

GLOSARIO ACROTELA

SUBIDAS: ejecuciones consecutivas de determinado movimiento que genera un distanciamiento entre el cuerpo y el suelo.

- **TRADICIONALES:** subida colombiana, rusa, twister, etc. No requieren gran complejidad, inversiones o rotaciones de hombro
- **ESPECIALES SIMPLES:** subidas que combinan movimientos rotacionales en hombros y que no contengan inversiones. Ejemplo: banderas, tirabuzones, colombiana con giro, etc
- **CON INVERSIÓN:** cualquier subida que contenga inversiones a corva- la subida monito o araña, si bien solo contiene una sola inversión perteneces a este grupo, ya que es a tracción asistida, por lo tanto de menor complejidad que a tracción pura.
- **A TRACCIÓN:** subidas donde toda la elevación se genera por tracción de miembros superiores. Ejemplo: escuadras, oblicuos, etc

INVERSIONES: movimiento en el que a través del trabajo de cintura escapular y core, trasladamos nuestro centro de masa, quedando por encima de la cabeza.

- **BAJA COMPLEJIDAD:** inversión realizada con codos y rodillas en flexión.
- **MEDIA COMPLEJIDAD:** inversión realizada con codos flexionados, y rodillas extendidas
- **ALTA COMPLEJIDAD:** inversión realizada con codos y rodillas extendidas. Incluye inversiones desde oblicuos

FIGURAS DE FUERZA: planchas o verticales: figura donde la capacidad predominante es la fuerza controlada isométrica. Ambas ejecuciones son descritas abajo.

- **PLANCHAS:** posición del cuerpo paralelo al piso sostenido por isometrías y co-contracciones agonistas/antagonistas. La cantidad de apoyos y agarres determina la dificultad
 - **BAJA COMPLEJIDAD:** el peso se sostiene en su gran mayoría sobre el elemento, por un apoyo puro en el elemento
 - **MEDIA COMPLEJIDAD:** el peso del cuerpo se distribuye de igual manera en el/los agarres y existe un apoyo complementario en el elemento.
 - **ALTA COMPLEJIDAD:** el peso del cuerpo es sostenido únicamente por la contracción muscular, solo existen agarres puros y el cuerpo no tiene contacto con el elemento.
- **VERTICALES:** Posición de paradas de mano/codos, donde la pelvis se coloca por encima de la cabeza, con variabilidad de posicionamiento de los miembros inferiores (arco/plegado/split/seguda/vela/etc)
 - **MEDIANA COMPLEJIDAD/ CON ENROSQUES /CON ASISTENCIA:** todos los términos son sinónimos, indica la ejecución de cualquier vertical donde se enrosca la tela en los miembros superiores para estabilizar y/o se coloca una mano por debajo de la cabeza y la otra a la altura de la cintura pélvica.

- **ALTA COMPLEJIDAD/ SIN ENROSQUES / SIN ASISTENCIA:** todos los términos son sinónimos, indica la ejecución de cualquier vertical con *ambos agarres por debajo de la cabeza* y sin enrosques. Pueden realizarse verticales en segunda con una pierna por delante y la otra por detrás de la tela .

EQUILIBRIOS: ejecución donde se sostiene el cuerpo en una posición estática, por anulación de fuerzas. Puede ser de tren inferior (Ejemplo: equilibrio sagital o en segunda) o de tren superior (Ejemplo: dino, escorpiones, sombreritos, verticales en arco donde el tren inferior no cuenta con enrosques)
La dificultad de los equilibrios está dado por la distancia entre los puntos de aplicación de fuerza y el centro de masa

ESCAPES O CAÍDAS: Ejecuciones donde se realizan giros en cualquier plano o caídas (descenso rápido). Pueden ser a mano o con seguro.
La clasificación de simple, doble o triple está dada por la cantidad de giros completos o cambio de planos en el caso de las caídas, y también de una combinación de ellas. Ejemplo triple: una caída hacia atrás y dos giros de estrella.

LLAVE DE CINTURA: Ejecución técnica donde se realiza un soporte desde la cadera y con manos libres, dicha ejecución debe ser realizada por un movimiento de tijeras en miembros inferiores.

DINÁMICOS: ejecución donde la capacidad predominante es la potencia. A través de la búsqueda de aceleración y momentos de suspensión. Existen innumerable cantidad de dinámicos, detallaremos abajo algunos y los dividiremos en simples o complejos según la dificultad.

- **POTENCIADORES:** son ejecuciones que el atleta utiliza como recurso para adquirir mayor aceleración en el dinámico que ejecutará posterior a este. Ejemplo: Desliz, escorpión de axilas, etc
- **DINÁMICOS SIMPLES**
 - *FLIP:* giro de 360 grados, el único contacto con la tela es el agarre y el atleta no pierde contacto con la tela durante la ejecución: Ejemplo: flip de axilas, dislock
 - *RE-GRIP PURO:* ejecución donde el atleta suelta su agarre, perdiendo contacto con el elemento momentáneamente. En esta ejecución el cuerpo del atleta puede descender o realizar medio giro, y se encuentra prohibido. Ejemplo: Rosalía, Mosca, regrip de axilas, etc.
 - *RE-GRIP DE UNA MANO:* ejecuciones re-grip pero donde el atleta pierde el contacto con el elemento en una sola toma. Ejemplo: medio mosca, etc.
 - *MEDIALUNA:* movimiento donde el atleta realiza un giro de 360 grados en plano frontal, durante esta ejecución se pierde en contacto con el elemento en una sola toma.
- **DINÁMICOS COMPLEJOS:**

- *FLIP REGRIP*: ejecución donde el atleta combina un giro de 360 grados, mientras pierde el contacto con el elemento. Ejemplo: piruetas, piruetas a codos, mortales en todas sus variantes, soleil, etc
 - *INLOCK*: debido a la demanda física, si bien el inlock es un flip, se considera un flip complejo por lo que no entra en la clasificación de DINÁMICOS SIMPLES. Dicha ejecución es una giro 360 hacia adelante.
 - *CONTRARIÑÓN*: ejecución donde el atleta realiza un giro ascendente y terminando en riñón con toma contralateral, puede tener apoyo en la cadera o no. Ambos se consideran complejos.
- **COMBOS DINÁMICOS**: Ejecución donde se combinan dinámicos (tener en cuenta no combinar ejecuciones prohibidas en la categoría). Cuando se aclara que la ejecución debe ser a un tiempo, indica el el atleta no puede buscar más potencia asistido por kipeos o balanceos extras.

Aclaración: en Pre Elite, la ejecución que se pide a un tiempo es la combinación potenciador + dinámico, se permite el combo de dinámicos con kipeos o balanceos de ser necesarios.

ROLL UPS: ejecución donde el atleta realiza giros completos en contra de la gravedad. Existen gran variedad según las tomas.

- **ANGEL**: toma en miembro superior y miembro inferior contralateral
- **ÁGUILA**: sale de plancha águila, toma en mano y cara interna del muslo contralateral
- **HIP**: el apoyo es en cadera, con tracción desde miembros superiores, giro en plano transversal.
- **ARMS**: Toma en ambos brazos, con giros en plano sagital.

Cualquier duda en la clasificación de una ejecución que no esté contemplada arriba, puede consultarse a la organización.