CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

FEBD
FIT KID

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
BAILE DEPORTIVO

Consejo
Superior
de Deportes

ESPAÑA

ÍNDICE

CAPÍTULO I: GENERALIDADES *3*

CAPÍTULO II: NIVELES Y CATEGORÍAS *10*

CAPÍTULO III: NIVEL BASE *17*

CAPÍTULO V: NIVEL NACIONAL *21*

CAPÍTULO VI: SHOW DANCE *25*

CAPÍTULO VII: SHOW DANCE INTERESPECIALIDADES *29*

CAPÍTULO VIII: TABLA DE ELEMENTOS *35*

CAPÍTULO IX: EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA *37*

CAPÍTULO X: EVALUACIÓN DEL ARTÍSTICO *45*

CAPÍTULO XI: RESUMEN DE LAS PENALIZACIONES *53*

ANEXO I: PROCEDIMIENTO DE PUNTUACIÓN *57*

ANEXO II: RESUMEN DE LAS PUNTUACIONES *58*

ANEXO III: PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA *66*

ANEXO IV: PARTICIPACIÓN CAMPEONATO DE EUROPA Y COPA DE EUROPA *67*

ANEXO V: PROTOCOLO DE LOS DEPORTISTAS DURANTE LA COMPETICIÓN *68*

ANEXO VI: TITULACIONES REQUERIDAS PARA LA PRESENTACIÓN DE DEPORTISTAS EN COMPETICIONES *69*

ANEXO VII: CRITERIOS DE ACEPTACIÓN DE LOS ELEMENTOS *70*

CAPÍTULO I: GENERALIDADES

1. Propósito del Código de Fit Kid

El propósito del Código de Fit Kid es asegurar la objetividad en el sistema de evaluación de las competiciones, así como ofrecer a los técnicos y deportistas una guía general y unos criterios de valoración en los que puedan basar su preparación para las competiciones.

Las competiciones de la Federación Española de Baile Deportivo ofrecen excelentes oportunidades para que los niños y jóvenes muestren su talento deportivo, complexión atlética y habilidades de danza. Destacando el estilo de vida activo que implica la práctica del deporte.

2. Objetivo de las competiciones

- Aumentar la popularidad de las competiciones de Fit Kid.
- Promover un estilo de vida saludable.
- Ayudar a los jóvenes en su desarrollo físico y mental.
- Descubrir y mostrar talentos.

3. Participantes

- Categorías individuales de Fit Kid:

  Chicas y chicos desde los 6 años hasta los 18 años.

- Categorías individuales de Fit Kid Senior:

  Jóvenes a partir de los 19 años en adelante.

- Categorías grupales de Fit Kid:

Chicos, chicas y jóvenes desde la edad de 6 años en adelante.

Los participantes de todas las categorías de edad que participan en una competición deben ejecutar una coreografía de Fit Kid. Demostrando sus talentos gimnásticos y artísticos en una coreografía acompañada con música. Debe incluir elementos obligatorios, a elegir de la Tabla de elementos que se puede encontrar en el Capítulo VIII.

Las coreografías de Fit Kid se nutren generalmente de deportes como la gimnasia y la danza. Los elementos son heredados de otras disciplinas y adaptados a las características propias de Fit Kid.

Los deportistas compiten de uno en uno en el área de competición con el vestuario correspondiente para ejecutar su coreografía de Fit Kid.

4. Inscripción

Para inscribirse en una competición de Fit Kid el técnico del club debe rellenar y presentar el formulario de solicitud, conforme a la información que figure en la convocatoria de la competición distribuida por el organizador del evento.

5. Sorteo

El orden de salida de los competidores se realiza por la Federación Española de Baile Deportivo o autonómica (dependiendo de cada caso) junto con el organizador del evento mediante un sorteo asistido por ordenador.

6. Acreditación

Los técnicos, jueces y deportistas deben presentarse en el lugar de la competición con suficiente antelación para acreditarse y recoger las credenciales correspondientes.

7. Trofeos de la Competición

Los trofeos son fijados por los organizadores.

8. Área de la competición

El tamaño del área de competición es de al menos 8 x 8 m hasta 10 x 10 m.

El suelo del área de competición tiene que ser puzzle de un grosor mínimo aproximado de 2,5cm.

El panel de jueces se sentará frente a la zona de competición, de cara al área de competición, separado del público y de los demás.

9. Panel de jueces

El panel de jueces de cada competición se compone de mínimo 4 jueces hasta 12. Siendo lo habitual entre 6/8 dependiendo de cada caso. Entre ellos se encuentra la figura del Juez Principal.

Los jueces deben estar en posesión de la titulación correspondiente otorgada por la Federación Española de Baile Deportivo y con la licencia en activo.

Tanto Fit Kid Division, la Federación Española de Baile Deportivo, como los jueces que forman parte del panel se esfuerzan por lograr la honestidad y

la rectitud en su trabajo. Comprometidos con la equidad en su conducta hacia todos los miembros y participantes de las competiciones.

10. Procedimiento de puntuación

Los jueces valoran la dificultad de los elementos que realiza el competidor y su correcta ejecución, así como la técnica general y el carácter artístico de la coreografía.

11. Anuncio de los resultados

Tras finalizar la competición se da lugar a la ceremonia de trofeos. Posteriormente se envían y publican los resultados de la misma.

12. Vestuario

El vestuario que se use durante la competición debe ser pulcra, estéticamente agradable, cubriendo todas las partes críticas del cuerpo.

Los trajes de las categorías masculinas deben ser de buen gusto, cubriendo todas las partes críticas del cuerpo. Los pantalones cortos deben llegar hasta la mitad del muslo y la parte superior del cuerpo tiene que estar cubierta.

La coreografía debe realizarse con los pies descalzos.

13. Uso de objetos y escenografía

Los competidores pueden utilizar objetos siempre y cuando no se utilicen como ayuda para ejecutar las dificultades técnicas durante la coreografía. Los objetos que, debido a su tamaño, se puedan mover fácilmente con las manos pueden ser utilizados durante un máximo del 20% de la duración total de la coreografía. El competidor debe hacer uso de los objetos como mínimo una vez con una duración de 1x8 tiempos sin tocar el

suelo. El número de objetos no está regulado. En caso de utilizar objetos, estos pueden abandonar el área de competición si no están siendo utilizados.

Está prohibido lanzar partes del vestuario u objetos. Deben dejarse en el suelo o dejarse caer siempre y cuando no reboten.

Está prohibido el uso de escenografía.

14. Respaldo musical

- Debe enviarse por correo electrónico al organizador o según se indique.
- Los competidores deben traer una copia de su música en una memoria USB.
- La letra de las canciones no debe ser indecente.
- Se pueden utilizar mezclas de diferentes extractos musicales siempre y cuando el efecto general no resulte molesto.
- Se pueden aplicar efectos de sonido.
- La grabación debe ser de alta calidad.

15. Reclamaciones

En el caso de querer realizar una reclamación siempre deberá hacerse por escrito destinada a la Federación Española de Baile Deportivo o a la federación autonómica correspondiente.

Un competidor puede interrumpir la coreografía bajo su propia responsabilidad en cualquiera de los siguientes casos:

- Se ha reproducido una música incorrecta (error del técnico de sonido).
- Mal funcionamiento del equipo del área de competición (por ejemplo, mala iluminación en el área de competición o cualquier otra cosa que ocurra en el área de competición y amenace al competidor).

16. Procedimiento disciplinario

Cada competidor tiene que respetar las normas y reglamentos de las competiciones, tal y como establece el Código Disciplinario de la Federación Española de Baile Deportivo.

Un competidor podrá ser advertido si:

- Se comporta mal en el área de competición o fuera de ella.
- Exhibe una pobre deportividad.
- Muestra falta de respeto hacia los jueces u otros oficiales.

El club también podrá ser advertido en aquellos casos en los que sus técnicos, deportistas, familiares y/o allegados muestran una mala conducta deportiva durante la competición o fuera de ella. El comportamiento inadecuado puede incluso dar lugar a la suspensión de la participación durante un año.

El Director de Competición tiene derecho a realizar una advertencia oficial.

17. Empate

En caso de empate en la competición individual, el ganador será aquel competidor cuya puntuación de técnica sea mayor en la coreografía. Si las puntuaciones de técnica son iguales, se sumará la puntuación de técnica de todos los jueces. El ganador será quien obtenga más puntos en total de los jueces. Si los resultados de estas puntuaciones también son iguales, el ganador será quien obtenga una mayor puntuación del apartado artístico. (En caso de empate también en la puntuación del apartado artístico, el sistema de cálculo para la puntuación más alta es el mismo detallado arriba en el cálculo de la puntuación de la técnica).

En caso de que se produzca un empate en las categorías grupales, el grupo con la mayor puntuación de técnica será el ganador. Si las puntuaciones de técnica son iguales, se sumarán las puntuaciones de técnica de todos los jueces. El ganador será quien obtenga más puntos de los jueces. Si los resultados de estas puntuaciones también son iguales, el ganador será quien obtenga la mayor puntuación del apartado artístico. (En caso de empate en las puntuaciones del apartado artístico también, el sistema de cálculo para la puntuación más alta es el mismo, como se ha detallado anteriormente).

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO II: NIVELES Y CATEGORÍAS

Los niveles, categorías y edades de las competiciones de Fit Kid se organizan de la siguiente forma:

NIVEL BASE	
CATEGORÍAS INDIVIDUALES BASE	
IF I	6 - 8 años
IF II	9 - 10 años
BOY A	6 - 10 años
IF III	11 años
IF IV	12 años
BOY B	11 - 12 años
IF V	13 años
IF VI	14 años
BOY C	13 - 15 años
IF VII	15 años
IF VIII	16 años
IF IX	17 -18 años
BOY D	16 - 18 años
SENIOR FEMENINO	19 años en adelante
SENIOR MASCULINO	19 años en adelante
CATEGORÍAS GRUPALES FIT KID DANCE	
CATEGORÍA I	6 - 11 años
CATEGORÍA II	12 - 15 años
CATEGORÍA III	16 años en adelante

FEBD FIT KID

NIVEL PROMESAS	
CATEGORÍAS INDIVIDUALES PROMESAS B	
IF I	6 - 8 años
IF II	9 - 10 años
BOY A	6 - 10 años
IF III	11 años
IF IV	12 años
BOY B	11 - 12 años
IF V	13 años
IF VI	14 años
BOY C	13 - 15 años
IF VII	15 años
IF VIII	16 años
IF IX	17 -18 años
BOY D	16 - 18 años
SENIOR FEMENINO	19 años en adelante
SENIOR MASCULINO	19 años en adelante
CATEGORÍAS INDIVIDUALES PROMESAS A	
IF I	6 - 8 años
IF II	9 - 10 años
BOY A	6 - 10 años
IF III	11 años
IF IV	12 años
BOY B	11 - 12 años
IF V	13 años

FEBD FIT KID

IF VI	14 años
BOY C	13 - 15 años
IF VII	15 años
IF VIII	16 años
IF IX	17 -18 años
BOY D	16 - 18 años
SENIOR FEMENINO	19 años en adelante
SENIOR MASCULINO	19 años en adelante
CATEGORÍAS GRUPALES PROMESAS	
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP I	6 - 11 años
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP II	12 - 15 años
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP III	16 años en adelante

NIVEL NACIONAL	
CATEGORÍAS INDIVIDUALES NACIONAL	
IF I	7 - 9 años
IF II	10 años
BOY A	7 - 10 años
IF III	11 años
IF IV	12 años
BOY B	11 - 12 años
IF V	13 años
IF VI	14 años
IF VII	15 años
BOY C	13 - 15 años
IF VIII	16 años
IF IX	17 -18 años
BOY D	16 - 18 años
SENIOR FEMENINO	19 años en adelante
SENIOR MASCULINO	19 años en adelante
CATEGORÍAS GRUPALES NACIONAL	
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP I	7 - 11 años
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP II	12 - 15 años
DUO / SMALL GROUP / BIG GROUP III	16 años en adelante
BIG FREE GROUP	Cualquier edad

FEBD FIT KID

1. Componentes de las categorías grupales

Los grupos de las categorías grupales de Fit Kid Dance pueden estar formados entre 4 y 10 componentes.

En las competiciones de categorías grupales de Promesas y Nacional, los grupos se dividen en tres categorías diferentes: Duo, Small Group, Big Group. Estas categorías tienen, a su vez, tres grupos distintos de edad. Además, en el Nivel Nacional existe la categoría Big Free Group.

Las categorías de Small Group pueden constar de 3 o 4 miembros. Mientras que, las categorías de Big Group pueden estar formadas por 5 o 6 miembros. Por último, los Big Free Group pueden componerse desde 7 hasta 15 miembros.

El género de los competidores de las categorías grupales puede ser tal y como se desee.

En la categoría Big Free Group no hay grupos de edad, se trata de una categoría única donde se puede competir con cualquier edad.

Los competidores pueden competir en una categoría de edad superior, siempre y cuando el número de estos participantes no supere el 50% de los miembros del grupo. Por ejemplo:

- En el caso de un Small Group formado por tres componentes, un competidor de los tres.
- En el caso de un Big Group formado por cinco miembros, dos de ellos pueden ser de categorías inferiores.
- En el caso de las categorías de dúo, uno de los miembros puede ser de una categoría de edad superior, significando que este dúo competirá en la categoría de edad correspondiente al componente mayor.

Los competidores de las categorías individuales de Nivel Base pueden competir también en las categorías grupales de Promesas, pero no pueden competir de manera individual en Promesas ni en cualquier categoría de Nacional.

Los competidores que compiten en la categoría individual de Promesas A/B pueden competir en categoría grupal de Nivel Promesas y también en las categorías grupales de Nivel Nacional, pero nunca podrán competir en categorías individuales de Nivel Nacional, ni en Nivel Base.

Los competidores de categorías individuales de Nivel Nacional pueden competir también en las categorías grupales de Nacional, pero nunca podrán competir en categorías individuales ni grupales de Nivel Promesas o Base.

2. Repetición de deportistas en diferentes categorías

En todos los campeonatos podrán repetir los/as deportistas que el club considere oportuno para completar diferentes grupos. Es decir, un mismo deportista podrá hacer individual, Duo, Small Group y Big Group, pero no podrá hacer dos duos o dos small o dos big group en la misma competición.

Si un deportista repite en diferentes niveles, marca su nivel la categoría individual. Por lo que no podrá competir en niveles inferiores de grupo. Ejemplo: Un deportista individual Promesas puede ser integrante de un grupo en categoría Promesas y Nacional, pero no en Fit Dance.

Un deportista individual de nivel Nacional no puede participar en un grupo de nivel Promesas ni Fit Dance. Esta norma no es aplicable si el competidor solo sale en grupo. En ese caso, podría pertenecer indistintamente a un grupo de Promesas y/o Nacional.

Esta normativa está elaborada con el fin de completar grupos, por lo que todos los/as integrantes de un mismo grupo no podrán participar en diferentes niveles. Nunca podrá superarse un 50%. Por ejemplo:

- Un small de 4 competidores/as de categoría Nacional no puede, además, competir en Small Group de Nivel Promesas en la misma temporada. Sin embargo, dos integrantes de ese Small Group de Nivel Nacional (siempre que no compitan en individual), sí podrían juntarse con otros dos que compitieran en Nivel Promesas y hacer otro Small Group.

3. Ascensos de nivel

El club podrá determinar libremente si quiere ascender de nivel a sus competidores en las categorías individuales atendiendo a su nivel técnico y artístico.

Además, la Comisión Técnica de Fit Kid se reserva el derecho de aplicar cada temporada la normativa que regule los ascensos obligatorios en los diferentes niveles.

Esta norma no se aplica en grupos.

4. Descensos de nivel

El club deberá solicitar el descenso de los deportistas en las categorías individuales (no se aplica a las categorías grupales) por escrito dirigido a la Comisión Técnica. Esta valorará de forma individual cada propuesta y notificará por escrito la decisión final. En cualquier caso, siempre sería a la categoría inferior más cercana. La solicitud deberá realizarse con anterioridad al periodo de inscripción a la competición.

5. Suplencias

En caso de que haya alguna baja o suplencia con respecto a los componentes de las categorías grupales, se deberá notificar con suficiente antelación al Comité de Competición. Estos cambios nunca podrán superar el 50% de los componentes del grupo. En caso contrario, el/la Director/a de Competición se reserva el derecho de aplicar la sanción correspondiente.

CAPÍTULO III: NIVEL BASE

	CATEGORÍAS INDIVIDUALES BASE	CATEGORÍAS GRUPALES FIT KID DANCE
DESCRIPCIÓN	Nivel de competición de Fit Kid inicial.	
COMPONENTES	1 componente.	Duo: 2 componentes. Grupo: 4 - 10 componentes.
DURACIÓN MÚSICA	65 - 75 segundos.	90 segundos.
CONTENIDO DE LA COREOGRAFÍA	**Total: 6 elementos.** **Categorías IF I - II, BOY A:** A, B, 1C. Máximo 5B y 1C = 1.3 puntos. **Categorías IF III - IX, BOY B - D, Senior Femenino y Masculino:** A, B, 2C y 1D. Máximo 3B, 2C y 1D = 1.6 puntos.	**Total: 4 elementos.** **Categoría I:** A y B. Máximo 4B = 0.8 puntos. **Categoría II:** A y B. Máximo 4B = 0.8 puntos. **Categoría III:** A y B. Máximo 4B = 0.8 puntos.
TÉCNICA	0 - 10 puntos.	0 - 8 puntos.
ARTÍSTICO	0 - 10 puntos.	0 - 12 puntos.

