**REQUISITOS**

# Prenivel- Manos Libres

**Nota:** Las generalidades y especificaciones de prenivel aplican exactamente igual que las de nivel 3 y 4 descritas en el Código USAG Niveles Gimnasia Rítmica 2022 – 2024.

## Edad: 4 - 6 años

**DIFICULTAD** = **2.10 máx**.

**Música**: 1’00 a 1’15” máximo

Con el fin de facilitar una progresión más gradual y segura a las dificultades de nivel más alto, se han añadido dificultades adicionales al Código de la FIG para ser utilizadas sólo en Principiante e Intermedio. Estas dificultades adicionales específicas son indicadas en la tabla separada de Dificultades adicionales y puede ser utilizada además de la tabla FIG de dificultades..

* 3 dificultades de corporales (BD):
  + Valor: 0.10
  + 1 dificultad de cada grupo corporal. Mínimo 1 dificultad debe ser ejecutada en la pierna / lado opuesto
  + Cálculo de la puntuación (3 Dificultades con valores 0.10 máx. X 2.00 = 0.60 máx.)
* Requisitos de composición = 1.50 máx.
  + 2 combinaciones de pasos de danza – 0.30 cada uno
  + 1 onda del cuerpo – 0.30
  + 1 onda de brazos -0.20
  + 1 elemento acrobático- 0.20
  + 1 gran desplazamiento – 0.20

## EJECUCION = 8.40 máx.:

* Artístico (0.20 cada uno)
  + Variedad en el uso de los niveles, direcciones de movimiento del cuerpo, las modalidades de desplazamiento, pasos de Danza
  + Uso suficiente del movimiento con las manos, los brazos, el cuello, el tronco y la cabeza
* Musicalidad: Conexión entre movimientos / pasos y música - 0.0-0.50 = 0.50 máx.
* Expresión: La armonía entre el carácter de la música y los movimientos / emociones transmitidos por gimnasta - 0.0-0.50 = 0.50 máx.
* Faltas técnicas = 7.00 máx.

**HTOTAL = (D+E) = 10.50**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SALTOS** | | **EQUILIBRIOS** | | **ROTACIONES** | |
| **0.10** | | | | | |
| Salto vertical, brazos tercera posición  **Prenivel** | 0° | Equilibrio Pasee en pie plano Adelante o lateral y sostener 2”  **Prenivel** |  | Giro pasee rotación de 180°  **Prenivel** | 180° |
| Salto Pasee  **Prenivel** | 0° | Equilibrio pierna adelante o lateral 70 ° en pie plano  **Prenivel** |  | Rotación en espiral (Tonneau) onda total del cuerpo sobre ambas piernas o parcial sobre una pierna  Prenivel |  |
| Salto agrupado  **Prenivel** | 0° | Arabesque 70° en pie plano  **Prenivel** |  | Rotación en espagat con ayuda, sin interrupción, tronco flexionado adelante  Prenivel |  |
| Tijeras con piernas flexionadas  **Prenivel** |  | Posición de Split o spagat sin ayuda de las manos  **Prenivel** |  |  |  |
|  |  | Equilibrio Passe en releve Adelante o lateral  **Prenivel** |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Salto agrupado con rotación de (180º)  **Prenivel,** | 180° | *Ponche*: Realizado con apoyo de las 2 manos en el piso  **Prenivel,** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Sissone* despegando de dos pies  **Prenivel** |  | Desde posición de arrodillado realizar arco (piernas "en línea" con los hombros);  **Prenivel,**  Arco de pie  **Prenivel** |  |  |  |
| Salto *passé* con rotación de 180° (pierna libre flexionada adelante o lateral)  **Prenivel** | **180º** | Equilibrio con apoyo en el pecho (en posición fija)  **Prenivel,** |  |  |  |
| Salto corza por lo menos 160°  **Prenivel** |  | Split con el pecho Adelante  **Prenivel,** |  |  |  |
| Salto vertical con giro (180˚)  **Prenivel** | **180º** | Posición en el pecho, Split con flexión atrás  **Prenivel,** |  |  |  |