Atleta base: Presión contra la tela. Brazos estirados. Piernas estiradas.	0.4 Puntos
ASDF8		Ambos atletas: Brazos estirados. Piernas estiradas. Arco hacia atrás. Agarre de la tela.	0.6 Puntos
ASDF9		Atleta superior: Línea de split frontal de menos de 180 grados. Atleta base: Línea de split frontal de 180 grados o más.	0.6 Puntos

ASDF10	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Arco hacia atrás. Manos sin tocar el aparato ni a la pareja.	0.6 Puntos
ASDF11		Atleta superior: Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Torso entre las telas. Pierna estirada. Atleta base: Presión contra la tela. Brazos estirados. Piernas estiradas.	0.8 Puntos
ASDF12		Ambos atletas: Split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos
ASDF13		Atleta superior: Brazos estirados. Piernas estiradas. Arco hacia atrás. Atleta base: Agarre del tobillo. Rotación de hombros.	0.8 Puntos
ASDF14		Ambos atletas: Los pies tocan la cabeza. Sin enrollamientos adicionales.	1 Punto

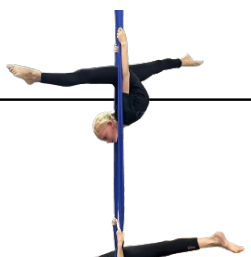
ASDF15		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre con los brazos cruzados. Atleta base: Enganche del hombro en la pareja. Agarre mano con mano con la pareja. Piernas flexionadas. Rotación de hombros.	1 Punto
ASDF16		Atleta superior: Piernas estiradas. Piernas en cualquier enrollamiento de seguridad. Arco hacia atrás. Atleta base: Agarre del tobillo de la pareja. Piernas estiradas.	1 Punto
ASDF17		Ambos atletas: Enrollamiento de seguridad en los pies. Rotación de hombros. Piernas flexionadas.	1.2 Puntos
ASDF18		Atleta superior: Agarre del tobillo de la pareja. Rotación de hombros. Torso entre las telas. Pierna flexionada. Presión contra el pie de la pareja. Atleta base: Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros.	1.2 Puntos

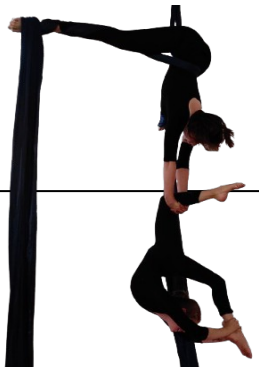
ASDF19	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Arco hacia atrás. Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros.	1.2 Puntos
ASDF20		Atleta superior: Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Torso entre las telas. Piernas estiradas. Pie presionando contra el pie de la pareja. Atleta base: Agarre del tobillo. Piernas flexionadas. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
ASDF21		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Atleta base: Arco hacia atrás. Agarre del tobillo. Piernas estiradas. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
ASDF22		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Pie presionando contra la pareja. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados.	1.4 Puntos

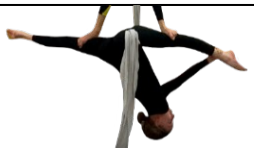
ASDF23	 	Atleta superior: Agarre del tobillo. Torso entre las telas. Pierna estirada. Presión contra el pie de la pareja. Atleta base: Agarre del tobillo. Piernas estiradas. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
ASDF24		Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Agarre con los brazos cruzados. Atleta base: Enganche del hombro en la pareja. Agarre mano con mano con la pareja. Piernas estiradas. Rotación de hombros.	1.4 Puntos
ASDF25		Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Manos sin tocar el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de la cola de la tela. Torso perpendicular al suelo.	1.4 Puntos
ASDF26		Ambos atletas: Enrollamiento de seguridad en los pies. Rotación de hombros. Piernas estiradas.	1.4 Puntos

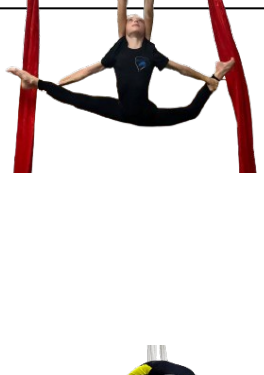
ASDF27	 	Atleta superior: Split frontal de 180 grados o más. Manos sin tocar el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos estirados. Agarre de la cola de la tela. Torso perpendicular al suelo.	1.4 Puntos
Elementos de fuerza			
ASDP1		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Agarre con ambas manos. Atleta base: Línea de split frontal de menos de 180 grados.	0.2 Puntos
ASDP2		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Las manos sujetan el aparato. Atleta base: Brazos sin tocar el aparato.	0.2 Puntos
ASDP3	 	Ambos atletas: Agarre del tobillo. Pierna enrollada estirada. Mano libre sin tocar el aparato.	0.2 Puntos