REQUISITOS	Un elemento de cada grupo de elementos puede y debe ser presentado en las categorías individuales de base (1 elemento acrobático, 1 elemento de fuerza, 1 elemento de flexibilidad y 1 elemento de salto aeróbico o gimnástico) y 2 elementos extra obligatorios escogidos libremente entre 2 grupos distintos de elementos. Ejemplo: 1 elemento acrobático, 2 elementos de fuerza, 2 elementos de flexibilidad y 1 elemento de salto aeróbico. La diagonal acrobática está prohibida. En el caso de las categorías BOY y Senior Masculino, en lugar de los elementos de flexibilidad, deben presentar 2 elementos acrobáticos, 2 elementos de fuerza, 1 elemento de salto y 1 elemento extra obligatorio escogido libremente entre los grupos de elementos de acrobacia, fuerza y salto.	Un elemento de cada grupo de elementos puede y debe ser presentado en las categorías grupales Fit Kid Dance (1 elemento acrobático, 1 elemento de fuerza, 1 elemento de flexibilidad y 1 elemento de salto aeróbico o gimnástico). La diagonal acrobática está prohibida.

FEBD FIT KID

CAPÍTULO IV: NIVEL PROMESAS

	CATEGORÍAS INDIVIDUALES PROMESAS		CATEGORÍAS GRUPALES PROMESAS
DESCRIPCIÓN	Nivel de competición de Fit Kid intermedio.		
	PROMESAS A	**PROMESAS B**	Duo: 2 componentes. Small Group: 3-4 componentes. Big Group: 5-6 componentes.
COMPONENTES	1 componente	1 componente	
DURACIÓN	75 - 90 segundos	75 - 90 segundos	75 - 90 segundos
CONTENIDO DE LA COREOGRAFÍA	**Total: 8 elementos.** **Categorías IF I - II, BOY A:** A, B, máximo 2C y 2D. Máximo 4B, 2C y 2D = 2.2 puntos. **Categorías IF III - IX, BOY B - D, Senior Femenino y Masculino:** A, B, C, máximo 2D y 2E. Máximo 4C, 2D, 2E = 3.0 puntos.	**Total: 8 elementos.** **Categorías IF I - II, BOY A:** A, B, máximo 2C. Máximo 6B, 2C = 1.8 puntos. **Categorías IF III - IX, BOY B - D, Senior Femenino y masculino:** A, B, C y máximo 2D. Máximo 6C y 2D = 2.6 puntos.	**Total: 4 elementos.** **Dúo / Small Group / Big Group I:** A, B. Máximo 4B = 0.8 puntos. **Dúo / Small Group / Big Group II:** A, B, máximo 1C. Máximo 3B y 1C = 0.9 puntos. **Dúo / Small Group / Big Group III:** A, B, máximo 1C y 1D. Máximo 2B, 1C y 1D **=** 1.1 puntos.
TÉCNICA	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos.
ARTÍSTICO	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos.
REQUISITOS	2 elementos de cada grupo de elementos	2 elementos de cada grupo de elementos pueden y	1 elemento de cada grupo de elementos puede y debe ser presentados (4 elementos).

	pueden y deben ser presentados (8 elementos). La diagonal acrobática está prohibida. En el caso de las categorías BOY y Senior Masculino, en lugar de los elementos de flexibilidad, tienen que hacer 1 elemento acrobático aislado más y 1 elemento de fuerza aislado más.	deben ser presentados (8 elementos). La diagonal acrobática está prohibida. En el caso de las categorías BOY y Senior Masculino, en lugar de los elementos de flexibilidad, tienen que hacer 1 elemento acrobático aislado más y 1 elemento de fuerza aislado más.	La diagonal acrobática está prohibida. Todos los componentes del grupo deben ejecutar los mismos elementos. Dos elementos deben ser presentados al mismo tiempo.

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO V: NIVEL NACIONAL

	CATEGORÍAS INDIVIDUALES NACIONAL	CATEGORÍAS GRUPALES NACIONAL
DESCRIPCIÓN	Nivel de competición de Fit Kid superior.	
COMPONENTES	1 componente.	Duo: 2 componentes. Small Group: 3-4 componentes. Big Group: 5-6 componentes. Big Free Group: 7 - 15 componentes.
DURACIÓN MÚSICA	90 - 105 segundos.	120 - 135 segundos. Big Free Group: 170 - 190 segundos.
CONTENIDO DE LA COREOGRAFÍA	**Total: 8 elementos obligatorios.** **Categorías IF I - II, BOY A:** A, B, C, D. Máximo 10D = 4.0 puntos. **Categorías IF III - IV, BOY B:** A, B, C, D y E. Máximo 11E = 5.5 puntos. **Categorías IF V - IX, BOY C - D, Senior Femenino y Masculino:** A, B, C, D, E, F, G, H. Máximo 11H = 8.8 puntos.	**Total: 8 elementos obligatorios.** **Dúo / Small Group / Big Group I:** A, B y C. Máximo 10C = 3.0 puntos. **Dúo / Small Group / Big Group II:** A, B, C, D y E. Máximo 11E = 5.5 puntos. **Dúo / Small Group / Big Group III:** A, B, C, D, E, F, G y H. Máximo 11H **=** 8.8 puntos. **Big Free Group:** A, B, C, D y E.

		Máximo 9E = 4.5 puntos.
TÉCNICA	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos. Big Free Group: 0 - 3,5 puntos.
ARTÍSTICO	0 - 10 puntos.	0 - 10 puntos. Big Free Group: 0 - 12 puntos.
REQUISITOS	Dos elementos de cada grupo de elementos deben ser y pueden ser presentados en la coreografía (2 elementos acrobáticos, 2 elementos de fuerza, 2 elementos de flexibilidad, 2 saltos: 1 salto gimnástico y 1 salto aeróbico). La dirección de los elementos acrobáticos debe ser distinta (hacia delante, detrás, de lado, handstand) según los grupos de elementos acrobáticos de la Tabla de Elementos. Los elementos de fuerza deben pertenecer a grupos distintos según los grupos de elementos de fuerza de la Tabla de Elementos.	Dos elementos de cada grupo de elementos deben ser y pueden ser presentados en la coreografía (2 elementos acrobáticos, 2 elementos de fuerza, 2 elementos de flexibilidad, 2 saltos: 1 salto gimnástico y 1 salto aeróbico). En la categoría Big Free Group, 1 elemento de cada grupo de elementos deben y pueden ser presentados en la coreografía. Existe la posibilidad de realizar 1 diagonal acrobática dinámica, que contenga 2/3 elementos acrobáticos dinámicos. En el caso de ejecutar la diagonal acrobática, si está formada por 2 elementos, el segundo elemento debe seguir al primero sin interrupción y sin cambiar de plano.

	Los elementos de flexibilidad escogidos deben elevar la pierna en diferentes direcciones (hacia delante, hacia detrás, hacia el lado) o pertenecer a grupos de flexibilidad dorsal distintos según los grupos de elementos de flexibilidad de la Tabla de Elementos. Los elementos de salto deben ser uno gimnástico (de pie) y otro aeróbico (cayendo a push-up). La categoría Senior Femenino y Masculino no se rigen según los anteriores requisitos. Existe la posibilidad de realizar 1 diagonal acrobática dinámica, que contenga 2/3 elementos acrobáticos dinámicos. En el caso de ejecutar la diagonal acrobática, si está formada por 2 elementos, el segundo elemento debe seguir al primero sin interrupción y sin cambiar de plano. Si la diagonal acrobática se inicia hacia delante, el primer elemento no puede iniciarse desde la posición de pie. Este tipo de diagonal acrobática tiene que comenzar con unos pocos pasos (2-3...) de carrera o con chassé. Las diagonales acrobáticas iniciadas hacia los lados o hacia atrás pueden iniciarse desde la posición de pie. Sin embargo, en el caso de ejecutar la diagonal acrobática formada por 3 elementos, este requisito se anula. Realizar la diagonal acrobática no es obligatorio. La diagonal formada por 3 elementos acrobáticos solo puede ser ejecutada desde la categoría IF III y BOY B en adelante. En el caso de las categorías BOY y Senior Masculino, en lugar de los elementos de flexibilidad, tienen que hacer 1 elemento	Si la diagonal acrobática se inicia hacia delante, el primer elemento no puede iniciarse desde la posición de pie. Este tipo de diagonal acrobática tiene que comenzar con unos pocos pasos (2-3...) de carrera o con chassé. Las diagonales acrobáticas iniciadas hacia los lados o hacia atrás pueden iniciarse desde la posición de pie. Sin embargo, en el caso de ejecutar la diagonal acrobática formada por 3 elementos, este requisito se anula. Realizar la diagonal acrobática no es obligatorio. La diagonal formada por 3 elementos acrobáticos solo puede ser ejecutada desde las categorías Dúo/Small Group/Big Group II en adelante. En la categoría Big Free Group existe la posibilidad de realizar 2 diagonales acrobáticas dinámicas. Una de ellas debe estar compuesta por 2 elementos acrobáticos dinámicos y la otra por 3. Únicamente en la categoría Big Free Group existe la posibilidad de repetir un elemento acrobático. Cada miembro del grupo debe realizar los mismos elementos. En la categoría Big Free Group cada miembro del grupo debe realizar los mismos elementos salvo las diagonales, que no deberán ser ejecutadas por todos los miembros. Cuatro elementos deben ser presentados al mismo tiempo. En la categoría de Big Free Group dos elementos deben ser presentados al mismo tiempo. En la categoría Big Free Group no existe penalización por salirse del área de competición.

	acrobático aislado más y 1 elemento de fuerza aislado más. En relación con los saltos, se puede ejecutar ambos aeróbicos, gimnásticos o uno de cada.	

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO VI: SHOW DANCE

DESCRIPCIÓN	Formato de grupo libre, tipo espectáculo, con una temática y la danza como hilo conductor. La coreografía irá acompañada de un título que ayude a identificar dicha temática.
CATEGORÍAS	**CATEGORÍA JUNIOR 1:** De 6 a 11 años **CATEGORÍA JUNIOR 2:** De 12 a 17 años (pudiendo competir deportistas Junior 1 si no superan el 50%) **CATEGORÍA OPEN:** Más de 18 años o Edades mixtas de cualquier grupo de edad.
COMPONENTES	5 - 25 deportistas. Podrán participar competidores de Nivel Base, Promesas y/o Nacional indistintamente. O cualquier deportista con licencia federativa de Fit Kid.
DURACIÓN MÚSICA	150 - 210 segundos.
VESTUARIO	Libre, siguiendo la normativa de Fit Kid.
ÁREA DE COMPETICIÓN	Tatami tipo puzle de mínimo 10 x 10 m. No están permitidas las entradas y salidas de pista durante el transcurso de la coreografía de ningún miembro del grupo.

DECORADO	Está permitido el uso de objetos integrados dentro del grupo sin tener en cuenta durante el tiempo que se muevan o si no se mueven. Pero no está permitido el uso de decorado o fondos.
TÉCNICA	0- 10 puntos. Al menos el 50% de los componentes deben ejecutar obligatoriamente una misma dificultad de cada grupo de elementos. (1 elemento acrobático, 1 elemento de fuerza, 1 elemento de flexibilidad, 1 elemento de salto) El valor de estos no está regulado. Esto quiere decir que lo que tendrá en cuenta el juez, no es si vale A o H, si no, su correcta ejecución técnica. Bien es cierto, que, si la dificultad es mayor, se valorará positivamente. No es obligatoria la Diagonal. Tanto los elementos de dificultad, como las diagonales extra están permitidos. No suman ni restan valor, pero pueden dar vistosidad a la coreografía. En este caso, no es necesario que lo hagan el 50% de los componentes del grupo. Los canon a la hora de ejecutar los elementos no están regulados, de forma que se pueden realizar tantos como se considere oportuno.

	Se permiten hacer todo tipo de alzas sin limitación. Todos los componentes del grupo deben estar en continuo movimiento, según lo requiera la coreografía, evitando parones innecesarios, salvo en las figuras.
ARTÍSTICO	0 - 40 puntos. Los ítems de valoración de la parte de Artístico son los siguientes: **MUSICALIDAD (10 puntos)** Armonía entre la música y el movimiento de los miembros del grupo. Utilización de las formaciones, imágenes y trabajo corporal para acentuar y enfatizar los estados de ánimo que transmite la música. Seguir la dinámica y los cambios de ritmo de la música. Las pausas momentáneas, aceleraciones, deceleraciones y movimientos dinámicos, deben representar correctamente el estilo de la música escogido. La música debe estar formada por una parte introductoria, parte principal y parte final. Además, debe estar adaptada a las características del grupo. **COORDINACIÓN-SINCRONIZACIÓN (10 puntos)** Todo el grupo debe de ir coordinado y al unísono. Tienen que ejecutar los movimientos con precisión y exactitud individualmente, para que se vea uniformidad entre todos los miembros.

	PERFORMANCE (10 puntos) Variedad y diversidad de las formaciones. Transición fluida y bien ejecutada entre las formaciones. Estructura lógica del espacio. Empleo variado y bien ejecutado de las direcciones (hacia adelante, hacia detrás, lateralmente, en diagonal y circularmente...) Presencia, variedad y buena ejecución de las interacciones entre los componentes del grupo. Calidad de los movimientos coreográficos. **IMPRESIÓN GLOBAL (10 puntos)** Entendemos por impresión global, la imagen conjunta de todos los elementos que conforman el Show. Originalidad y creatividad. Gran variedad de elementos y movimientos coreográficos ingeniosos bien ejecutados. Expresión corporal y facial acorde a la música y temática. Buena elección de la música, según el estilo de la coreografía que se vaya a desarrollar. Vestuario acorde a la temática y la edad. Valor de entretenimiento. El grupo debe de ser capaz de crear un Show que capte la atención del público y lo haga disfrutar produciendo sentimientos y emociones.

CAPÍTULO VII: SHOW DANCE INTERESPECIALIDADES

DESCRIPCIÓN	Se trata de una coreografía de grupo libre, tipo espectáculo, que contenga una temática y la danza como hilo conductor. Pudiendo contener la coreografía una especialidad, o combinando dos o más, bajo un Título, que guarde relación con la temática, y acompañado del nombre de la especialidad principal con la que se identifica. Esta debe predominar en la coreografía en al menos un 60% del total. El fin de este proyecto es, por un lado, motivar e ilusionar a los deportistas con algo nuevo y diferente que les estimule, y por otro, trabajar de forma conjunta Deportistas, Técnicos y Jueces, fomentando así, la unión y conexión entre las diferentes Especialidades de la FEBD. Creemos que también es muy positivo a nivel de visibilidad y promoción ya que, en esta competición, habrá público de diferentes estilos que podrá ver y valorar otras especialidades, quizá hasta ahora desconocidas.
PARTICIPACIÓN	Pueden participar Deportistas de las siguientes Especialidades de la FEBD: • Bailes Caribeños • Danza Coreográfica • Line Dance • Hip Hop • Twirling • Breaking • Fit Kid

	Pueden repetir participantes en diferentes grupos de la misma especialidad, si no superan el 50%. Pueden repetir participantes libremente, si lo hacen en grupos de diferentes especialidades. El orden de salida se hará mediante un sorteo por separado entre los grupos Junior, Open y Premium. Pero saldrán a la pista por orden intercalado. (1o Junior, 1o Open, 1o Premium, y así sucesivamente)
CATEGORÍAS	● **Dependiendo del número de componentes:** ○ **SMALL:** 5 - 16 componentes. ○ **BIG:** 17 - 40 componentes. ● **Dependiendo de las edades:** ○ **JUNIOR:** Sub 18 años (hasta 17 incluidos)*. ○ **OPEN:** Edades libres. ○ **PREMIUM:** Más de 25 años (a partir de 26 años incluidos)*. * Años naturales de edad.
DURACIÓN MÚSICA	150 - 210 segundos.
VESTUARIO	Libre, siguiendo la normativa de Fit Kid.

ÁREA DE COMPETICIÓN	Parqué 20 x 30 m. No están permitidas las entradas y salidas de pista durante el transcurso de la coreografía de ningún miembro del grupo.
DECORADO	Está permitido el uso de objetos integrados dentro del grupo sin tener en cuenta durante el tiempo que se muevan o si no se mueven. Pero no está permitido el uso de decorado o fondos.
CRITERIOS DE VALORACIÓN	Se juzgará tanto la parte técnica propia de cada especialidad, como los aspectos comunes a todas las especialidades, teniendo más peso esto último. 20% Técnica específica y general. 80% Aspectos comunes (Apartado Artístico + Ejecución). Habrá 6 jueces, uno de cada especialidad, que puntuarán los aspectos comunes, incluido entre ellos el juez de técnica específica, que puntuará además de este apartado, la parte técnica de su especialidad.
TÉCNICA	0- 10 puntos. Al menos el 50% de los componentes deben ejecutar obligatoriamente una misma dificultad de cada grupo de elementos. (1 elemento acrobático, 1 elemento de fuerza, 1 elemento de flexibilidad, 1 elemento de salto aéreo o a push up). El valor de los mismos no está regulado. Esto quiere decir que lo que tendrá en cuenta el juez de técnica específica de Fit Kid, no es si vale A o H, si no, su correcta ejecución técnica.

