



2026-2027

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

**RUBRICA - ALL STAR ELITE
INTERNACIONAL- ECUADOR**

ALL STAR ELITE
ECUADOR

NIVEL 1 al NIVEL 7



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 – INTERNATIONAL SCORE SHEETS



HOJA DE ELEVACIONES _{BUILDING}	TOTAL	DIFICULTAD	EJECUCIÓN	DRIVERS
ELEVACIONES _{STUNTS}	11.5	6.0	4.0	1.5
PIRÁMIDES _{PYRAMIDS}	9.5	5.5	4.0	
LANZAMIENTOS _{TOSSES}	4.0	2.0	2.0	

HOJA DE GIMNASIA _{TUMBLING}	TOTAL	DIFICULTAD	EJECUCIÓN	DRIVERS
GIMNASIA ESTÁTICA _{STANDING TUMBLING}	6.5	2.0	4.0	0.5
GIMNASIA CON CARRERA _{RUNNING TUMBLING}	6.5	2.0	4.0	0.5
SALTOS _{JUMPS}	4.0	2.0	2.0	

HOJA GENERAL _{OVERALL}	TOTAL	DIFICULTAD	EJECUCIÓN
DANZA _{DANCE}	2.0	1.0	1.0
FORMACIONES Y TRANSICIONES _{FORMATIONS & TRANSITIONS}	2.0	2.0	

TODOS LAS HOJAS (PROMEDIO)	TOTAL	PUNTAJE
CREATIVIDAD DE RUTINA _{ROUTINE CREATIVITY}	2.0	2.0
HABILIDAD ESCÉNICA _{SHOWMANSHIP}	2.0	2.0

Con el fin de mantener el Sistema de Puntaje y armonizar el trabajo internacional con el nacional, se utilizará una versión de UNITED SCORING - INTERNATIONAL US con adaptaciones, que se ajusta mejor a Ecuador y favorece el desarrollo del Cheer en dirección hacia un estándar global.

Este Sistema será utilizado en ECUADOR, para los niveles All Star International del 1 al 7.

Leer todas las Regulaciones para mayor información.

En ROJO los ajustes respecto a la temporada pasada

MAXIMO POSIBLE	PUNTAJE OBTENIDO	ESCALA DE 100 PTOS.	REDUCCIONES E ILEGALIDADES	% DE PERFECCION
NIVEL 1 (46 PUNTOS)	P.0	(P.0+4) X 2	100 - DI	100%
NIVEL 2-7 (50 PUNTOS)	P.0	P.0 X 2	100 - DI	100%
NON-TUMBLING (37 PTOS)	P.0	(P.0 + 13) X 2	100 - DI	100%



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 - CONSTRUCCIÓN – INTERNATIONAL



DIFICULTAD DE ELEVACIÓN

Las habilidades de elevación recibirán el crédito completo solo si demuestran control

3.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 4.0
4.0	4 habilidades diferentes del nivel realizadas por GRAN PARTE del equipo
4.5	2 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
5.0	3 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
5.5	4 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
6.0	5 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas Equipos N6 – Al menos 1 siendo Habilidad del Nivel 6 Equipos N7 – Al menos 2 siendo Habilidades del Nivel 7

DRIVERS DE DIFICULTAD EN ELEVACIÓN

Una vez que la Dificultad de Elevación está determinada, cada habilidad será evaluada, basada en el siguiente criterio: Grado de Dificultad y Participación Máxima. Cada categoría tiene una cantidad máxima de puntaje en la tabla de abajo, para un total de 1.5 pts.

Equipos N6 – Al menos 1 habilidad de Grado de Dificultad en Elevación debe ser N6

Equipos N7 – Al menos 1 habilidad de Grado de Dificultad en Elevación debe ser N7

GRADO DE DIFICULTAD EN ELEVACIÓN (0 - 1.0)

	Habilidad Avanzada por GRAN PARTE		Habilidad Élite por GRAN PARTE
Habilidad 1	0.1	O	0.2
Habilidad 2	0.1	O	0.2
Habilidad 3	0.1	O	0.2
Habilidad 4	0.1	O	0.2
Habilidad 5	0.1	O	0.2

PARTICIPACIÓN MÁXIMA EN ELEVACIÓN (0 - 0.5) (Canon o sincronizado en la misma sección, sin repetir atletas)

Habilidad del Nivel por MÁX O Habilidad Avanzada por GRAN PARTE	0.1
Habilidad Avanzada por MÁX O Habilidad Élite por GRAN PARTE	0.3
Habilidad Élite por MÁX	0.5