ASDP4		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión por el cuello. Sujetando a la pareja con las manos.	0.2 Puntos
ASDP5		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión con la pierna flexionada. Brazos sin tocar el aparato.	0.4 Puntos
ASDP6		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Agarre con ambas manos. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	0.4 Puntos
ASDP7		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos sin tocar el aparato. Brazos estirados. Atleta base: Brazos sin tocar el aparato.	0.4 Puntos
ASDP8		Ambos atletas: Brazos estirados. Split frontal de 180 grados o más. Sin enrollamientos en los brazos.	0.4 Puntos

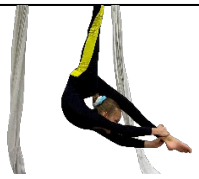


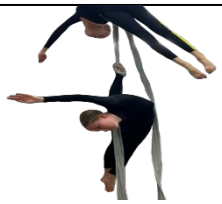
ASDP9	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión con la pierna flexionada. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Pierna flexionada.	0.6 Puntos
ASDP10		Atleta superior: Sujetando el lazo de las colas de las telas. Brazos estirados. Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Atleta base: Suspensión por el cuello. Brazos sin tocar el aparato.	0.6 Puntos
ASDP11		Ambos atletas: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo superior a 45 grados. La otra pierna sin tocar el aparato.	0.6 Puntos
ASDP12		Atleta superior: Brazos estirados. Sin agarre del aparato (se permite el contacto). Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Sin enrollamientos en los muslos.	0.6 Puntos

ASDP13	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Agarre con una mano. Atleta base: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	0.6 Puntos
ASDP14	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión por el cuello. Brazos sin tocar el aparato. Los brazos no sujetan a la pareja.	0.6 Puntos
ASDP15	 	Ambos atletas: Brazos estirados. Los pies tocan la cabeza.	0.6 Puntos
ASDP16	 	Atleta superior: Cualquier enrollamiento de seguridad. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión con la pierna flexionada. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Pierna estirada.	0.8 Puntos

ASDP17	 	Ambos atletas: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados. El otro brazo sin tocar el aparato.	0.8 Puntos
ASDP18	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Sujetando el cuello de la pareja. Atleta base: Suspensión por el cuello. Línea de split frontal. Pierna trasera flexionada.	0.8 Puntos
ASDP19	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando el lazo de las colas de las telas. Brazos estirados. Atleta base: Suspensión por el cuello. Brazos sin tocar el aparato.	0.8 Puntos
ASDP20		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando a la pareja con ambas manos. Atleta base: Pierna flexionada. Agarre del tobillo. Rotación de hombros.	0.8 Puntos

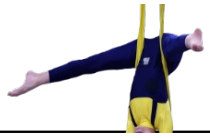
ASDP21	 	Atleta superior: Enrollamiento de seguridad en los tobillos. Agarre con ambas manos. Atleta base: Suspensión con una mano. Piernas juntas. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1 Punto
ASDP22		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando a la pareja con ambas manos. Atleta base: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo superior a 45 grados. Piernas juntas.	1 Punto
ASDP23		Ambos atletas: Suspensión con una mano. Agarre normal.	1 Punto
ASDP24		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando a la pareja con ambas manos. Atleta base: Piernas estiradas. Agarre del tobillo. Rotación de hombros.	1 Punto

ASDP25	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Brazos estirados. Sujetando el cuello de la pareja. Atleta base: Suspensión por el cuello. Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1.2 Puntos
ASDP26		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Agarre con una mano. Atleta base: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo superior a 45 grados.	1.2 Puntos
ASDP27	 	Atleta superior: Enrollamiento de seguridad en los tobillos. Agarre con una mano. Atleta base: Suspensión con una mano. Piernas abiertas. Desviación de la pierna superior respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.2 Puntos
ASDP28	 	Ambos atletas: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.2 Puntos

ASDP29	 	Atleta superior: Sujetando el lazo de las colas de las telas. Brazos estirados. Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Atleta base: Suspensión por el cuello. Agarre del tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos
ASDP30		Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Agarre con una mano. Atleta base: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.4 Puntos
ASDP31		Ambos atletas: Suspensión con una mano. Agarre normal. Agarre de la pierna contraria por el tobillo. Split frontal de 180 grados o más.	1.4 Puntos
ASDP32	 	Atleta superior: Enrollamiento de seguridad en los tobillos. Agarre con una mano. Atleta base: Suspensión con una mano. Desviación de la línea de la pierna respecto a la paralela al suelo no superior a 45 grados.	1.4 Puntos

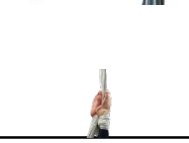
ASDP33		Atleta superior: Agarre con una mano. Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Atleta base: Suspensión con una mano. Piernas flexionadas. Agarre de la pierna entre la rodilla y el tobillo.	1.4 Puntos
		lementos de equilibrio	
ASDB1		Atleta superior: Suspensión por la cadera. Sujetando las piernas de la pareja. Atleta base: Suspensión de la rodilla de la pareja. Entrada aérea al elemento.	0.2 Puntos
ASDB2		Atleta superior: Suspensión por la cadera. Sujetando el cuello de la pareja. Atleta base: Brazos sin tocar el aparato. Torso flexionado. Entrada aérea al elemento.	0.2 Puntos
ASDB3		Atleta superior: Brazos estirados. Enganche de la rodilla en las telas. Torso entre las telas. Manos presionando contra las caderas de la pareja. Atleta base: Cualquier enrollamiento de seguridad.	0.2 Puntos