	Bien es cierto, que si la dificultad es mayor, se valorará positivamente. No es obligatoria la Diagonal. Tanto los elementos de dificultad, como las diagonales extra están permitidos. No suman ni restan valor, pero pueden dar vistosidad a la coreografía. En este caso, no es necesario que lo hagan el 50% de los componentes del grupo. Los canon a la hora de ejecutar los elementos no están regulados, de forma que se pueden realizar tantos como se considere oportuno. Se permiten hacer todo tipo de alzas sin limitación. Todos los componentes del grupo deben estar en continuo movimiento, según lo requiera la coreografía, evitando parones innecesarios, salvo en las figuras.
ARTÍSTICO	0 - 40 puntos. Los ítems de valoración de la parte de Artístico son los siguientes: ● MUSICALIDAD (10 puntos). ● COORDINACIÓN (10 puntos). ● PERFORMANCE (10 puntos). ● IMPRESIÓN GENERAL (10 puntos). **MUSICALIDAD (10 puntos)** Armonía entre la música y el movimiento de los miembros del grupo. Utilización de las formaciones, imágenes y trabajo corporal para acentuar y enfatizar los estados de ánimo que transmite la música.

FEBD FIT KID

	Seguir la dinámica y los cambios de ritmo de la música. Las pausas momentáneas, aceleraciones, deceleraciones y movimientos dinámicos, deben representar correctamente el estilo de la música escogido. La música debe estar formada por una parte introductoria, parte principal y parte final, y estar adaptada a las características del grupo. **COORDINACIÓN-SINCRONIZACIÓN (10 puntos)** Todo el grupo debe de ir coordinado y al unísono. Tienen que ejecutar los movimientos con precisión y exactitud individualmente, para que se vea uniformidad entre todos los miembros. **PERFORMANCE (10 puntos)** Variedad y diversidad de las formaciones. Transición fluida y bien ejecutada entre las formaciones. Estructura lógica del espacio. Empleo variado y bien ejecutado de las direcciones (hacia adelante, hacia detrás, lateralmente, en diagonal y circularmente...) Presencia, variedad y buena ejecución de las interacciones entre los componentes del grupo. Calidad y cualidad de los movimientos coreográficos. **IMPRESIÓN GLOBAL (10 puntos)**

	Entendemos por impresión global, la imagen conjunta de todos los elementos que conforman el Show. Originalidad y creatividad. Gran variedad de elementos y movimientos coreográficos ingeniosos bien ejecutados. Expresión corporal y facial acorde a la música y temática. Buena elección de la música, según el estilo de la coreografía que se vaya a desarrollar. Vestuario acorde a la temática y la edad. Valor de entretenimiento. El grupo debe de ser capaz de crear un Show que capte la atención del público y lo haga disfrutar produciendo sentimientos y emociones.

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO VIII: TABLA DE ELEMENTOS

Las dificultades de la tabla de elementos se dividen en cuatro grupos: elementos acrobáticos, elementos de fuerza, elementos de flexibilidad y elementos de salto aeróbicos o gimnásticos.

El valor de los elementos se corresponde según:

A	B	C	D	E	F	G	H
0,1 puntos	0,2 puntos	0,3 puntos	0,4 puntos	0,5 puntos	0,6 puntos	0,7 puntos	0,8 puntos

El grupo de **elementos acrobáticos** se subdivide en cinco grupos compuestos por: elementos acrobáticos hacia delante, elementos acrobáticos hacia atrás, elementos acrobáticos laterales, handstand I y un último grupo de handstand II.

En el caso de los **elementos de fuerza**, los elementos se subdividen también entre doce grupos:

1. PUSH UPS
2. LEANING FROM SAGITTAL SCALE
3. WENSONS
4. FULL TURNS FROM PUSH UP
5. ELBOW LEVERS
6. STRADDLE SUPPORT, L- SUPPORT, STRADDLE V-SUPPORT, V-SUPPORT AND VARIATIONS OF THESE
7. HALF TURNS FROM STRADDLE V OR V- SUPPORTS
8. CAPOEIRA
9. LIFTING INTO HANDSTAND FROM DIFFERENT STARTING POSITIONS
10. INFERNAL
11. THOMAS CIRCLES

12. CUTS

En caso de los **elementos de flexibilidad**, los elementos se subdividen en seis grupos: elementos de flexibilidad en los que la elevación de la pierna es frontal, elementos de flexibilidad en los que la elevación de la pierna es lateral, elementos de flexibilidad en los que la elevación de la pierna es por detrás, elementos de flexibilidad dorsal en el suelo, elementos de flexibilidad de transición entre el suelo-de pie y, en último lugar, las illusion.

Por último, por lo que se refiere a los **elementos de salto**, se subdividen en elementos de salto gimnásticos (aquellos que terminan de pie) y elementos de salto aeróbico (aquellos que terminan en push-up).

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO IX: EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA

1. Requisitos Técnicos

Es necesario comprobar la dirección de los elementos en la coreografía, ya que los jueces tienen que ser capaces de distinguir claramente la ejecución de los elementos. Siendo, pues, una condición de aceptación de los elementos.

La posición inicial y final de los elementos está regulada por las normas. Sin embargo, existe la posibilidad de que el competidor continúe el movimiento después del elemento sin detenerse, si la coreografía lo requiere, o que siga hasta el siguiente movimiento. Esto es sólo una opción (no es obligatorio), cuyo propósito es ayudar a la realización de la coreografía sin interrupciones.

Además de los elementos obligatorios, es posible ejecutar elementos extra siempre y cuando estos no estén contemplados en la Tabla de elementos.

La técnica de los elementos presentados en la coreografía debe guardar relación con la rama deportiva o el género de danza escogido.

Las posiciones estáticas deben aguantarse durante dos segundos.

2. Evaluación de la Técnica y el Contenido de la Coreografía

Los jueces puntúan el apartado de Técnica y Contenido de la Coreografía con la precisión de un decimal.

La puntuación del apartado de **Técnica** en las categorías individuales y grupales valora (10 puntos / 8 puntos en Fit Kid Dance / 3,5 puntos en Big Free Group):

- Ejecución técnica general de la coreografía.
- Nivel de dificultad de la coreografía.
- Evaluación de la coordinación del movimiento.
- Evaluación de las alzas en las categorías grupales.

La puntuación del apartado de **Contenido de la Coreografía** en las categorías individuales y grupales valora los elementos que deben ser presentados en cada caso según el nivel y categoría. Basándose en los Criterios de aceptación de los elementos (Anexo VI) y aplicando las deducciones correspondientes en cada caso.

Las deducciones efectuadas durante la valoración de la ejecución técnica y del contenido de la coreografía se clasifican según los siguientes ítems:

- **Errores leves:** - 0,1 puntos por cada error.
    - Desviación menor de la técnica adecuada de piernas, brazos, tronco y cabeza.
    - Error menor en la ejecución de elementos.

- **Errores medios:** - 0,2 puntos por cada error.
    - Desviación media de la posición requerida de piernas, brazos, tronco y cabeza.
    - Desviación media de la correcta ejecución técnica de los elementos.

- **Errores graves:** - 0,3 puntos por cada error.
    - Desviación importante de la posición requerida de las piernas, brazos, tronco y cabeza.
    - Desviación importante de la ejecución técnica adecuada de los elementos.
    - El competidor tropieza en el transcurso de su coreografía o pierde el equilibrio.

- **Caídas:** - 0,5 puntos por cada caída.

Otras deducciones en los siguientes casos pueden ser de un máximo de - 1 punto.

- Falta de resistencia cardiovascular.
- Falta de potencia, resistencia.
- Movimientos reducidos e incompletos a lo largo de la coreografía.
- Falta de velocidad deseada para la dimensión del movimiento.

FEBD
FIT KID

	ERRORES LEVES (- 0,1 puntos)	**ERRORES MEDIOS (- 0,2 puntos)**	**ERRORES GRAVES (- 0,3 / 0,5 puntos)**
	• Brazo ligeramente doblado. • Ligero ángulo incorrecto de los hombros. • Pequeño paso de más en el aterrizaje. • Rodilla ligeramente flexionada. • "Paso desde el talón" (el talón toca primero el suelo en lugar de la punta del pie). • Hombros levantados. • La cabeza no va en línea con el tronco. • Falta de apoyo completo de la palma de la mano. • Las piernas están separadas / no están juntas.	• Flexión moderada de los brazos. • Ángulo moderadamente incorrecto de los hombros. • Gran paso de más en el aterrizaje. • Las piernas no pasan por el eje vertical. • Apoyo de las manos más amplio que la anchura de los hombros. • Romper la continuidad del elemento/movimiento. • Postura no tensionada. • Espalda curvada. • Las piernas no están paralelas al suelo. • Los brazos y las puntas de los pies no llegan al mismo tiempo al suelo	• Gran flexión del brazo. • Gran extensión del ángulo incorrecto de los hombros. • Más de un paso en el aterrizaje. • Débil empuje de los hombros. • Falta de fase de vuelo. • Posición inadecuada del cuerpo en el aire. • Altura insatisfactoria de la fase de vuelo. • Parada durante el levantamiento. • Cualquier otra parte del cuerpo mantiene contacto con el suelo además de las manos y los pies durante el aterrizaje en las push-up.

	• El pie de la pierna de apoyo se gira extremadamente hacia dentro o hacia fuera. • Flexión insuficiente de las articulaciones del tobillo y de la rodilla. • Falta de coordinación en el movimiento y la posición de los brazos.	durante el aterrizaje a push-up. • Número inadecuado de los apoyos/pasos de las manos en los giros. • Flexión insuficiente o ecesiva de los brazos (Por ejemplo en las push up, wenson, etc). • Inexactitud en el eje vertical u horizontal. • La elevación no es continua/fluida. • Incorrección en el ángulo de la cadera. • Giros inacabados o menor número. • La pierna levantada está girada hacia fuera en la cadera. • La pierna levantada no está en el plano	• El cuerpo está girado hacia fuera del eje vertical. • Pequeño salto en la posición de equilibrio. • Pérdida de equilibrio. • Perder el equilibrio con el apoyo de las manos en el suelo (- 0,5 puntos). • Caída (- 0,5 puntos).

		correcto.	

3. Evaluación de la Técnica y el Contenido de la Coreografía en coreografías grupales

Todos los miembros del grupo deben ejecutar los mismos elementos. Estos se pueden presentar de las siguientes formas:

- A la vez (mínimo 2 elementos en Nivel Promesas y Big Free Group, mientras en Nivel Nacional mínimo 4 elementos).
- En canon.
- En la misma o diferentes direcciones.

Un elemento solo es aceptable si todos los miembros del equipo lo ejecutan al mismo nivel de ejecución técnica.

Las alzas se definen como interacciones entre los miembros del grupo en las que ambas piernas y brazos abandonan el suelo con la ayuda de un compañero. Se clasifican en alzas regulares e irregulares.

Las alzas regulares son aquellas en las que el compañero que efectúa la función de apoyo, aparte de con las piernas, está en contacto con el suelo a través de otra parte del cuerpo. Es decir, por ejemplo, arrodillado, sentado, tumbado, etc.

Mientras, cuando el alza se efectúa de pie, se considera irregular. La condición de aceptación de las alzas en las categorías grupales de Nivel Promesas y Nivel Nacional (Duo I, Duo II, Duo III, Small Group I y Big Group I) es que no debe pasar por encima de la altura de los hombros. Aplicándose al punto en el que los competidores están en contacto corporal entre sí. Por lo que, en el resto de las categorías grupales de Fit Kid Dance y Nivel Nacional (Small Group II, Small Group III, Big Group II, Big Group III y Big Free Group) pueden superar el límite de altura establecido.

La duración máxima del alza sea dinámica o estática es de 4x8 tiempos.

Las alzas no son obligatorias. Las coreografías grupales pueden contener un máximo de 3 alzas. En el caso de la categoría de Big Free Group, el número máximo de alzas es de 5.

4. Rúbrica de puntuación de la Técnica

Los jueces evalúan la Técnica la coreografía de los competidores de las categorías individuales y grupales guiándose por medio de la siguiente rúbrica de puntuación:

0,0 – 1,9	INSATISFACTORIO
2,0 – 3,9	POBRE
4,0 – 5,9	SATISFACTORIO
6,0 – 7,9	BUENO
8,0 – 9,9	EXCELENTE
10	PERFECTO

Los jueces evalúan la Técnica de la coreografía de los competidores de la categoría de Big Free Group guiándose por medio de la siguiente rúbrica de puntuación:

0,0 – 0,6	INSATISFACTORIO
0,7 – 1,3	POBRE
1,4 – 2,0	SATISFACTORIO
2,1 – 2,7	BUENO
2,8 – 3,4	EXCELENTE
3,5	PERFECTO

FEBD FIT KID

Los jueces evalúan la Técnica de la coreografía de los competidores de las categorías grupales de Fit Kid Dance guiándose por medio de la siguiente rúbrica de puntuación:

0,0 – 1,5	INSATISFACTORIO
1,6 – 3,1	POBRE
3,2 – 4,7	SATISFACTORIO
4,8 – 6,3	BUENO
6,4 – 7,9	EXCELENTE
8	PERFECTO

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO X: EVALUACIÓN DEL ARTÍSTICO

1. Requisitos Artísticos

Las coreografías deben incluir una gran variedad de elementos que deben estar combinados con pasos de danza.

Cuando un competidor escoge emplear cierto estilo de danza para la transición de los pasos, debe considerar el carácter de la música. Está permitido mezclar varios estilos.

En la coreografía, las habilidades físicas y coordinativas deben estar en armonía, de forma que ninguna de estas sea predominante. Las transiciones desde un elemento a otro deben ser regulares y lógicas. Los elementos que se ejecutan en el suelo, de pie o por el aire deben ser seleccionados en proporciones adecuadas. Los movimientos deben estar correctamente situados en el espacio disponible y en todas las direcciones (hacia delante, hacia detrás, de forma lateral, diagonal y en círculo), de manera que se haga un el mejor uso posible del área de competición disponible.

Es posible hacer uso de elementos acrobáticos como enlaces siempre y cuando no estén incluidos en la Tabla de elementos. Pero, no está permitido en aquellos casos en los que sean utilizados excesivamente y afecte a la conexión de los pasos de danza.

- Coreografía

El competidor puede presentar 2 tipos de coreografías. Aquellas coreografías construidas a partir de un estilo de música deben incluir pasos de danza y movimientos típicos del mismo. También pueden presentar coreografías que cuenten una historia o transmitan un sentimiento, donde los movimientos y conectores permitan llevar a cabo la narración de las mismas.

Deben existir conexiones armónicas entre los movimientos y la coordinación de los mismos.

El desarrollo de la coreografía transcurre desde un prólogo, seguido de una parte media y una parte final que facilitan una completa impresión de la coreografía.

- Showmanship

El showmanship de la coreografía se trata de un criterio que mide cómo debe ser el show de la coreografía. ¿Qué significa esto? El competidor debe ganarse a la audiencia con su energía, entusiasmo, talento, miradas, expresiones faciales y carisma.

Los movimientos, la apariencia y las expresiones faciales del competidor deben desprender confianza en sí mismo.

- Uso de la música

Se debe expresar el estado de ánimo que transmite la música durante la coreografía, así como el vestuario debe encajar también con el estilo. Deben seguirse los cambios de tempo.

Las pausas momentáneas, los in crescendo, diminuendo y la dinámica de los movimientos deben reflejar el estilo de música correctamente.

Los efectos de sonido deben estar representados mediante una expresión facial o movimiento adecuados.

El primer movimiento debe empezar en el primer ritmo musical y el último movimiento debe coincidir con el último ritmo musical.

Siempre y cuando la coreografía contenga fragmentos de dos (o más) composiciones musicales, los movimientos del competidor deben estar en armonía con ambos estilos y ritmos. Los movimientos del competidor deben estar enteramente armonizados con la música.

- Creatividad

Cada coreografía debe estar personalizada y contener una gran variedad de elementos coreográficos ingeniosos. La coreografía debe ser apropiada según la personalidad de cada competidor.

El uso satisfactorio de los objetos se corresponde con la incorporación lógica y con sentido en la coreografía según el estilo. Usar objetos no es obligatorio, pero si el competidor hace uso de estos, debe tener sentido de acuerdo con el tema o estilo de la coreografía escogidos.

- Uso del área de competición y 3D

El uso del área de competición y realizar movimientos en las 3 dimensiones deben seguir una estructura lógica del área y el espacio.

2. Evaluación del Artístico

Los jueces puntúan el apartado de Artístico con la precisión de un decimal.

La puntuación del apartado de Artístico en las categorías individuales se subdivide entre los siguientes ítems (10 puntos):

- Evaluación de la coreografía.
- Evaluación del uso de la música.
- Evaluación del showmanship.
- Evaluación del uso del área, 3D y uso de los objetos.

