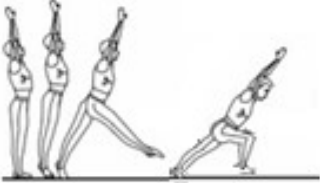
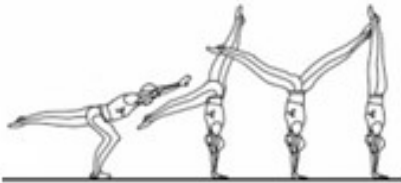
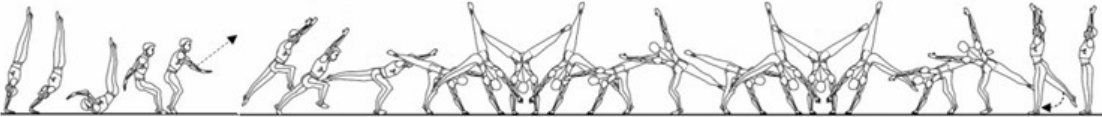



## NIVEL 3 USAG GAM

### Rutina de Piso

#	Descripción del Ejercicio	Criterio de Presentación	Notas/Deducciones
1	Levantar brazos y patear la pierna hacia arriba, de un paso adelante para sostener momentáneamente el LUNGE	Sostener momentáneamente el LUNGE	Sin mantener (-0.3)
			
2	Patear para sostener momentáneamente la parada de manos.	Sostener momentáneamente la parada de manos	Sin mantener (-0.3)
			
3	Extender brazos y rodar hacia adelante, ante salto a rueda lateral-rueda con ¼ de giro a quedar de pie.	Ritmo continuo a lo largo de la secuencia	Pausa de 2 segundos o mas (-0.1)
			
4	Rodar hacia atrás en posición ahuecada a cuerpo extendido al apoyo frontal.	Sin requisito de altura en rodar hacia atrás	
			
5	Bajar a arco con pies apoyados y cabeza arriba, levantar a parado piernas abiertas y brazos extendidos arriba	Ritmo continuo a lo largo de la secuencia	Pausa de 2 segundos o mas (-0.1)