ASDB4	 	Atleta superior: Suspensión por la cadera. Cualquier enrollamiento de seguridad. Sin agarre con las manos a la pareja. Brazos sin tocar el aparato. Atleta base: Suspensión de la rodilla de la pareja. Entrada aérea al elemento.	0.4 Puntos
ASDB5		Atleta superior: Suspensión por la cadera. Sujetando el cuello de la pareja. Atleta base: Brazos sin tocar el aparato. Línea del torso y las piernas recta. Entrada aérea al elemento.	0.4 Puntos
ASDB6		Atleta superior: Pierna en enrollamiento de seguridad. Sujetando a la pareja con ambas manos. Atleta base: Split frontal de menos de 180 grados. Entrada aérea al elemento.	0.4 Puntos
ASDB7		Atleta superior: Manos sobre el aparato. Pies presionando contra la parte alta de la espalda de la pareja. Atleta base: Apertura lateral amplia de piernas.	0.6 Puntos

ASDB8		Atleta superior: Apertura amplia de piernas. Manos sobre el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato. Las manos no tocan a la pareja.	0.6 Puntos
ASDB9		Ambos atletas: Split frontal de 180 grados o más. Agarre de la pierna contraria por el tobillo. En telas diferentes.	0.6 Puntos
ASDB10		Atleta superior: Pierna en enrollamiento de seguridad. Sujetando a la pareja con las manos. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más.	0.8 Puntos
ASDB11		Atleta superior: Apertura amplia de piernas. Manos presionando contra el atleta base. Brazos estirados. Atleta base: Apertura amplia de piernas. Enrollamiento en espiral en los brazos. Brazos estirados.	0.8 Puntos
ASDB12	 	Atleta superior: Pies presionando contra los hombros o la parte alta del pecho de la pareja. Manos sobre el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Agarre de las telas con los dedos de los pies.	1 Punto

ASDB13	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando a la pareja con una mano. Atleta base: Piernas juntas. Brazo entre las piernas. Arco hacia atrás. El otro brazo sin tocar el aparato. Piernas en diagonal al suelo.	1 Punto
ASDB14	 	Atleta superior: Parada de manos. Piernas hacia lados opuestos. Una pierna detrás de la tela, la otra delante de la tela. Atleta base: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Manos sin tocar el aparato. Cualquier enrollamiento de seguridad en los pies.	1 Punto
ASDB15	 	Atleta superior: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar. Sujetando a la pareja con una mano. Atleta base: Piernas juntas. Brazo entre las piernas. Arco hacia atrás. Piernas paralelas al suelo. El otro brazo sin tocar el aparato.	1.2 Puntos

ASDB16		Atleta superior: Pies presionando contra los hombros o la parte alta del pecho de la pareja. Brazos sin tocar el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Agarre de las telas con los dedos de los pies.	1.2 Puntos
ASDB17		Atleta superior: Split lateral de 180 grados o más. Manos sobre el aparato. Sin enrollamientos de seguridad en manos/pies. Atleta base: Apertura lateral de piernas. Manos sin tocar el aparato.	1.2 Puntos
ASDB18		Atleta superior: Apertura amplia de piernas. Manos sin tocar el aparato. Las manos no tocan el aparato. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Las manos no tocan el aparato.	1.2 Puntos
ASDB19		Atleta superior: Arco hacia atrás. Piernas estiradas. Brazos estirados. Presión contra la cadera de la pareja. Atleta base: Arco hacia atrás. Piernas estiradas. Brazos estirados.	1.2 Puntos

ASDB20	 	Atleta superior: Brazos estirados. Piernas flexionadas. Torso entre las telas. Manos presionando contra las caderas de la pareja. Atleta base: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar.	1.4 Puntos
ASDB21		Atleta superior: Enrollamiento de seguridad en las espinillas. Agarre del tobillo de la pareja. Atleta base: Split frontal de 180 grados o más. Brazos sin tocar el aparato.	1.4 Puntos
ASDB22		Atleta superior: Brazos estirados. Split frontal de 180 grados o más. Torso entre las telas. Presión contra las caderas de la pareja. Atleta base: Enrollamiento cruzado en la zona lumbar.	1.4 Puntos

ASDB23	 	Atleta superior: Línea de split frontal de 180 grados o más. Piernas estiradas. Brazos estirados. Presión sobre el brazo inferior. Suspensión de la mano superior. Atleta base: Línea de split frontal de 180 grados o más. Piernas estiradas. Brazos estirados. Presión sobre el brazo inferior. Suspensión de la mano superior.	1.4 Puntos
ASDB24		Atleta superior: Enrollamiento de seguridad en las espinillas. Agarre del tobillo de la pareja. Atleta base: Línea de split frontal de 180 grados o más. Agarre del tobillo. Rotación de hombros. Posición inicial: brazos a los lados.	1.4 Puntos