La puntuación del apartado de Artístico en las categorías grupales se subdivide entre los siguientes ítems (10 puntos):

- Evaluación de la coreografía.

- Evaluación del uso de la música.
- Evaluación del showmanship.
- Evaluación de las transformaciones.
- Evaluación de la coordinación y sincronización de los movimientos.

La puntuación del apartado de Artístico en las categorías grupales de Fit Kid Dance y Big Free Group se subdivide entre los siguientes ítems (12 puntos):

- Evaluación de la coreografía.
- Evaluación del uso de la música.
- Evaluación del showmanship.
- Evaluación de las transformaciones.
- Evaluación de la coordinación y sincronización de los movimientos.

3. Evaluación del Artístico en coreografías individuales

- Coreografía (4 puntos):
  - Desarrollo de la coreografía (prólogo, parte principal, parte final)
  - Originalidad, idea nueva / cosas conocidas con un nuevo enfoque
  - Armonía entre la coreografía, la edad, la personalidad del competidor y el nivel del competidor.
  - Relación establecida entre la coreografía, la temática, el vestuario y la música.
  - Nivel de dificultad de los pasos, movimientos y elementos de la danza es adecuado (coordinación armoniosa de los movimientos).
  - Continuidad, conexión fluida y lógica de los elementos .

- Uso de la música (3 puntos):
    - Cohesión musical entre las partes (prólogo, parte principal, parte final).
    - Elección de la música adecuada.
    - Cambios dinámicos de ritmo en la música (para evitar la monotonía).
    - Movimiento sobre la música.
    - Utilizar las partes enfáticas de la música en la coreografía.

- Showmanship (2 puntos):
    - Proyección interior: mostrar la personalidad.
    - Ganarse al público.
    - Armonía entre la música y la presentación.
    - Evocar un sentimiento de elegancia, gracia, fuerza, entre otros.

- Uso del área, 3D y uso de objetos (1 punto):
    - Utilización del área de competición (cambios de dirección lógicamente estructurados).
    - Movimiento en 3 dimensiones (elementos y movimientos en pie, en el suelo y con fase de vuelo).
    - Utilización de objetos (conexión lógica con la coreografía). Los objetos que, debido a su tamaño, se puedan mover fácilmente con las manos pueden ser utilizados durante un máximo del 20% de la duración total de la coreografía. El competidor debe usar los objetos de manera continuada al menos durante 1x8 tiempos sin tocar el suelo. El número de objetos no está regulado.

4. Evaluación del Artístico en coreografías grupales, Fit Kid Dance y Big Free Group

- Coreografía (4 puntos/6 puntos en las categorías de Fit Kid Dance y Big Free Group):
    - Desarrollo de la coreografía.

    - Conexión entre la edad de la categoría, la música, el estilo, el vestuario.
    - Aprovechamiento de todos los componentes del grupo.
    - Cooperación entre los miembros del grupo.
    - Presentación de 4 elementos al mismo tiempo en categorías de Nivel Nacional (2 en las categorías de Nivel Base, Nivel Promesas y Big Free Group).
    - Uso del área de competición, 3D, objetos. Los objetos que, debido a su tamaño, se puedan mover fácilmente con las manos pueden ser utilizados durante un máximo del 20% de la duración total de la coreografía. Los competidores (todos los miembros del grupo que hagan uso del objeto) deben usar los objetos de manera continuada al menos durante 1x8 tiempos sin tocar el suelo. El número de objetos no está regulado.

- Uso de la música (2 puntos):
    - La música debe estar constituida por un prólogo, una parte principal y una parte final.
    - Seguir la dinámica y los cambios de ritmo de la música.
    - La elección de la música debe ser apropiada para los miembros que forman parte del grupo.

- Showmanship (2 puntos):
    - Propiedad entre el estilo de música y la edad de los miembros del grupo.
    - La expresión debe ser común en los componentes del grupo.
    - Expresión.

- Transformaciones (1 punto): Por transformación se entiende un cambio en la posición de los miembros del grupo en el espacio, en relación con los demás. La coreografía debe incluir al menos 5 transformaciones. Las transformaciones pueden ejecutarse, por ejemplo, con pasos de baile, giros y elementos acrobáticos.

- Mínimo 5 transformaciones (mínimo 8 en la categoría de Big Free Group).
- Transición lógica entre las formaciones.
- Variedad y diversidad de las formaciones y transformaciones.
- Exactitud en la ejecución de las formaciones.

- Evaluación de la coordinación y sincronización de los movimientos (1 punto):
  - Uniformidad técnica, uniformidad en la ejecución técnica de la coreografía. Se debe hacer gran énfasis en la calidad de ejecución uniforme y el movimiento sincronizado del grupo. Así como la contribución de todos los miembros del grupo debe ser claramente visible en cada parte de la coreografía.

5. Rúbrica de puntuación del Artístico

Los jueces evalúan el Artístico de la coreografía de los competidores de las categorías individuales y grupales guiándose por medio de la siguiente rúbrica de puntuación:

0,0 – 1,9	INSATISFACTORIO
2,0 – 3,9	POBRE
4,0 – 5,9	SATISFACTORIO
6,0 – 7,9	BUENO
8,0 – 9,9	EXCELENTE
10	PERFECTO

Los jueces evalúan el Artístico de la coreografía de los competidores de las categorías grupales de Fit Kid Dance, así como la categoría de Big Free Group guiándose por medio de la siguiente rúbrica de puntuación:

0,0 – 2,2	INSATISFACTORIO
2,3 – 4,5	POBRE
4,6 – 6,8	SATISFACTORIO
6,9 – 9,1	BUENO
9,2 – 11,4	EXCELENTE
11,5 – 12,0	PERFECTO

FEBD
FIT KID

CAPÍTULO XI: RESUMEN DE LAS PENALIZACIONES

Penalización	Puntuación	Categoría	Juez
Interrupción de la coreografía con una duración superior a 2x8 tiempos.	Coreografía nula (Puntuación final: 0 puntos).	Individual.	Todos los jueces.
Letra de la canción indecente.	- 0,5 puntos.	Individual / Grupo.	Todos los jueces.
Presencia de otra persona en el escenario durante la coreografía.	Coreografía nula (Puntuación final: 0 puntos).	Individual / Grupo.	Todos los jueces.
Ausencia del competidor en el área de competición tras llamarle por segunda vez.	Coreografía nula (Puntuación final: 0 puntos).	Individual / Grupo.	Todos los jueces.
Falta o exceso de elementos obligatorios en la coreografía.	- 0,5 puntos.	Individual / Grupo.	Jueces de Técnica.
Ejecución de elementos de valor superior al límite establecido en cada categoría.	- 0,5 puntos.	Individual / Grupos	Jueces de Técnica.
Repetición de elementos en la	- 0,3 puntos.	Individual / Grupo.	Jueces de Técnica.

coreografía.			
Duración de un alza estática superior a 4x8 tiempos.	- 0,2 puntos.	Grupo.	Jueces de Técnica.
Exceso de presentación de alzas.	- 0,3 puntos.	Grupo.	Jueces de Técnica.
Presentación de un alza no permitida	- 0,5 puntos.	Grupo.	Jueces de Técnica.
Utilización de un objeto para ayudarse en la ejecución técnica de un elemento.	- 1 punto.	Individual / Grupo.	Jueces de Técnica.
Interrupción de la coreografía con una duración inferior a 2x8 tiempos.	Entre - 0,1 y - 0,5 puntos dependiendo de la duración.	Individual.	Jueces de Artístico.
Interrupción de la coreografía por parte de algún miembro del grupo y continúa 2x8 tiempos después.	Entre - 0,1 y - 0,3 puntos cada vez que suceda.	Grupo.	Jueces de Artístico.
Uso excesivo de enlaces acrobáticos afectando a la conexión de los elementos de danza.	- 1,0 punto.	Individual / Grupo.	Jueces de Artístico.
Uso inadecuado o	- 0,5 puntos.	Individual /	Jueces de

prolongado de objetos.		Grupo.	Artístico.
Lanzamiento del vestuario u objeto.	- 1 punto.	Individual / Grupo.	Jueces de Artístico.
Interrupción de la coreografía superior a 2x8 tiempos.	Entre - 0,5 y - 1,0 punto.	Grupo.	Jueces de Artístico.
Parones en el área de competición de uno o más miembros del grupo durante la coreografía.	- 0,3 puntos.	Grupo.	Jueces de Artístico (apartado coreografía).
Cada omisión de una transformación obligatoria.	- 0,3 puntos.	Grupo.	Jueces de Artístico.
Incorrección en la ejecución de una formación.	- 0,1 puntos.	Grupo.	Jueces de Artístico.
Exceso de presentación de elementos en canon.	- 0,5 puntos.	Grupo.	Jueces de Artístico.
Duración de la música inferior o superior (+ / - 1 segundo) al límite establecido.	- 1, 0 punto.	Individual / Grupo.	Juez Principal.
Uso de escenografía.	- 1 punto.	Individual / Grupo.	Juez Principal.
Salida del área de	- 0,2 puntos.	Individual /	Al menos

competición con una o dos piernas (o una parte de su cuerpo toca el suelo fuera del área de competición).		Grupo (excepto categoría Big Free Group).	más de la mitad de los jueces se lo indican al Juez Principal. El Juez Principal realiza la penalización.
Vestuario inapropiado.	- 1 punto.	Individual / Grupo.	Juez Principal.

FEBD
FIT KID

ANEXO I: PROCEDIMIENTO DE PUNTUACIÓN

En el caso de que haya **4 jueces** en el panel de jueces, 4 jueces dan la puntuación del contenido de la coreografía/técnica y la puntuación de artístico, también. En este caso, se descartan las puntuaciones más altas y más bajas (contando por separado el contenido de la coreografía/ técnica y la puntuación del apartado artístico) por cada competidor, y las dos puntuaciones restantes se suman y se dividen entre 2. El competidor que obtenga la mayor puntuación será el ganador.

En el caso de que haya **8 jueces** en el panel de jueces, 4 jueces dan la puntuación del contenido de la coreografía/técnica y 4 jueces dan la puntuación de artístico. En este caso, se descartan las puntuaciones más altas y más bajas (contando por separado el contenido de la coreografía / técnica y la puntuación del apartado artístico) por cada competidor, y las dos puntuaciones restantes se suman y se dividen entre 2. El competidor que obtenga la mayor puntuación será el ganador.

FEBD FIT KID

ANEXO II: RESUMEN DE LAS PUNTUACIONES

Nivel Base

Categorías Individuales Base

Contenido de la coreografía - Técnica:

Categoría	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
IF I - II - BOY A (Máximo 5B y 1C)	Máximo 1,3 puntos	Máximo 10 puntos	11,3 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino (Máximo 3B, 2C y 1D)	Máximo 1,6 puntos	Máximo 10 puntos	11,6 puntos

Artístico:

Categoría	Coreografía	Uso de la música	Expresión	Área / 3D / Objetos	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos

Puntuación total:

Categoría	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 11,3 puntos	Máximo 10 puntos	21,3 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 11,6 puntos	Máximo 10 puntos	21,6 puntos

Categorías Grupales Fit Kid Dance

Categorías Grupales

Contenido de la coreografía - Técnica:

Categoría	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
I (Máximo 4B)	Máximo 0,8 puntos	Máximo 8 puntos	8,8 puntos
II (Máximo 4B)	Máximo 0,8 puntos	Máximo 8 puntos	8,8 puntos
III (Máximo 4B)	Máximo 0,8 puntos	Máximo 8 puntos	8,8 puntos

Artístico:

Categoría	Coreografía	Uso de la música / Sincronización	Expresión	Transformaciones	Coordinación del movimiento	Total
I	Máximo 6 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	12 puntos
II	Máximo 6 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	12 puntos
III	Máximo 6 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	12 puntos

Puntuación total:

Categoría	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
I	Máximo 8,8 puntos	Máximo 12 puntos	20,8 puntos
II	Máximo 8,8 puntos	Máximo 12 puntos	20,8 puntos
III	Máximo 8,8 puntos	Máximo 12 puntos	20,8 puntos

Nivel Promesas

Categorías Individuales Promesas B

Contenido de la coreografía – Técnica:

Categoría	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
IF I - II - BOY A (Máximo 6B, 2C)	Máximo 1,8 puntos	Máximo 10 puntos	11,8 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino (Máximo 6C y 2D)	Máximo 2,6 puntos	Máximo 10 puntos	12,6 puntos

Artístico:

Categoría	Coreografía	Uso de la música	Expresión	Área / 3D / Objetos	Total
IF I – II – BOY A	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos
IF III – IF IV – BOY B – IF V – IF VI – BOY C – IF VII – IF VIII – IF IX – BOY D – Senior Femenino – Senior Masculino	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos

Puntuación total:

Categoría	Contenido de la coreografía – Técnica	Artístico	Total
IF I – II – BOY A	Máximo 11,8 puntos	Máximo 10 puntos	21,8 puntos
IF III – IF IV – BOY B – IF V – IF VI – BOY C – IF VII – IF VIII – IF IX – BOY D – Senior Femenino – Senior Masculino	Máximo 12,6 puntos	Máximo 10 puntos	22,6 puntos

Categorías Individuales Promesas A

Contenido de la coreografía – Técnica:

Categoría	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
IF I - II - BOY A (Máximo 4B, 2C y 2D)	Máximo 2,2 puntos	Máximo 10 puntos	12,2 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino (Máximo 4C, 2D, 2E)	Máximo 3,0 puntos	Máximo 10 puntos	13 puntos

Artístico:

Categoría	Coreografía	Uso de la música	Expresión	Área / 3D / Objetos	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos

Puntuación total:

Categoría	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 12,2 puntos	Máximo 10 puntos	22,2 puntos
IF III - IF IV - BOY B - IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 13 puntos	Máximo 10 puntos	23 puntos

Categorías Grupales Promesas

Contenido de la coreografía - Técnica:

Duo / Small Group / Big Group	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
I (Máximo 4B)	Máximo 0,8 puntos	Máximo 10 puntos	10,8 puntos
II (Máximo 3B y 1C)	Máximo 0,9 puntos	Máximo 10 puntos	10,9 puntos
III (Máximo 2B, 1C y 1D)	Máximo 1,1 puntos	Máximo 10 puntos	11,1 puntos

Artístico:

Duo / Small Group / Big Group	Coreografía	Uso de la música / Sincronización	Expresión	Transformaciones	Coordinación del movimiento	Total
I	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos
II	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos
III	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos

Puntuación total:

Duo / Small Group / Big Group	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
I	Máximo 10,8 puntos	Máximo 10 puntos	20,8 puntos
II	Máximo 10,9 puntos	Máximo 10 puntos	20,9 puntos
III	Máximo 11,1 puntos	Máximo 10 puntos	21,1 puntos

Nivel Nacional

Categorías Individuales Nacional

Contenido de la coreografía - Técnica:

Categoría	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
IF I - II - BOY A (8 elementos D + diagonal 2D)	Máximo 4 puntos	Máximo 10 puntos	14 puntos
IF III - IF IV - BOY B (8 elementos E + diagonal 3E)	Máximo 5.5 puntos	Máximo 10 puntos	15.5 puntos
IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino (8 elementos H + diagonal 3H)	Máximo 8.8 puntos	Máximo 10 puntos	18.8 puntos

Artístico:

Categoría	Coreografía	Uso de la música	Expresión	Área / 3D / Objetos	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos
IF III - IF IV - BOY B	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos
IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 4 puntos	Máximo 3 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	10 puntos

Puntuación total:

Categoría	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
IF I - II - BOY A	Máximo 14 puntos	Máximo 10 puntos	24 puntos
IF III - IF IV - BOY B	Máximo 15.5 puntos	Máximo 10 puntos	25.5 puntos
IF V - IF VI - BOY C - IF VII - IF VIII - IF IX - BOY D - Senior Femenino - Senior Masculino	Máximo 18.8 puntos	Máximo 10 puntos	28.8 puntos

Categorías Grupales Nacional

Contenido de la coreografía - Técnica:

Duo / Small Group / Big Group	Contenido de la coreografía	Técnica	Total
I (8 elementos C + diagonal 2C)	Máximo 3 puntos	Máximo 10 puntos	13 puntos
II (8 elementos E + diagonal 3E)	Máximo 5.5 puntos	Máximo 10 puntos	15.5 puntos
III (8 elementos H + diagonal 3H)	Máximo 8.8 puntos	Máximo 10 puntos	18.8 puntos
Big Free Group. (4 elementos E + diagonal 2E + diagonal 3E)	Máximo 4.5 puntos	Máximo 3.5 puntos	8 puntos

Artístico:

Duo / Small Group / Big Group	Coreografía	Uso de la música / Sincronización	Expresión	Transformaciones	Coordinación del movimiento	Total
I	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos
II	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos
III	Máximo 4 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	10 puntos
Big Free Group	Máximo 6 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 2 puntos	Máximo 1 punto	Máximo 1 punto	12 puntos

Puntuación total:

Duo / Small Group / Big Group	Contenido de la coreografía - Técnica	Artístico	Total
I	Máximo 13 puntos	Máximo 10 puntos	23 puntos
II	Máximo 15.5 puntos	Máximo 10 puntos	25.5 puntos
III	Máximo 18.8 puntos	Máximo 10 puntos	28.8 puntos
Big Free Group	Máximo 8 puntos	Máximo 12 puntos	20 puntos

FEBD
FIT KID

ANEXO III: PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA

Acceden al Campeonato de España los 3 primeros clasificados del Campeonato Autonómico de cada comunidad en individual femenino y masculino, así como los 3 primeros de grupos (Duo, Small Group y Big Group).

