

CODIGO DE MOVIMIENTOS OBLIGATORIOS

1ª COMPETENCIA ZONA CENTRO “POLE ART & POLE FITNESS MICHOACAN MEXICO 2016”

FLEXIBILIDAD

NOMBRE	NIVEL	CARACTERISTICAS
	<u>NIVEL A</u>	
1. INSIDE LEG HANG		
2. OUTSIDE LEG HANG		
3. SIDE POLE STRADDLE		Con los pies en el tubo
4. PLANK (SEATED PLANK)		
5. LAY BACK		
6. CROSS KNEE RELEASSE (VARIACIONES)		
7. BALLERINA SIT ATITUDE		
8. CROSS ANKLE RELEASSE.		
	<u>NIVEL B</u>	
1. HIP HOLD PIKE & TUCK		
2. HIP HOLD STRADDLE		
3. HIP HOLD PASSE		
4. SPLIT ON POLE EN EL PISO.		
5. POLE STRADDLE		Con los tobillos en el pole, no el arco del pie.
6. CAPEZIO PASSÉ		
7. FIGURE HEAD		
8. FLAT LINE		

FLEXIBILIDAD

	<u>NIVEL C</u>	
1. JADE		
2. ALLEGRA PASSÉ (160°)		
3. HALF SPLIT BACK ARCH ON POLE		
4. CHOPSTICK		
5. ANGEL		
6. CRESCENT REVERSE		
7. FLYING SPLIT		
8. KNEE HOLD		
	<u>NIVEL D</u>	
1. CROSS BOW ELBOW HOLD		
2. ARMPIT HOLD PIKE.		
3. TITANIC		
4. SPLIT ON POLE/INVERTED FRONT SPLIT.		
5. CAPEZIO SPLIT.		
6. OVERSPLIT ON POLE		
7. JADE PASSÉ.		

FLEXIBILIDAD

	<u>NIVEL E</u>	
1. ARMPIT HOLD SPLIT		
2. COCOON.		
3. INSIDE LEG HANG EXTENDED.		
4. ALLEGRA EXTENDED		
5. RUSSIAN SPLIT.		
6. MARION AMBER.		
7. RUSSIAN SPLIT FROM THE FLOOR		

	<u>NIVEL F</u>	
1. RAINBOW SPLIT		
2. SPATCHCOCK		
3. RAINBOW BACK BENT SCISSOR		
4. RUSSIAN SPLIT HAND RELEASSE		
5. EAGLE		
6. MICHINE GUN		
7. SKATER		
8. THE ANASTASIA MOVE.		

ISOMETRICOS DE FUERZA

NOMBRE	NIVEL	CARACTERISTICAS
	<u>NIVEL A</u>	
JAZMIN TWO HANDS		
CRADLE TUCK		
CRUSIFIX		
POLE HUG		
TEDDY CLEAVER		
CRUSIFIX INVERTED		
POLE SIT		
BALL SEAT (PIKE TUCK)		
	<u>NIVEL B</u>	
FULL BUCKET (STRADDLE,PIKE,STAG,PASSE, PENCIL, ETC.)		
INVERTED SUPERMAN		
BUTTERFLY		
JASMIN ONE HAND		
INVERTED STRADDLE		
SEATED PLANK		

ISOMETRICOS DE FUERZA

	<u>NIVEL C</u>	
1. SHOULDER MOUNT		
2. BUTTERFLY EXTENTION		
3. ARMPIT HOLD HANG		
4. ELBOW HOLD (VARIATIONS)		
5. BRASS MONKEY		
6. FLAG		
7. IGUANA		
8. FOREARM HOLD		

	<u>NIVEL D</u>	
8. ARCHER HOLD		
9. HANDSPRINGS STRADDLE/PENCIL		
10.IGUANA FROM THE FLOOR.		
11. FLAG STRADDLE.		
12.BACK SUPPORT TUCK.		
13.SUPERWOMAN		

ISOMETRICOS DE FUERZA

	<u>NIVEL E</u>	
1. BACK SUPPORT SPLIT		
2. AYSHA		
3. SHOULDER MOUNT PLANK, STRADDLE, LOWER OR LIFT		
4. TWIST GRIP HANDSPRING		
5. JANEIRO		
6. CUP GRIP HANDSGRIP, PENCIL OR STRADDLE.		
7. JANEIRO PLANK		
8. INVERTED L		

	<u>NIVEL F</u>	
9. IRON X		
10. HANDSPRING PLANCHE		
11. BACK BLANCHE		
12. STARFISH		
13. IGUANA WALK		
14. DANGEROUS BRIDGE ON ONE ARM.		
15. IGUANA HORIZONTAL		
16. BACK SUPPORT PLANK		