TABLA DE CANTIDAD EN CONSTRUCCIÓN

#DE ATLETAS	CANTIDAD DE GRUPOS		
	MAYORÍA	GRAN PARTE	MÁX
10 - 15	1	2	3
16 - 20	2	3	4
21 - 24	3	4	5
25 - 30	4	5	6

DIFICULTAD DE PIRÁMIDE

3.0 - 3.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 3.5 – 4.0
3.5 - 4.0	2 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras
4.0 - 4.5	3 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo
4.5 - 5.0	4 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo
5.0 - 5.5	5 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo

DRIVERS DE DIFICULTAD EN PIRÁMIDE

Grado de Dificultad:

- Maximización de grupos realizando cada transición del nivel
- Utilización de elevaciones del nivel hacia estructuras/dentro de la secuencia
- Combinación de habilidades (del nivel y o nivel inferior)
- Velocidad y Conexión de las habilidades realizadas

DIFICULTAD DE LANZAMIENTO

1.0	Menos de la MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento
1.5	MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento del nivel
2.0	MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento del nivel, en canon o sincronizado dentro de la *misma sección, sin repetir atletas

* Misma Sección – Una sola porción de la rutina donde se realizan habilidades de un mismo tipo

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para cumplir con la dificultad, las habilidades que no requieran estar sincronizadas pueden ser acumulativas.

Para recibir crédito por una estructura, debe haber dos o más elevaciones conectadas entre sí por 2 o más flyers

N6 – Recibirán crédito del nivel todas las habilidades de pirámide que son N5

POSICIÓN DEL CUERPO

- Lib y plataforma no son consideradas posiciones del cuerpo
- Las posiciones del cuerpo incluyen: Stretch, arco y flecha, arabesque, scale y escorpión



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 - CONSTRUCCIÓN - INTERNATIONAL COED



DIFICULTAD DE ELEVACIÓN

Las habilidades de elevación recibirán el crédito completo solo si demuestran control

3.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 4.0
4.0	4 habilidades diferentes del nivel realizadas por GRAN PARTE del equipo
4.5	2 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
5.0	3 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
5.5	4 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas
6.0	4 habilidades diferentes del nivel realizadas en un mismo momento por GRAN PARTE del equipo, en canon o sincronizado, sin repetir atletas y adicionalmente una elevación estilo coed Equipos N6 – Al menos 1 siendo Habilidad del Nivel 6 Equipos N7 – Al menos 2 siendo Habilidades del Nivel 7

DRIVERS DE DIFICULTAD EN ELEVACIÓN

Una vez que la Dificultad de Elevación está determinada, cada habilidad será evaluada, basada en el siguiente criterio: Grado de Dificultad y Participación Máxima. Cada categoría tiene una cantidad máxima de puntaje en la tabla de abajo, para un total de 1.5 pts.

Equipos N6 – Al menos 1 habilidad de Grado de Dificultad en Elevación debe ser N6

Equipos N7 – Al menos 1 habilidad de Grado de Dificultad en Elevación debe ser N7

GRADO DE DIFICULTAD EN ELEVACIÓN (0 - 1.0)

	Habilidad Avanzada por GRAN PARTE		Habilidad Élite por GRAN PARTE
Habilidad 1	0.1	O	0.2
Habilidad 2	0.1	O	0.2
Habilidad 3	0.1	O	0.2
Habilidad 4	0.1	O	0.2
	Estilo Coed Avanzado		Estilo Coed Élite
Habilidad Estilo Coed	0.1	O	0.2

PARTICIPACIÓN MÁXIMA EN ELEVACIÓN (0 - 0.5) (Canon o sincronizado en la misma sección, sin repetir atletas)

Habilidad del Nivel por MÁX O Habilidad Avanzada por GRAN PARTE	0.1
Habilidad Avanzada por MÁX O Habilidad Élite por GRAN PARTE	0.3
Habilidad Élite por MÁX	0.5

TABLA DE CANTIDAD EN CONSTRUCCIÓN

#DE ATLETAS	CANTIDAD DE GRUPOS		
	MAYORÍA	GRAN PARTE	MÁX
10 - 15	1	2	3
16 - 20	2	3	4
21 - 24	3	4	5
25 - 30	4	5	6

TABLA DE CANTIDAD COED

EQUIPOS COED N3 Y 4	
# DE ATLETAS MASCULINOS	# DE GRUPOS ESTILO COED
1+	1
EQUIPOS COED N5, 6 Y 7	
# DE ATLETAS MASCULINOS	# DE GRUPOS ESTILO COED
1 - 3	1
4 - 5	2
6 - 7	3
8 - 9	4
10 - 11	5
12 - 13	6

ESTILO COED

- Basado en grupos de 3, consistiendo en 1 Base, 1 Flyer y 1 Spotter.
- La subida debe ser un Toss o Walk-In.
- Toss – La Flyer comienza con ambos pies en la superficie de presentación. La Base comienza con las manos en la cintura de la Flyer. Durante el toss, el Spotter no debe tocar la elevación antes de que la Base suelte a la Flyer.
- Walk-In – La Flyer y la Base comienzan frente a frente con un pie sujetado.
- La Base debe estar directamente debajo de la elevación.
- La Base y el Spotter no pueden estar frente a frente.