En el caso de las comunidades donde no haya Campeonato Autonómico, se hará un proceso de selección de deportistas mediante una competición o un control técnico

En el caso de la Comunidad Valenciana (debido al volumen de licencias y competidores) clasifican los 6 primeros individuales femeninos y masculinos, así como los 6 primeros grupos del Campeonato Autonómico.

También podrán tener pase directo al Campeonato de España, aquellos deportistas de categoría individual que hayan participado al menos en dos competiciones oficiales en esa misma temporada en categoría IF o Boy, independientemente de sus resultados.

Las Categorías BIG FREE y SHOW DANCE acceden directamente al Campeonato de España.

Si algún competidor/a individual no va, no cede plaza al siguiente.

Si algún competidor/a de grupo no va, por lesión o causa justificada, puede ser sustituido por otro, siempre que no superen el 50% y con previa autorización del Comité Técnico.

ANEXO IV: PARTICIPACIÓN CAMPEONATO DE EUROPA Y COPA DE EUROPA

Clasifican para el Campeonato de Europa los/as campeonas de Europa del año anterior en categoría individual, las 3 primeras clasificadas de IF y BOY de España y los 3 primeros dúos, small group, big group y big free group de España.

La Copa de Europa sigue los mismos criterios citados anteriormente, pero de las categorías individuales Promesas A, B y grupos.

Los dos puntos anteriores dependen de la Delegación Internacional y podrían variar. De ser así, nos informarían en la convocatoria oficial de la competición.

Si algún competidor/a individual no va, no cede plaza al siguiente.

Si algún competidor/a de grupo no va, por lesión o causa justificada, puede ser sustituido por otro, siempre que no superen el 50% y previa autorización del comité deportivo.

Categoría Show Dance solo es a nivel Nacional, ya que no está implantada en el resto de los países, de momento.

Categoría Fit Dance (grupos) y nivel Base Individual, al ser categorías de iniciación, no participan en europeos.

La Comisión Técnica junto con la Federación Española de Baile Deportivo valorará la forma de acceder a las posibles plazas extras según la convocatoria realizada por Fit Kid Division cada temporada.

ANEXO V: PROTOCOLO DE LOS DEPORTISTAS DURANTE LA COMPETICIÓN

- **Las entradas y salidas a pista**

El estilo del saludo será libre, pero se debe evitar enfatizar o tener el cuerpo excesivamente rígido.

- **El desfile inicial**

Los deportistas deberán llevar la equipación de su Club. Cuando se queden formados en la pista, lo harán con los pies juntos.

- **La entrega de trofeos**

Los deportistas llevarán el vestuario correspondiente a su coreografía y mostrarán una actitud respetuosa hacia el resto de los competidores/as, público, técnicos, etc sin otras regulaciones.

Tanto en la entrada y salida de pista como en los desfiles y entrega de trofeos, los/as deportistas deberán andar con una actitud natural, más o menos erguida, pero apoyando el talón, sin utilizar el relevé.

- **Durante la competición**

Los deportistas no podrán dirigirse a ningún juez que forme parte del panel de puntuación.

ANEXO VI: TITULACIONES REQUERIDAS PARA LA PRESENTACIÓN DEDEPORTISTAS EN COMPETICIONES

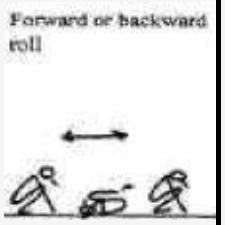
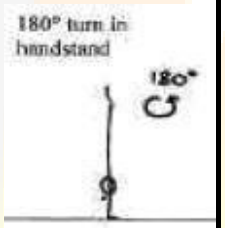
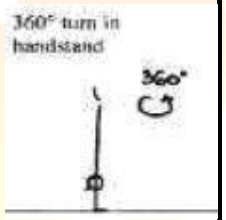
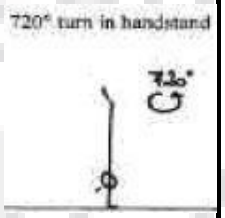
Las titulaciones requeridas para presentar a deportistas en los diferentes niveles de competición correspondientes con el itinerario formativo de Fit Kid por la Federación Española de Baile Deportivo se clasifican de la siguiente forma:

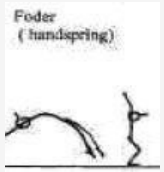
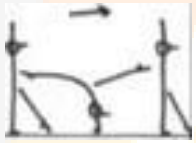
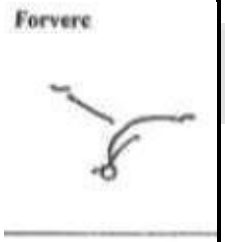
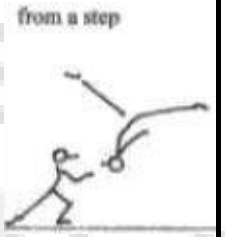
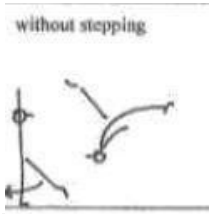
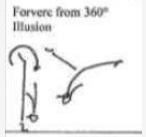
- **Instructor:** Presentar deportistas en Nivel Base, Fit Kid Dance y Show Dance.
- **Entrenador 1:** Presentar deportistas en Nivel Base, Fit Kid Dance, Promesas B, Promesas A, Grupos Promesas y Show Dance.
- **Entrenador 2:** Presentar deportistas en Nivel Base, Fit Kid Dance, Nivel Promesas B, Nivel Promesas A, Grupos Nivel Promesas, Nivel Nacional individual y grupos y Show Dance.

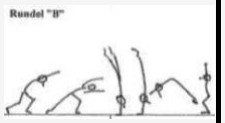
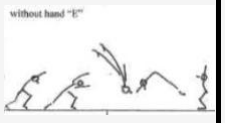
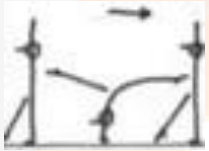
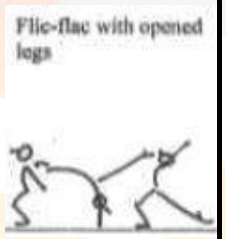
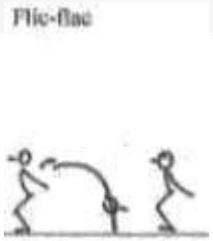
FEBD
FIT KID

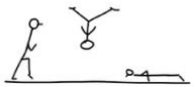
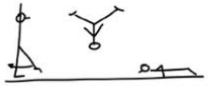
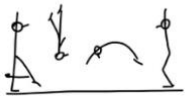
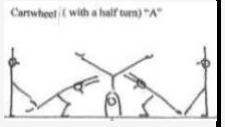
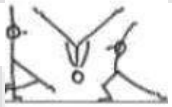
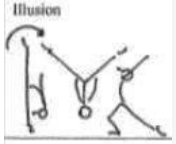
ANEXO VII: CRITERIOS DE ACEPTACIÓN DE LOS ELEMENTOS

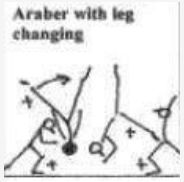
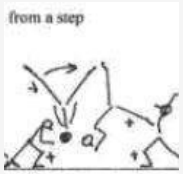
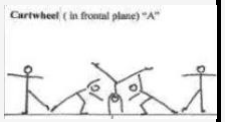
ACROBACIA

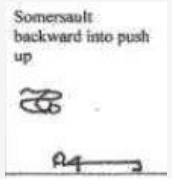
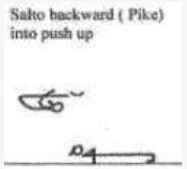
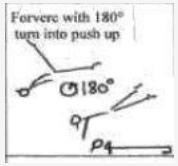
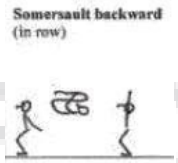
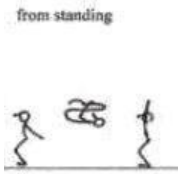
A	B	C	D	E	F	G	H
 Uso regular de plano y eje, movimiento continuo e ininterrumpido, sin apoyo de manos al levantarse.	 Fijar la posición 2 segundos, bloqueo escapular, uso regular de plano y eje, única figura posible.					 Uso regular de plano y eje, fijar la posición 2 segundos, posición de gacela suficiente, solo apoyar una mano.	
	 2 movimientos de mano regulares, correcto ángulo de los hombros, giro continuo e ininterrumpido, giro regular sobre el eje, bloqueo, completar el medio giro.	 (IGUAL) 4 movimientos - giro completo	 (IGUAL) 6 movimientos - giroy medio	 (IGUAL) 8 movimientos - 2giros			

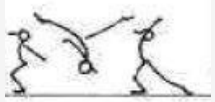
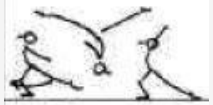
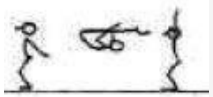
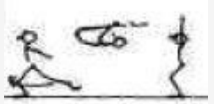
 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, las dos manos se levantan del suelo al mismo tiempo, presencia de repulsión con las manos, fase de vuelo.	 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, las dos manos se levantan del suelo al mismo tiempo, presencia de repulsión con las manos, los pies juntan al pasar a través de la vertical, bloqueo cuerpo al final, fase de vuelo.	 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, las dos manos se levantan del suelo al mismo tiempo, pies juntos en todo momento, presencia de repulsión con las manos, bloqueo cuerpo, fase de vuelo.					
	FRONT WALKOVER  Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, las dos manos se levantan del suelo al mismo tiempo.		 Uso regular de planoy eje sin girar el tronco, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.	 Uso regular de planoy eje sin girar el tronco, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, ausencia de impulso con el pie de atrás.	 Uso regular de planoy eje sin girar el tronco, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.		 Uso regular de plano y eje sin girar el tronco, movimiento continuo e ininterrumpido, completar giro de 360° de la pierna que se levanta en la illusion y permanece alineada con el tronco en todo momento, ausencia de pausa entre la illusion y el elemento, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.

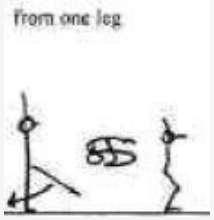
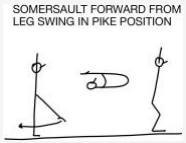
	 Apoyo de las manos lejos con respecto a los pies, bloqueo correcto, juntar las piernas mientras el cuerpo gira, fase de vuelo, brazos cerca de las orejas, uso regular de plano y eje, movimiento continuo e ininterrumpido.			 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, bloqueo correcto, juntar las piernas mientras el cuerpo gira.			
	BACK WALKOVER  Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, apertura suficiente de piernas.	 Uso regular de plano y eje, movimiento continuo e ininterrumpido, la apertura debe ser antes de llegar a la posición vertical, la apertura debe ser en posición de split.	 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, bloqueo suficiente, ángulo de la cadera correcto.	 Ausencia de salto del pie contrario a la patada durante esta, bloqueo hombros correcto, brazos rectos, apertura suficiente de piernas, uso regular de planos, uso regular de eje, movimiento continuo e ininterrumpido.			

		ARABER FROM A STEP TO PUSH UP  Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies hasta la caída a push-up, altura suficiente, correcta caída push-up, ausencia de impulso con el pie de atrás.	ARABER WITH LEG SWING TO PUSH UP  Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies hasta la caída a push-up, altura suficiente, correcta caída push-up.	RUNDEL WITHOUT HANDS WITH LEG SWING  Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, bloqueo correcto, juntar las piernas mientras el cuerpo gira.			
 Uso regular de planoy eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido.		Araber Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.	from a step Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, ausencia de impulso con el pie de atrás.	without stepping  Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.		Araber from 360° Illusion  Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, apertura suficiente, no tocar el suelo con otra parte delcuerpo que no sean lospies, altura suficiente, completar giro de 360º de la pierna que se levanta en la illusion y permanece alineada con el tronco en todo momento, ausencia de pausa entre la illusion yel elemento.	

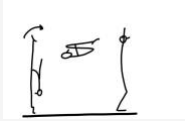
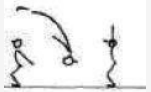
			 Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, cambio de piernas vertical al suelo.	 Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, cambio de piernas vertical al suelo, ausencia de impulso con el pie de atrás.	Uso regular de los planos, uso regular del eje (giro 180º), movimiento continuo e ininterrumpido, altura suficiente, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente, cambio de piernas vertical al suelo.		
 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, plano frontal requerido, apertura suficiente.				Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, plano frontal requerido, apertura de piernas en split, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente.			

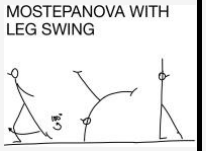
			 Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos y pies en la caída, posición agrupada suficiente, altura suficiente.	 Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos y pies en la caída, posición carpada suficiente, altura suficiente.	 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean las manos en la recepción, altura suficiente, push-up, giro de 180°.		
				 Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición agrupada suficiente, altura suficiente.	 Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición agrupada suficiente, altura suficiente.	Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición agrupada suficiente, altura suficiente.	

				Salto backward stretched with opened legs (in row) Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, apertura piernas en split suficiente, altura suficiente.	from standing  Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, apertura piernas en split suficiente, altura suficiente.	from one leg  Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, apertura piernas en split suficiente, altura suficiente.	
					Salto backward (Pike) in row Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición de pike suficiente, altura suficiente.	from standing  Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición de pike suficiente, altura suficiente.	from one leg  Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, posición de pike suficiente, altura suficiente.

					Empieza desde 1 pierna, forma agrupada correcta, altura suficiente, ambos pies aterrizan a la vez, aterrizaje correcto (no sentadilla), uso regular de planos, uso regular de ejes, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies.	Empieza desde dos piernas, forma agrupada correcta, altura suficiente, ambos pies aterrizan a la vez, aterrizaje correcto (no sentadilla), uso regular de planos, uso regular de ejes, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies.	 Forma agrupada correcta, altura suficiente, ambos pies aterrizan a la vez, aterrizaje correcto (no sentadilla), uso regular de planos, uso regular de ejes, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies.
							 Forma pike correcta, altura suficiente, ambos pies aterrizana la vez, aterrizaje correcto (no sentadilla), uso regular de planos, uso regular de ejes, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies.

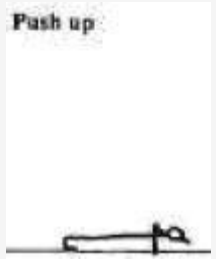
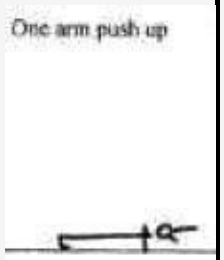
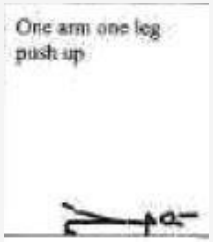
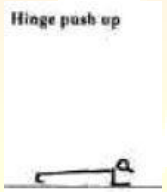
FEBD FIT KID

							SOMERSAULT FORWARD FROM 1 LEG FROM 360º ILLUSION  Forma agrupada correcta, altura suficiente, ambos pies aterrizan a la vez, aterrizaje correcto (no sentadilla), uso regular de planos, uso regular de ejes, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, completar giro de 360º de la pierna que se levanta en la illusion y permanece alineada con el tronco en todo momento, ausencia de pausa entre la illusion y el elemento.
							Salto backward stretched (in row)  Uso regular de planoy eje, extensión, movimiento continuo e ininterrumpido, no tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies, altura suficiente,

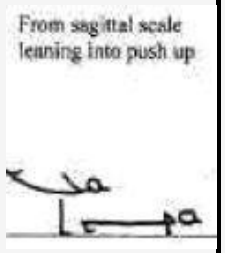
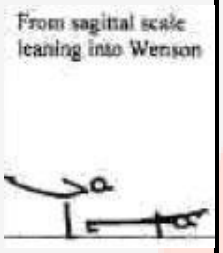
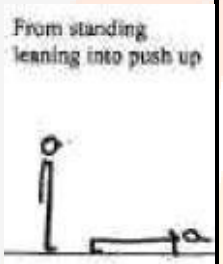
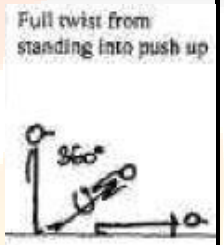
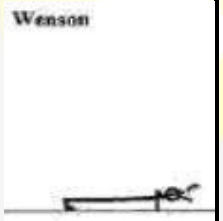
							posición planchada correcta.
						 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, girar tras haber saltado hacia detrás, apoyo de manos tras haber girado, mantener los pies en plano frontal en todo momento al inicio de la ejecución del elemento, OJO el momento en el que se lleva a cabo la apertura de piernas no está regulado.	 Uso regular de planoy eje, movimiento continuo e ininterrumpido, girar tras haber saltado hacia detrás, apoyo de manos tras haber girado, mantener los pies en plano frontal en todo momento al inicio de la ejecución del elemento, OJO el momento en el que se lleva a cabo la apertura de piernas no está regulado.