GIROS EN POLE ESTATICO

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. FIREMAN SPIN.		
2. FRONT HOOK SPIN		
3. BACK HOOK SPIN		
4. CHAIR SPIN		
5. CARROUSEL		
6. STAG SPIN		
7. CHAIR SPIN PIKE		
8. CRADLE SPIN		
9. REVERSE GRAB PENCIL.		
10. REVERSE GRABSTRADDLE.		
11. SPINING INTO A SHOULDER MOUNT STRADDLE.		
12. DOUBLE REVERSE GRAB BODY SPIRAL.		

GIROS EN POLE GIRATORIO

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. FIREMAN SPIN CHAIR		
2. PENCIL FOREARMAN GRIP.		
3. MARLEY SPIN		
4. TUCK SPIN		
5. BALLERINE PASSÉ		
6. HELICOPTER		
7. ARMPIT HOLD		
8. ONE HANDED SPIN		

DOBLES ELEMENTOS DE FUERZA

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. DOUBLE HANDSPRING		
2. CUBANA HANDSPRING		
3. BOX		

DOBLES ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. SPLIT LEAN OUT		
2. CIRCLE		
3. DUBLE STARGAZER		

DOBLES ELEMENTOS DE COORDINACION

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. TRAPEZE HANG		
2. Z-SEAT		
3. DOUBLE SKATER		

DOBLES ELEMENTOS DE BALANCE

NOMBRE		CARACTERISTICAS
1. STAND ON LAYOUT		
2. SHOULDER STAND WALK		

Especificaciones

La rutina incluirá:

- **Giros**
- **Transiciones**
- **Inversiones**
- **Poses**
- **Resistencias**
- **Trucos**
- **Acrobacias**
- **Gimnasia**
- **Subidas**
- **Atrapadas**
- **Caidas**
- **Splits**
- **Trabajo de piso**

Angulo correcto del movimiento:

- **Hará referencia a los movimientos realizados en los ángulos correctamente visibles para que los jueces observen su ejecución**

El giro: Es una rotación de 360⁰ alrededor del tubo con ambos pies fuera del piso

Todos los ejercicios de flexibilidad en relación a los splits la abertura mínima será de 160° si se logra los 180° o más tendrán un bono extra de 1 punto así como no llegar al mínimo tendrá una reducción de -1 punto.

Todos los atletas deberán usar obligatoriamente tanto el tubo giratorio como en el tubo estático

Los vestuarios deberán ser apropiados para los deportes atléticos de competencia. Este no deberá resaltar ninguna parte íntima del cuerpo

Se prohíbe cualquier accesorio que pudiera distraerle de su rutina y/o poner en riesgo la seguridad del atleta

Queda expresamente prohibido realizar rutina usando prendas diferentes a la deportiva y no se deben quitar los vestuarios de manera intencional

El atleta podrá llevar música en vivo, para efectos de calificación este aspecto no será tomado en cuenta

El atleta solo podrá reiniciar su rutina en los siguientes casos

El atleta no podrá incluir a ninguna persona extra en su rutina ni como parte de la escenografía

El atleta podrá reiniciar su participación en caso de:

Un fallo técnico con la música

Un fallo de seguridad, ejemplo el fallo del equipo de tubo, esto no incluye tubos resbalosos ya que esto es subjetivo para cada atleta. El atleta tendrá la opción de limpiar su tubo si así lo desea (solo con alcohol)

Todos los atletas deberán firmar el código de ética de PAPFM y deberán comportarse según las reglas establecidas en el reglamento

Todos los atletas están obligados a contar con seguro médico y a llevar sus documentos de identificación a la competencia

Todos los atletas son responsables de su estado de salud personal y de su capacidad para realizar su rutina en la competencia

Todos los atletas están obligados a evitar la ejecución de trucos que pudieran conllevar a una lesión.

Todos los atletas que entran es bajo su propio riesgo y entienden que cualquier lesión o accidente que pueda llegar a ocurrir es responsabilidad de cada atleta

El uso de alcohol o drogas antes y durante del evento está estrictamente prohibido.

Todos los atletas deberán estar de acuerdo a someterse a las pruebas antidrogas para detectar el uso de sustancias prohibidas. La negativa al proporcionar una muestra cuando esta se solicite resultará en la descalificación del atleta así como la perdida de cualquier título obtenido y la posibilidad de una prohibición de participación en futuras competencias.