GRADO DE DIFICULTAD COED

- Solo cuentan habilidades en la lista de Estilo Coed. En canon o sincronizado dentro de la misma sección, sin repetir atletas
- Las elevaciones deben mantenerse por 4 cuentas. Estas cuentan desde que la elevación se logra en la altura intentada.
- Ej: Toss a manos: La cuenta comienza cuando la elevación se detiene en nivel prep
- Ej: Toss a manos, impulso a extensión: La cuenta comienza cuando la elevación se detiene en el nivel extendido
- Elevaciones Coed deben desmontar hacia cuna o la superficie de presentación para que reciban crédito completo
- Las Elevaciones Coed que se convierten en pirámide no recibirán crédito coed

DIFICULTAD DE PIRÁMIDE

3.0 - 3.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 3.5 – 4.0
3.5 - 4.0	2 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras
4.0 - 4.5	3 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo
4.5 - 5.0	4 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo
5.0 - 5.5	5 habilidades diferentes del nivel y 2 estructuras realizadas por GRAN PARTE del equipo

DRIVERS DE DIFICULTAD EN PIRÁMIDE

Grado de Dificultad:

- Maximización de grupos realizando cada transición del nivel
- Utilización de elevaciones del nivel hacia estructuras/dentro de la secuencia
- Combinación de habilidades (del nivel y o nivel inferior)
- Velocidad y Conexión de las habilidades realizadas

DIFICULTAD DE LANZAMIENTO

1.0	Menos de la MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento
1.5	MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento del nivel
2.0	MAYORÍA del equipo realiza un lanzamiento del nivel, en canon o sincronizado dentro de la *misma sección, sin repetir atletas

* Misma Sección – Una sola porción de la rutina donde se realizan habilidades de un mismo tipo

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para cumplir con la dificultad, las habilidades que no requieran estar sincronizadas pueden ser acumulativas.

Para recibir crédito por una estructura, debe haber dos o más elevaciones conectadas entre sí por 2 o más flyers

N6 – Recibirán crédito del nivel todas las habilidades de pirámide que son N5

POSICIÓN DEL CUERPO

- Lib y plataforma no son consideradas posiciones del cuerpo
- Las posiciones del cuerpo incluyen: Stretch, arco y flecha, arabesque, scale y escorpión



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 - GIMNASIA – INTERNATIONAL



DIFICULTAD DE SALTO

Los saltos deben utilizar una aproximación “whip” para que se consideren conectados

Aproximación “Whip” – Movimiento circular continuo con los brazos conectando 2 o más saltos

0.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 1.0
1.0	GRAN PARTE del equipo realiza 1 salto avanzado
1.5	GRAN PARTE del equipo realiza 2 saltos avanzados conectados. Deben estar sincronizados e incluir variedad
2.0	MAX del equipo realiza 3 saltos avanzados conectados o 2 saltos avanzados conectados más 1 salto avanzado adicional. Deben estar sincronizados e incluir variedad. Para equipos con menos de 13 atletas, todos deben realizar 3 saltos conectados avanzados o 2 conectados mas un adicional. Deben de ser sincronizados e incluir variedad.

TABLA DE CANTIDAD EN GIMNASIA/SALTOS

#DE ATLETAS	MAYORÍA	GRAN PARTE	MAX
10 - 15	8	9	13
16 - 24	11	12	18
25 - 30	14	15	23

DRIVERS DE DIFICULTAD EN GIMNASIA ESTÁTICA

Una vez que la Dificultad de Gimnasia Estática está determinada, cada habilidad/pase será evaluada basada en su Grado de Dificultad. Cada categoría tiene una cantidad máxima de puntaje descrita en la tabla de abajo para un total de .5 pts.

GRADO DE DIFICULTAD EN GIMNASIA ESTÁTICA (0 - 0.5) (Para recibir crédito, cada habilidad/pase de estar sincronizada y realizada por 2 o más atletas)

	Habilidad Avanzada por GRAN PARTE	Habilidad Élite por GRAN PARTE
Habilidad/Pase	0.3	O 0.5

DRIVERS DE DIFICULTAD EN GIMNASIA CON CARRERA

Una vez que la Dificultad de Gimnasia con Carrera está determinada, cada habilidad/pase será evaluada basada en su Grado de Dificultad. Cada categoría tiene una cantidad máxima de puntaje descrita en la tabla de abajo para un total de .5 pts.