FEBD FIT KID

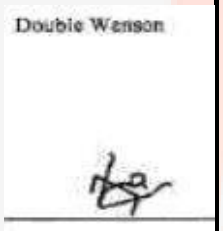
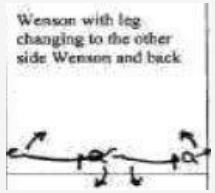
FUERZA

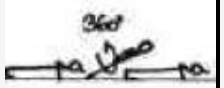
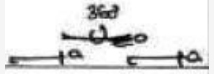
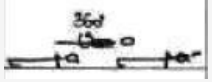
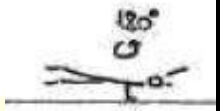
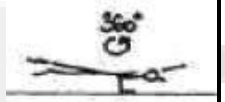
A	B	C	D	E	F	G	H
 Codos a 90º cuando baja el cuerpo y paralelo al suelo, espalda recta, cabeza hacia delante.			 Codo a 90º, cuerpo paralelo al suelo, espalda recta, apertura de las piernas máximo ancho de los hombros.		 Codo a 90º, cuerpo paralelo al suelo, espalda recta, pierna que está en el aire no se apoya sobre la otra, se mantiene abierta y recta, apertura de las piernas máximo ancho de los hombros.	 Flexión hasta los 90º, piernas en paralelo al suelo, pierna doblada pegada al glúteo, cuerpo arqueado.	
		 4 tiempos, los pies no se mueven, no saltitos, cuerpo rectoy paralelo al suelo en todo momento, ángulo de codos a 90º en todo momento, tocar el suelo con los codos.					

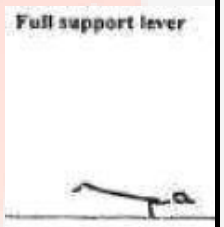
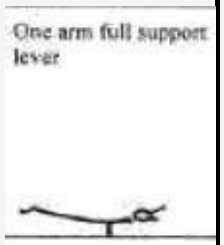
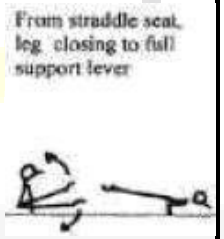
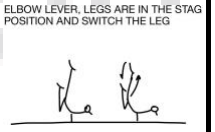
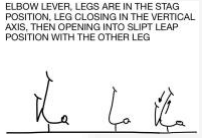
FEBD FIT KID

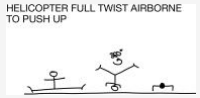
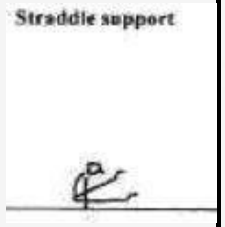
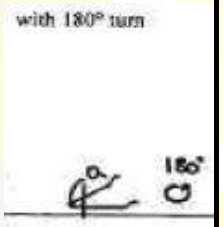
 Pierna de atrás, la rodilla sobrepasa la línea de la cadera, cuerpo paralelo al suelo, recepción cuerpo bloqueado, correcta ejecución push-up.	 La pierna de atrás cae directamente a posición de wenson, debe subir a la vez que se cae a flexión, correcta ejecución wenson.						
	 Cuerpo bloqueado, recepción cuerpo enrecto, flexión a 90º, correcta ejecución push-up.	 Cuerpo en recto, se gira mientras se cae, flexión 90º, cuerpo paralelo al suelo, correcta ejecución push-up.					
	 Elemento estático,	 Elevación de la	 Leve inclinación del	 Leve inclinación del			

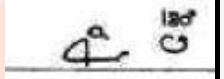
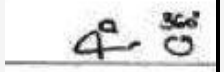
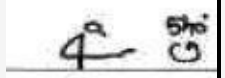
	apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo (sobre el tríceps), posición de los hombros a 90º, hombros y cadera paralelos entre ellos,la posición de las manos debe ser paralela entre ellas, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba, debe comenzar con flexión de codos antes de colocar la pierna en la posición de wenson, mantener la posición de wenson durante 2 segundos.	pierna que llega a la posición de wenson desde que comienza la caída, cuerpo recto y duro durante la caída, continuidad en la caída, la posición de la pierna que se eleva debe ser en wenson a mitad de la parte superior del brazo (tríceps), acaba con una pequeña flexión, ángulo de la cadera correcto en la caída.	cuerpo hacia delante con paso o cruzando los pies entre sí antes del giro, el levantamiento de la pierna debe realizarse durante el giro, cuerpo recto e inclinado durante el giro, la posición de la pierna que se eleva debe ser en wenson a mitad de la parte superior del brazo (tríceps), acaba con una pequeña flexión, ángulo de la cadera correcto en la caída.	cuerpo hacia delante con paso o cruzando los pies entre sí antes del giro, el levantamiento de la pierna debe realizarse durante el giro, cuerpo recto e inclinado durante el giro, la posición de la pierna que se eleva debe ser en wenson a mitad de la parte superior del brazo (tríceps) sin tocar el suelo, ángulo de la cadera correcto en la caída.			
	Lifted Wenson (static) Elemento estático, el pie de atrás debe estar alineado con la cabeza sin tocar el suelo, piernas paralelas entre ellas con respecto al suelo, hombros y cadera paralelos entre sía, posición delas manos paralela entre sí, apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo (sobre el tríceps),		Lifted Wenson push up El pie de atrás debe estar alineado con la cabeza sin tocar el suelo con el talón mirando hacia arriba, piernas paralelas entre ellas con respecto al suelo, hombros y cadera paralelos entre sí, posición de las manos paralela entresí, apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo (sobre el			Free support lifted Wenson hinge push up Apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo (sobre el tríceps), tocar el suelo con el codo, posición de los hombros a 90º, hombros y cadera paralelos entre ellos, la posición de las manos debe ser paralela entre ellas, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba sin tocar el suelo y estar en la misma línea que la cabeza, paralelidad	

	posición de los hombros a 90º, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba, mantener la posición de wenson durante 2 segundos.		tríceps), posición de los hombros a 90º, flexionar una vez colocado en la posición de wenson y recuperar.			de ambas piernas con el suelo, tocar el suelo con el codo en el disloque, ausencia de movimiento del resto del cuerpo durante el disloque, mantener el 1 y el 4.	
	 Ángulo de los hombros mínimo en 90º, elemento estático, mantener la posición durante 2 segundos, ambas piernas se colocan mínimo a mitad de la parte superior del brazo (tríceps).	Tocar el suelo con el codo en el disloque, ausencia de movimiento en el resto del cuerpo durante el disloque, altura de la cadera suficiente con respecto al suelo, mantener el 1 y el 4.	Seguir las 4 fases, apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo (sobre el tríceps), tocar el suelo con el codo en el disloque, posición de los hombros a 90º, hombros y cadera paralelos entre ellos, la posición de las manos debe ser paralela entre ellas, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba sin tocar el suelo y estar en la misma línea que la cabeza, paralelidad de ambas piernas con el suelo, tocar el suelo con el codo en el disloque, mantener el 1 y el 4.			Apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo en cada caso (sobre el tríceps), posición de los hombros a 90º, hombros y cadera paralelos entre ellos, la posición de las manos debe ser paralela entre ellas, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba sin tocar el suelo y estar en la misma línea que la cabeza, paralelidad de ambas piernas con el suelo, el tronco no se mueve durante el cambio, continuidad, fijar la posición de la wenson en ambos casos.	 Apoyo de la pierna mínimo a mitad de la parte superior del brazo en cada caso (sobre el tríceps), posición de los hombros a 90º, hombros y cadera paralelos entre ellos, la posición de las manos debe ser paralela entre ellas, el talón de la pierna posterior debe mirar hacia arriba sin tocar el suelo y estar en la misma línea que la cabeza, paralelidad de ambas piernas con el suelo, el tronco no se mueve durante los cambios, continuidad, fijar la posición de la wenson en todos los casos.

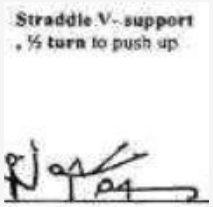
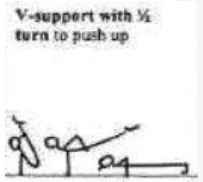
			Push up, full twist to push up  Correcta ejecución push-up, ausencia de paso hacia dentro, ángulo máximo de 45º de las caderas con respecto al suelo durante el giro, push-up, continuidad, pies mantienen el contacto con el suelo, piernas-cadera-tronc o forman una línea recta.	to Wenson Correcta ejecución push-up, ausencia de paso hacia dentro, ángulo máximo de 45º de las caderas con respecto al suelo durante el giro, wenson, continuidad, pies mantienen el contacto con el suelo hasta la wenson, piernas-cadera-tronc o forman una línea recta.	to lifted Wenson Correcta ejecución push-up, ausencia de paso hacia dentro, ángulo máximo de 45º de las caderas con respecto al suelo durante el giro, lifted wenson, continuidad, pies mantienen el contacto con el suelo hasta la wenson, piernas-cadera-tronc o forman una línea recta.	airborne to push up  Correcta ejecución push-up, ausencia de paso hacia dentro, 360º de giro en el aire, piernas juntas, cuerpo bloqueado durante el giro.	airborne to Wenson  Correcta ejecución push-up, ausencia de paso hacia dentro, 360º de giro en el aire, piernas juntas, cuerpo bloqueado durante el giro, correcta ejecución wenson.
	Full support straddle lever Elemento estático, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante las manos, piernas separadas ángulo 60º, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación),	One arm full support straddle lever Elemento estático, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante 1 única mano, piernas separadas ángulo 60º, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición	One arm full support straddle lever with half turn  Apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante 1 única mano, piernas separadas ángulo 60º, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición	One arm full support straddle lever with full turn  Apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante 1 única mano, piernas separadas ángulo 60º, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición 2 segundos, ángulo			

	mantener la posición2 segundos, ángulo 90º hombros.	2 segundos, ángulo 90º hombros.	2 segundos, ángulo 90º hombros, 180º giro sin cambiar el agarre de la mano deapoyo.	90º hombros, 360º giro sin cambiar el agarre de la mano deapoyo.			
		 Elemento estático, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante las manos, piernas juntas, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición 2 segundos, ángulo 90º hombros.	 Elemento estático, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante 1 única mano, piernas juntas, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición 2 segundos, ángulo 90º hombros.			Elemento estático, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante una mano, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición 2 segundos, ángulo 90º hombros, posición de split.	
			 Straddle support, pasada a full support lever sin tocar los pies el suelo hacia detrás, full support	Rodilla doblada mira hacia el suelo, posición de stag leap, elemento estático, apoyo	 Rodilla doblada mira hacia el suelo, posición de stag leap, elemento dinámico, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante las manos,	 Rodilla doblada mira hacia el suelo, posición de stag leap, elemento dinámico, apoyo interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante las manos,	

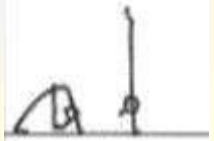
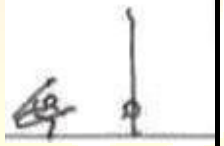
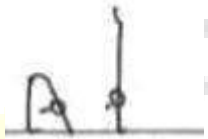
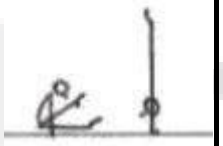
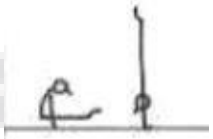
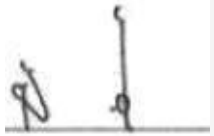
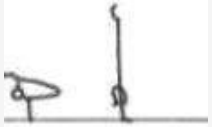
			lever.	interno codos, solo mantener contacto con el suelo mediante las manos, mantener la posición 2 segundos, ángulo 90º hombros.	ángulo 90º hombros.	ángulo 90º hombros, juntar pies en la posición cerrada.	
						Elemento estático, solo mantener contacto con el suelo mediante una mano, paralelidad del cuerpo entero con respecto al suelo (máximo 20º desviación), mantener la posición 2 segundos, ángulo 90º hombros, mano contraria cogiendo el tobillo.	 Continuidad, fase de vuelo, correcta ejecución push-up, pies y manos aterrizan a la vez.
 Piernas paralelas al suelo, mínimo un palmo las piernas del suelo.	 2 pasos, fijar la posición al final.	4 pasos, 2 cada media vuelta, fijar la posición al final.	6 pasos, 2 cada media vuelta, fijar la posición al final.				

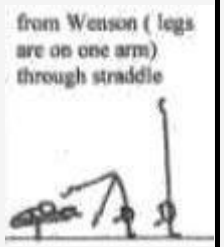
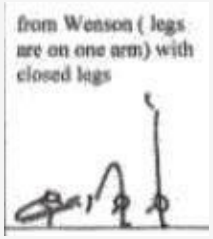
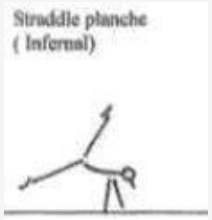
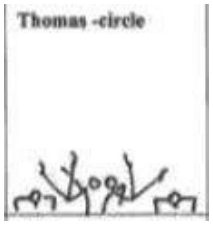
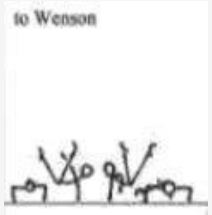
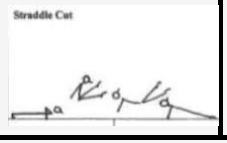
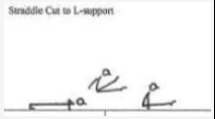
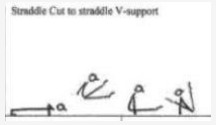
	L- support Piernas en paraleloal suelo, no tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo salvo las manos, elemento estático, mantener durante 2 segundos.	with 180° turn  Piernas en paraleloal suelo, no tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo salvo las manos, 2 pasos, completar el giro, fijar la posición final.	with 360° turn  Piernas en paralelo al suelo, no tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo salvo las manos, 4 pasos, 2 cada media vuelta, completar el giro, fijar la posición final.	with 540° turn  Piernas en paralelo al suelo, no tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo salvo las manos, 6 pasos, 2 cada media vuelta, completar el giro, fijar la posición final.			
		Straddle V- support Pies sobrepasan la línea de los hombros, piernas a mitad de brazo, apertura mínima 90°, elemento estático, mantener durante 2 segundos.		with 180° turn Pies sobrepasan la línea de los hombros, piernas a mitad de brazo, apertura mínima 90°, 2 pasos, completar el giro, fijar la posición final.	with 360° turn Pies sobrepasan la línea de los hombros, piernas a mitad de brazo, apertura mínima 90°, 4 pasos, fijar la posición final	High straddle V-support (Manna) Posición estática, mantener durante 2 segundos, paralelidad del troncocon respecto al suelo.	

			V-support Pies sobrepasan la línea de la cabeza, elemento estático, mantener la posición durante 2 segundos.		with 180°turn Pies sobrepasan la línea de la cabeza, 2 pasos, fijar la posición final, completar el giro.	with 360°turn Pies sobrepasan la línea de la cabeza, 4 pasos, fijar la posición final, completar el giro.	High V-support (Manna) Posición estática, mantener durante 2 segundos, paralelidad del troncocon respecto al suelo.
					Moldevan with 360° turn Piernas paralelas al suelo, cambios de posición cada 180°, tronco gira sobre eje, continuidad, completar giro.		with 720° turn Piernas paralelas al suelo, cambios de posición cada 180°, tronco gira sobre eje, continuidad, completar los giros.
				Tic-Tac VL Piernas sobrepasanla línea del hombro, apertura de las piernas en mitad de los brazos (90°). en	Tic- Tac II L Piernas sobrepasan la línea de la cabeza,en las posiciones de "L" la pierna de abajo debe estar paralela al suelo, ausencia de	Tic-Tac V= Piernas sobrepasanla línea del hombro, apertura de las piernas a mitad de brazo (90°), piernas en paralelo al suelo en la posición de '=',	Tic-Tac II = Piernas sobrepasan la línea de la cabeza,las piernas quedan en paralelo al suelo, fijar las posiciones.

				las posiciones de "L" la pierna de abajo debe estar paralela al suelo, fijar las posiciones.	movimiento de la otra pierna, fijar las posiciones.	fijar las posiciones.	
					 (o Manna) Pies sobrepasan la línea del hombro, apertura piernas por bajo de los hombros, subir cadera para el giro, caer manos y pies a la vez, correcta ejecución flexión.	 (o Manna) Pies sobrepasan la línea del hombro, apertura piernas por bajo de los hombros, subir cadera para el giro, caer manos y pies a la vez, mientras caen las manos y pies la pierna de la wenson sube a la vez, correcta ejecución wenson.	 (o Manna) Pies sobrepasan la línea del hombro, apertura piernas por bajo de los hombros,subir cadera para el giro, la pierna de atrás no toca el suelo, correcta ejecución wenson.
						 (o Manna) Pies sobrepasan la cabeza, subir cadera para el giro, manos y pies caen a la vez, correcta ejecución flexión.	 (o Manna) Pies sobrepasan la cabeza, subir cadera para el giro, manos y pies caen a la vez y sube la pierna a wenson a la vez también, correcta ejecución wenson.

FEBD FIT KID

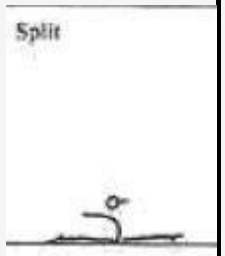
		Capoeira to push up Pierna de arriba pegada a la cabeza, cuerpo paralelo al suelo, pierna de abajo se queda en línea con la cadera y paralela al suelo, mano se queda siempre apoyada, flexión a 90º y correcta ejecución flexión.		to Wenson Pierna de arriba pegada a la cabeza, cuerpo paralelo al suelo, pierna de abajo se queda en línea con la cadera y paralela al suelo, mano se queda siempre apoyada, cambio piernas y wenson apoyada con la contraria, correcta ejecución wenson.	to Wenson with lifted back leg Pierna de arriba pegada a la cabeza, cuerpo paralelo al suelo, pierna de abajo se queda en línea con la cadera y paralela al suelo, mano se queda siempre apoyada, cambio piernas y wenson libre con la contraria, correcta ejecución wenson.		
	Lifting into handstand from straddle stand  Posición de straddle stand con piernas en 90º, codos estirados, subida continua sin pausa, sin impulso, eje subida, fijar pino final.	from double Wenson  Fijar la posición de double wenson al principio, codos estirados, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.	from closed stand  Codos estirados, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pino final, pies juntos.	from straddle support  Fijar la posición de straddle support con piernas paralelas al suelo, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.	from L-support  Fijar la posición de L-support con piernas paralelas alsuelo, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pinofinal, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.	From V-support  Fijar la posición de V-support, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.	From high V-support  Fijar la posición de high V-support, subida continua sin pausa, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.

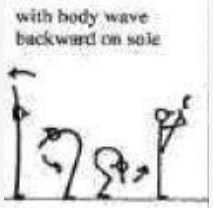
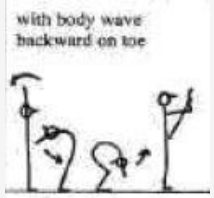
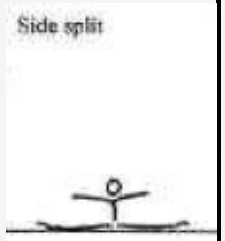
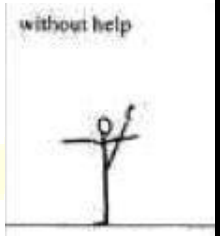
			 Fijar la posición de wenson, subida continua sin pausa con las piernas abiertas, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.		 Fijar la posición de wenson, subida continua sin pausa con las piernas juntas, eje subida, fijar pino final, ninguna parte del cuerpo toca el suelo salvo las manos.		 Posición estática, mantener durante 2 segundos, piernas a la altura de los hombros, no mantener contacto con el suelo con ninguna otra parte del cuerpo salvo las manos.
					 Continuidad, posición de inicio correcta, giro completo, no mantener contacto con el suelo con ninguna otra parte del cuerpo durante el movimiento salvo las manos, correcta ejecución push-up.		 Continuidad, posición de inicio correcta, giro completo, no mantener contacto con el suelo con ninguna otra parte del cuerpo durante el movimiento salvo las manos, correcta ejecución wenson.
							

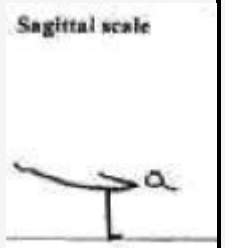
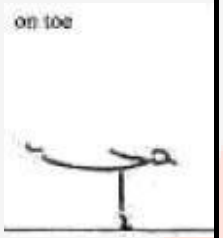
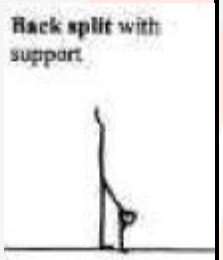
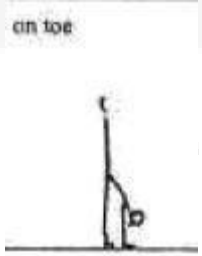
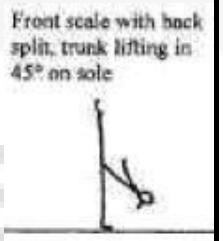
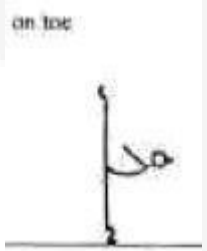
				Correcta ejecución push up, altura suficiente de las piernas mientras pasan delante, no bajar cadera al final, los pies no tocan el suelo durante la pasada, fijar posición final.	Correcta ejecución push up, altura suficiente de las piernas mientras pasan delante, no bajar cadera al final, los pies no tocan el suelo durante la pasada, fijar L-support.	Push up, altura suficiente de las piernas mientras pasan delante, no bajar cadera al final, los pies no tocan el suelo durante la pasada, fijar V-support pasando por L-support.	

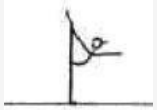
FEBD
FIT KID

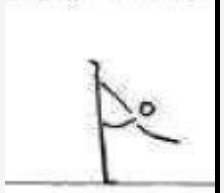
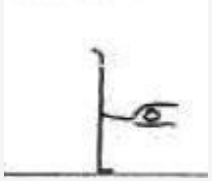
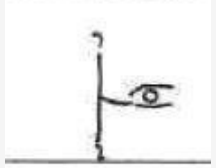
FLEXIBILIDAD

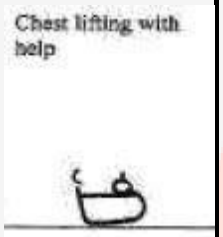
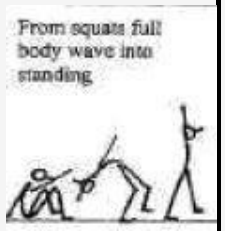
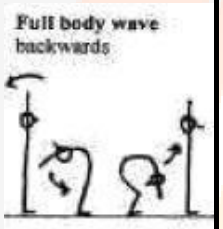
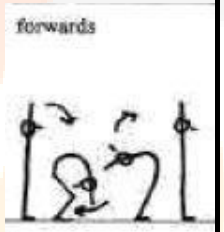
A	B	C	D	E	F	G	H
 Cadera hacia delante, piernas pegadas al suelo, tronco recto, mantener durante 2 segundos.		Split position on the floor with deep trunk bending backward by touching the ankle Cadera hacia delante, piernas pegadas al suelo, tronco atrás, mantener durante 2 segundos.					
		Leg lifting forward with help Cadera mira hacia delante, no se abre, talón por encima de la cabeza, mantener la postura estática durante 2 segundos.	with help, on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	without help Cadera mira hacia delante, no se abre, talón por encima de la cabeza, mantener la postura estática durante 2 segundos.	without help, on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.		

					 Abdomen no toca las piernas, cuando va hacia atrás cabeza llega a línea de la cadera, doblar rodillas cuando va hacia delante y cabeza hacia dentro, no se coge la pierna desde el suelo sino al despegar del suelo, el pie tiene que sobrepasar la línea de la cabeza, continuidad del movimiento, mantener durante 2 segundos, brazos pegados a las orejas.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	
 Rodillas miran hacia arriba, apertura 180º, mantener la posición estática durante 2 segundos.	 Talón pie de arriba pasa por encima de la cabeza, cadera bien colocada, planolateral correcto, mantener durante 2 segundos.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	 Talón pie de arriba pasa por encima de la cabeza, cadera bien colocada, planolateral correcto, mantener durante 2 segundos.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.			

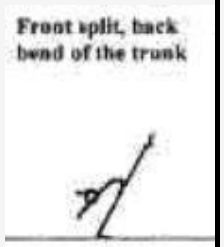
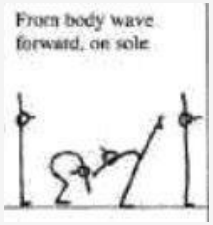
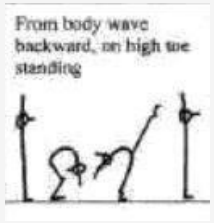
 Pierna de atrás la rodilla pasa la línea de la cadera, cuerpo en paralelo al suelo, mantener durante 2 segundos.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.						
	 Cadera en correcta aperturade split, ambos huesos coxales en paralelo, brazos estirados, pierna perpendicular al suelo, 180°. Mantener la posición durante 2 segundos.		 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	 Cuerpo a 45° de flexión, piernas a 180°, perpendicular al suelo, caderas en línea. Mantener la posición durante 2 segundos.	 Cuerpo en paralelo al suelo, piernas a 180°, en perpendicular al suelo, caderas en línea. Mantener la posición durante 2 segundos.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	

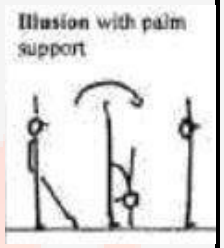
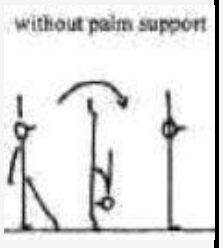
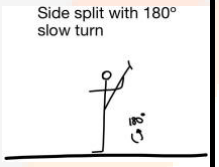
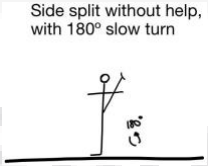
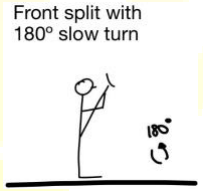
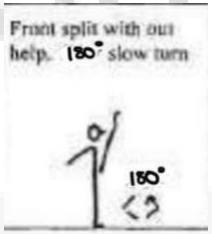
			Front scale split with help  Colocación correcta cadera, piernas a 180º, agarre en el tobillo. Mantenerla posición durante 2 segundos.	with help, on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.			
	Back ring with help Colocación correcta de la cadera, agarre en el tobillo, pie pasa la línea de la cabeza. Mantener durante 2segundos.	with help on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.		Back ring (heel at the head) with help Pie mínimo por encima de la cabeza, cadera colocada correctamente, , agarre en el tobillo, mantener durante 2 segundos.	with help, on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.		
					Back split with help Piernas en 180º, en perpendicular al suelo, cadera colocada correctamente, el agarre en el tobillo. Mantener durante 2 segundos.	with help , on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante dos segundos.	

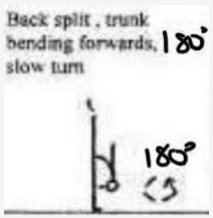
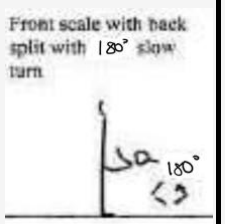
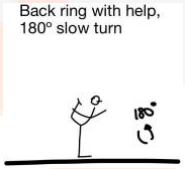
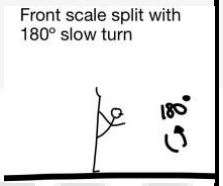
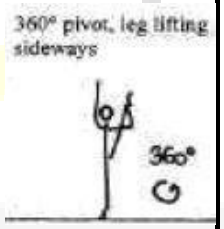
			Side split with help  Piernas apertura de 180º, correcta colocación cadera, pie de base en segunda posición, cuerpo en paralelo al suelo, mantener durante 2 segundos.	with help, on toe Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	without help  Piernas apertura de 180º, correcta colocación cadera, pie de base en segunda posición, cuerpo en paralelo al suelo, mantener durante 2 segundos.	without help , on toe  Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	
On knees back bend of the trunk Cadera en línea con las rodillas, dedos rozan el suelo, mantener durante 2 segundos, brazos pegados a las orejas.		Chest support Pecho toca el suelo, correcta colocación cadera, los talones pasan lalínea de la cabeza, mantener durante 2 segundos.	with leg lifting from prone position Se empieza en el suelo, correcta colocación cadera, piernas juntas, estiradas, no se separa la barbilla del suelo, pecho se mantiene pegado, mantener durante 2 segundos.				

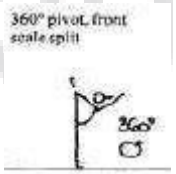
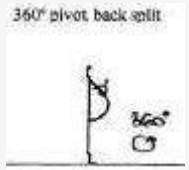
	 Apertura de las piernas, máximo en línea con los hombros, pecho y cadera forman línearecta, mantener durante 2 segundos.		 Brazos por las orejas, pies no se levantan del suelo, apertura máxima delas piernas a la anchura de los hombros, mantener durante 2 segundos.	 Brazos juntos, piernas no se separan del suelo, apertura máxima depiernas a la anchurade los hombros, se empieza desde el suelo, mantener durante 2 segundos.			
 Brazo hace onda, cuerpo atrás, continuidad, cabeza en línea con el glúteo durante la subida.	 Abdomen no toca las piernas, cabeza llega a línea de la cadera, doblar rodillas cuando va hacia delante y cabeza hacia dentro, continuidad, brazos pegados a las orejas.	 Abdomen no toca las piernas, cabeza llega a línea de la cadera, doblar rodillas cuando va hacia delante y cabeza hacia dentro, continuidad, brazos pegados a las orejas.					

FEBD FIT KID

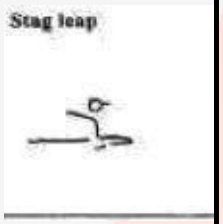
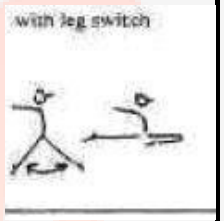
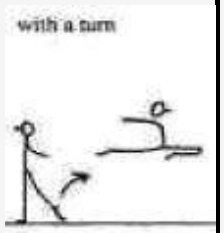
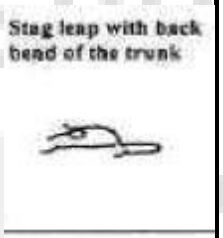
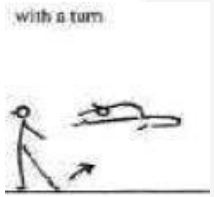
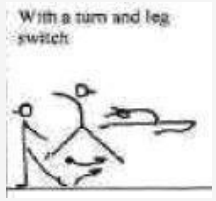
			 Cabeza por bajo de la línea de la cadera, pierna y onda a la vez, cadera y hombros paralelos, apertura 180º de piernas, continuidad.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	 Abdomen no toca las piernas, cabeza llega a línea de la cadera, doblar rodillas cuando va hacia delante y cabeza hacia dentro y cabeza por bajo de la línea de la cadera, pierna y onda a la vez, cadera y hombros paralelos, apertura 180º de piernas, continuidad.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.	
				 Brazo de abajo a arriba, piernas a 180º, en perpendicular al suelo, la cabeza en línea con el glúteo. El movimiento de onda atrás y pierna tienen que ser a la vez. Continuidad del movimiento.	 Relevé: el talón lo más vertical con los dedos. Mantener durante 2 segundos.		

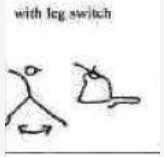
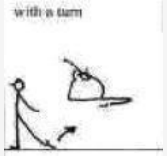
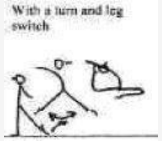
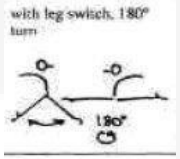
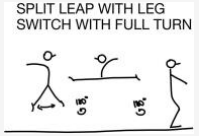
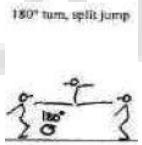
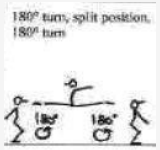
		 Apertura de piernas 180º, pierna no cae durante el giro, completar giro.	 Apertura de piernas 180º, la pierna no cae durante el giro, ninguna parte del cuerpo mantiene contacto con el suelo salvo los pies, completar giro.				
	 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Side split, completar giro, eje.			 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Side split without help, completar giro, eje.			
		 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Front split, completar giro, eje.			 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Front split, completar giro, eje.		

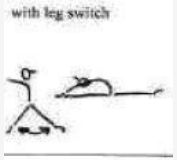
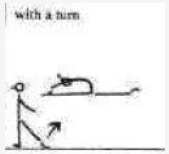
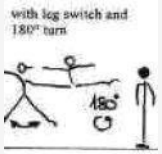
					 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Back split, trunk bending forwards, completar giro, eje.	 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Front scale with back split, completar giro, eje.	
		 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Back ring with help, completar giro, eje, agarre en el tobillo.		 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Front scale split, completar giro, eje, agarre en el tobillo.	 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Back ring with help (heal at head), completar giro, eje, agarre en el tobillo.	 2 pasos, subir el talón en cada paso, correcta ejecución Back ring, completar giro, eje, agarre en el tobillo.	
			 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecución Leg lifting sideways, completar giro, eje.				

				 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecución Leg lifting forwards, completar giro, eje.			
				 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecución Back ring, completar giro, eje, agarre en el tobillo.		 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecuciónBack ring (heal at head), completar giro, eje, agarre en el tobillo.	
					 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecuciónFront scale split, completar giro, eje, agarre en el tobillo.		 Giro rápido con el talón elevado, correcta ejecución Back split, completar giro, eje, agarre en el tobillo.

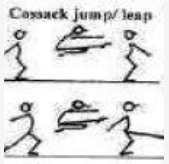
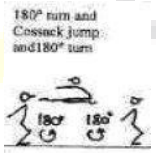
SALTO

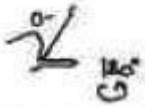
A	B	C	D	E	F	G	H
	 Piernas en paraleloal suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, piernas en paralelo al suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro, piernas en paralelo al suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro con tirón, piernas en paralelo alsuelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, piernas en paralelo al suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, altura suficiente completar giro.		
				 Piernas en paraleloal suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, cuerpo lo más pegado a la pierna posible, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, piernas en paralelo al suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, cuerpo lo más pegado a la pierna posible, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro, piernas en paralelo al suelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, cuerpo lo más pegado a la pierna posible, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro con tirón, piernas en paralelo alsuelo, pierna de delante pegada al cuerpo, correcta colocación cadera, cuerpo lo más pegado a la pierna posible, altura suficiente.

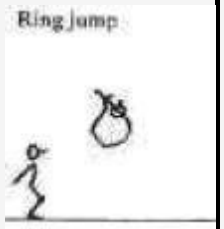
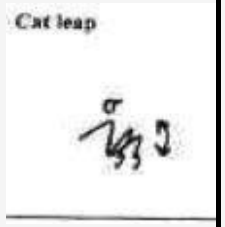
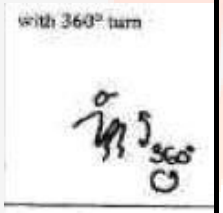
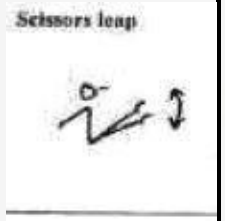
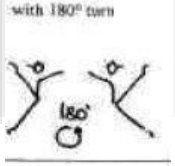
			 Pierna de atrás doblada hacia la cabeza, pierna de delante pegada al cuerpo, apertura de piernas 180º, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, pierna de atrás doblada hacia la cabeza, pierna de delante pegada al cuerpo, apertura de piernas 180º, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro, pierna de atrás doblada hacia la cabeza, pierna de delante pegada al cuerpo, apertura de piernas 180º, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro con tirón, pierna de atrás doblada hacia la cabeza, pierna de delante pegada al cuerpo, apertura de piernas 180º, altura suficiente.	
		 Apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro con tirón, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente, completar giro.	 Correcta ejecución tirón, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, colocación correcta de la cadera, altura suficiente, completar los giros.
			 Saltar con ambas piernas a la vez, eje, apertura de piernas 180º, paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente.		 Saltar con ambas piernas a la vez, eje, apertura de piernas 180º, paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente, completar giro.		 Saltar con ambas piernas a la vez, eje, apertura de piernas 180º, paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente, completar giro.

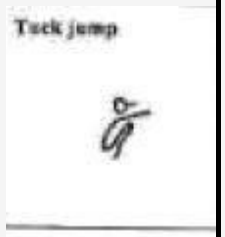
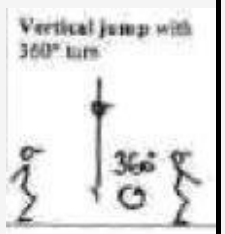
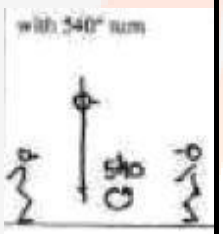
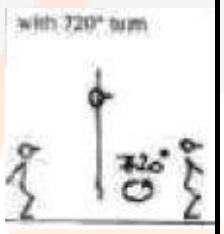
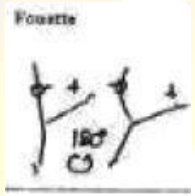
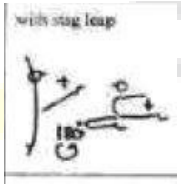
					Apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, cuerpo lo más pegado a la pierna de atrás, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, cuerpo lo más pegado a la pierna de atrás, correcta colocación cadera, altura suficiente.	 Correcta ejecución giro, apertura de piernas 180º en paralelo al suelo, cuerpo lo más pegado a la pierna de atrás, correcta colocación cadera, altura suficiente.
					Pierna de atrás doblada hacia la cabeza, piernas paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	Correcta ejecución tirón, pierna de atrás doblada hacia la cabeza, piernas paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente.	Correcta ejecución giro, pierna de atrás doblada hacia la cabeza, piernas paralelas al suelo, correcta colocación cadera, altura suficiente.
			Apertura de mínimo 180º, cuerpo recto (no hacia delante), eje, altura suficiente.	Correcta ejecución tirón, apertura de mínimo 180º, cuerpo recto (no hacia delante), altura suficiente.			 Correcta ejecución tirón, apertura de mínimo 180º, cuerpo recto (no hacia delante), altura suficiente, completar giro.

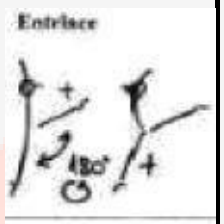
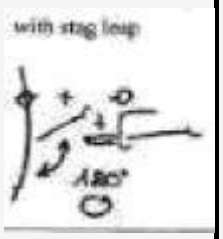
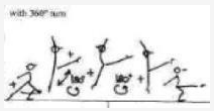
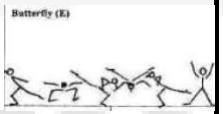
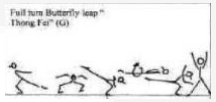
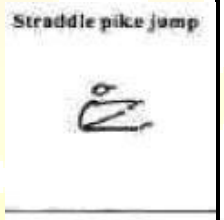
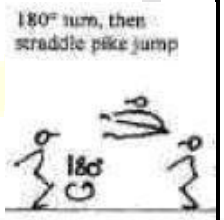
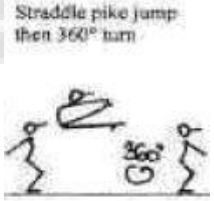
FEBD FIT KID

	 Pierna doblada pegada al glúteo, eje, rodillas juntas, piernas en paralelo alsuelo, altura suficiente.	 Correcta ejecución tirón, pierna doblada pegada al glúteo, eje, rodillas juntas, piernas en paralelo alsuelo, altura suficiente.					
		 Pierna doblada pegada al glúteo, rodillas juntas, eje, piernas en paralelo al suelo, altura suficiente, completar giro, hacer la posición antes de girar.	 Pierna doblada pegada al glúteo, eje, rodillas juntas, piernas en paralelo alsuelo, altura suficiente, completar giro, hacer la posición antes de girar.				
		 Pierna doblada pegada al glúteo, eje, rodillas juntas, piernas en paralelo alsuelo, altura suficiente, completar giro, girar y a los 180º hacer la posición.	 Pierna doblada pegada al glúteo, eje, rodillas juntas, piernas en paralelo alsuelo, altura suficiente, completar giro, girar 180º - hacer la posición - girar 180º.				

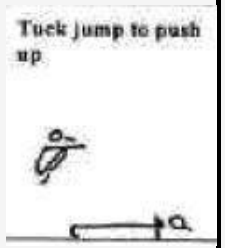
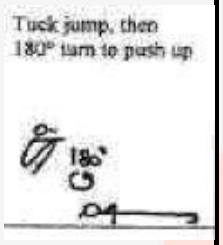
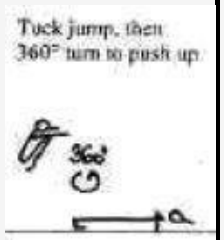
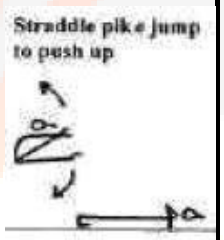
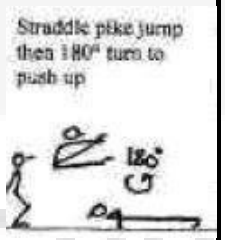
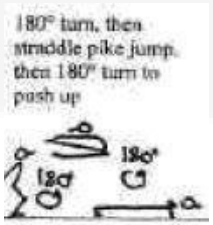
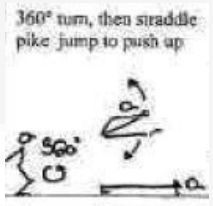
		Cossack leap, leg high up with help Pierna de abajo pegada al glúteo y en paralelo al suelo, pierna de arriba pie mínimo en la línea de la cabeza, cuerpo recto, altura suficiente.	with help, with 180° turn Pierna de abajo pegada al glúteo y en paralelo al suelo, pierna de arriba pie mínimo en la línea de la cabeza, cuerpo recto, altura suficiente, completar giro.	With help, with 360°turn Pierna de abajo pegada al glúteo y en paralelo al suelo, pierna de arriba pie mínimo en la línea de la cabeza, cuerpo recto, altura suficiente, completar giro.			
			Cossack leap, leg high up Pierna de abajo pegada al glúteo y en paralelo al suelo, pierna de arriba pie mínimo en la línea de la cabeza, cuerpo recto, altura suficiente.	with 180° turn  Pierna de abajo pegada al glúteo y en paralelo al suelo, pierna de arriba pie mínimo en la línea de la cabeza, cuerpo recto, altura suficiente, completar giro.			

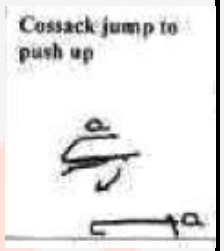
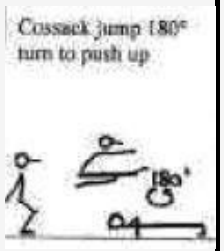
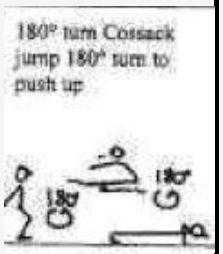
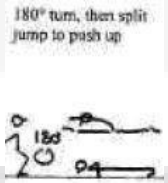
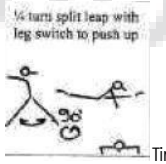
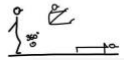
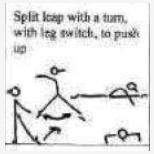
 Pie de atrás doblado hacia la cabeza, eje, altura suficiente.			 Piernas dobladas hacia la cabeza, eje, cuerpo arqueado, altura suficiente.				
 Cuerpo recto, las piernas se acercan al pecho, altura suficiente.	 Cuerpo recto, las piernas se acercan al pecho, altura suficiente, completar giro.						
 Cuerpo recto, ambas piernas superan la línea de la cadera, altura suficiente.	 Ambas piernas sobrepasan la línea de la cabeza, cuerpo en recto, altura suficiente.			 Ambas piernas sobrepasan la línea de la cabeza, cuerpo en recto, se hace el cambio a mitad del giro, altura suficiente, completar giro.			

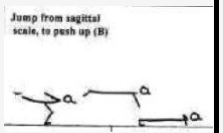
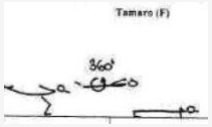
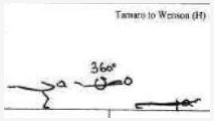
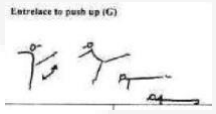
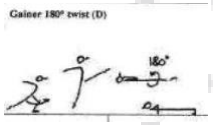
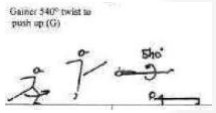
 Cuerpo recto, piernas pegadas al pecho, eje, altura suficiente.	 Cuerpo recto, piernas pegadas al pecho, eje, altura suficiente, completar giro.	 Cuerpo recto, piernas pegadas al pecho, eje, altura suficiente, completar giro.					
 Cuerpo estirado y totalmente recto, eje, completar giro.	 Cuerpo estirado y totalmente recto, eje, completar los giros.	 Cuerpo estirado y totalmente recto, eje, completar los giros.					
	 Cambio de piernas en el aire, pierna de atrás mínimo en paralelo al suelo, altura suficiente, completar giro.		 Cambio de piernas en el aire, pierna de atrás mínimo en paralelo al suelo, altura suficiente, completar giro, correcta ejecución Stag leap.	 Cambio de piernas en el aire, pierna de atrás mínimo en paralelo al suelo, altura suficiente, completar giro, correcta ejecución Ring.	 Cambio de piernas en el aire, pierna de atrás mínimo en paralelo al suelo, altura suficiente, completar giro, correcta ejecución Stag leap with ring.		

		 Pierna del cambio siempre mínimo en paralelo al suelo, cambio en el aire, altura suficiente, completar giro.		 Pierna del cambio siempre mínimo en paralelo al suelo, cambio en el aire, altura suficiente, completar giro, ejecución correcta Stag leap.	 Pierna del cambio siempre mínimo en paralelo al suelo, cambio en el aire, altura suficiente, completar giro, ejecución correcta Ring.		 Pierna del cambio siempre mínimo en paralelo al suelo, cambio en el aire, altura suficiente, completar giro,, marcar bien las posiciones cada 180°.
				 Cuerpo paralelo al suelo en la fase del vuelo, piernas pasanla línea de la cabeza, altura suficiente, completar giro.		 Cuerpo paralelo al suelo en la fase del vuelo, piernas pasanla línea de la cabeza, altura suficiente, completar giro.	
		 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente.	 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente, completar giro.	 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente, completar los giros.	 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente, completar giro.	 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente, completar giro.	

			 Cuerpo recto, eje, piernas y rodillas sobrepasan la línea de la cadera, altura suficiente, completar giro.				
			 Piernas paralelas al suelo, eje, piernas juntas, cuerpo hacia delante, altura suficiente.	 Piernas paralelas al suelo, eje, piernas juntas, cuerpo hacia delante, altura suficiente, completar giro.	 Piernas paralelas al suelo, eje, piernas juntas, cuerpo hacia delante, altura suficiente, completar los giros.		
				 Piernas paralelas al suelo, eje, piernas juntas, cuerpo hacia delante, altura suficiente, completar giro.			

 Correcta ejecución Tuck jump, correcta ejecución push-up.	 Correcta ejecución Tuck jump, correcta ejecución push-up, completar giro.		 Correcta ejecución Tuck jump, correcta ejecución push-up, completar giro.				
		 Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, correcta ejecución push-up.	Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, correcta ejecución push-up, completar giro.	 Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, correcta ejecución push-up, completar giro.	 Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, correcta ejecución push-up, completar los giros.	 Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, correcta ejecución push-up, completar giro.	Correcta ejecución Straddle pike jump, ausencia de círculo con las piernas, recepción directa a wenson, completar giro, correcta ejecución wenson.
			Correcta ejecución Pike jump, correcta ejecución push-up.	Correcta ejecución Pike jump, correcta ejecución push-up, completar el giro.	Correcta ejecución Pike jump, correcta ejecución push-up, completar los giros.		

		 Correcta ejecución Cossack jump, correcta ejecución push-up.	 Correcta ejecución Cossack jump, correcta ejecución push-up, completar el giro.	 Correcta ejecución Cossack jump, correcta ejecución push-up, completar los giros.			
			Apertura de 180°, cuerpo hacia delante,eje, correcta colocación cadera, altura suficiente, correcta ejecución push-up.	 Apertura de 180°, cuerpo hacia delante,eje, correcta colocación cadera, altura suficiente, correcta ejecución push-up, completar el giro.	Apertura de 180°, cuerpo hacia delante,eje, correcta colocación cadera, altura suficiente, correcta ejecución push-up, completar el giro.	Apertura de 180°, cuerpo hacia delante,eje, correcta colocación cadera, altura suficiente, correcta ejecución push-up, completar los giros.	
					 Tirón en ángulo de 45°, correcta ejecución de Straddle pike jump, correcta ejecución push-up.	 Tirón con giro completo en el aire, correcta ejecución Straddle pike jump, correcta ejecución push-up.	 Tirón con giro completo en el aire, correcta ejecución Split jump to push up.

	 Correcta ejecución Sagittal scale, fase de vuelo la pierna de abajo se junta con la de arriba, eje, paralelidad con el suelo, altura suficiente, correcta ejecución push-up.				 Correcta ejecución Sagittal scale, fase de vuelo la pierna de abajo se junta con la de arriba, eje, paralelidad con el suelo durante el giro, completar el giro, altura suficiente, correcta ejecución push-up.		 Correcta ejecución Sagittal scale, fase de vuelo la pierna de abajo se junta con la de arriba, eje, paralelidad con el suelo durante el giro, completar el giro, altura suficiente, recepción directa a wenson, correcta ejecución wenson.
						 Correcta ejecución entrelace, correcta ejecución push-up.	
			 Paralelidad del cuerpo con el suelo, altura suficiente, eje, completar el giro, correcta ejecución push-up.			 Paralelidad del cuerpo con el suelo, altura suficiente, eje, completar los giros, correcta ejecución push-up.	