GRADO DE DIFICULTAD EN GIMNASIA CON CARRERA (0 - 0.5) (Para recibir crédito, cada habilidad/pase de estar sincronizada y realizada por 2 o más atletas)

	Habilidad Avanzada por GRAN PARTE	Habilidad Élite por GRAN PARTE
Habilidad/Pase	0.3	O 0.5

SALTOS

- Variedad – Al menos 2 saltos diferentes. Realizar el mismo salto con diferente pierna no se considera como variedad (ejemplo: Salto de valla izquierdo/derecho)
- Las habilidades de salto deben aterrizar en ambos pies para que sean consideradas y reciban crédito de dificultad (ejemplo: Saltos que aterricen de rodilla(s) o sentados, etc. no se cuentan)
- Saltos Básicos: Águila/X/Estrella, Salto Agrupado
- Saltos Avanzados: Carpado, Salto de Valla Derecho/Izquierdo (Frontal/Lateral), Toe Touch, Doble Nueve

0.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 1.0
1.0	Menos de la MAYORÍA del equipo realiza un pase del nivel
1.5	MAYORÍA del equipo realiza un pase del nivel
2.0	GRAN PARTE del equipo realiza un pase del nivel

DIFICULTAD DE GIMNASIA CON CARRERA

0.5	Las habilidades realizadas no cumplen con el requerimiento de 1.0
1.0	Menos de la MAYORÍA del equipo realiza un pase del nivel
1.5	MAYORÍA del equipo realiza un pase del nivel
2.0	GRAN PARTE del equipo realiza un pase del nivel

INFORMACIÓN ADICIONAL

- La Dificultad de Gimnasia Estática/con Carrera y Drivers de Grado de Dificultad pueden lograrse de forma acumulativa.
- Los pases de gimnasia deben aterrizar en ambos pies para que sean considerados y recibir crédito de dificultad (ejemplo: Mortal con 3/4 de rotación a caer sentado, flic flac cayendo en prono, etc. no serán contados)
- Los saltos dentro de un pase no romperán el pase (ejemplo: Toe touch-Flic flac-Toe touch- Flic flac es 1 solo pase N3)
- Los saltos-T no son considerados saltos y romperá el pase en 2 pases separados.



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 – EJECUCIÓN – INTERNATIONAL



EJECUCIÓN - ELEVACIÓN/PIRÁMIDE Y GIMNASIA ESTÁTICA/CARRERA

4.0

Se espera que los atletas demuestren una técnica excelente al realizar cada habilidad. La ejecución de un equipo será determinada por todos los atletas que realicen la habilidad.

- Los puntajes comenzarán en 4.0 y pueden reducirse en .1, .2 o .3 según la falta de ejecución técnica de cada driver
- **.05 – Problemas mínimos de técnica por parte del equipo**
- 1 – Problemas menores de técnica por parte del equipo
- .2 – Múltiples problemas de técnica por parte del equipo
- .3 – Problemas generalizados de técnica por parte del equipo
- No se descontará más de .3 por un solo driver
- Las diferencias en el estilo no influirán en el puntaje de Ejecución del equipo

EJECUCIÓN – LANZAMIENTOS Y SALTOS

2.0

Se espera que los atletas demuestren una técnica excelente al realizar cada habilidad. La ejecución de un equipo será determinada por todos los atletas que realicen la habilidad.

- Los puntajes comenzarán en 2.0 y pueden reducirse en .1, .2 o .3 según la falta de ejecución técnica de cada driver
- **.05 – Problemas mínimos de técnica por parte del equipo**
- 1 – Problemas menores de técnica por parte del equipo
- .2 – Múltiples problemas de técnica por parte del equipo
- .3 – Problemas generalizados de técnica por parte del equipo
- No se descontará más de .3 por un solo driver
- Las diferencias en el estilo no influirán en el puntaje de Ejecución del equipo

DRIVERS DE ELEVACIONES/PIRÁMIDES

Cada driver puede incluir, pero no se limita a, los siguientes ejemplos:

Flyer	• Control corporal • Flexibilidad uniforme • Piernas rectas/extendidas y pies en punta
Bases/Spotters	• Estabilidad de la elevación • Postura sólida • Pies estacionarios
Transiciones	• Subidas • Desmontes • Control de habilidad a habilidad
Sincronización*	• Timing *Los equipos que no realicen al menos 1 transición de habilidad del nivel por 2 o más grupos en Elevaciones y Pirámides recibirán automáticamente una deducción de 0.3 en sincronización

DRIVERS DE LANZAMIENTOS

Cada driver puede incluir, pero no se limita a, los siguientes ejemplos:

Los equipos que realicen 1 solo lanzamiento recibirán automáticamente una deducción de .3 por cualquier driver que constituya una reducción, independientemente de la gravedad del problema.

Los lanzamientos de vuelo recto (sin trucos/habilidades) SOLO afectarán el puntaje de ejecución en un equipo nivel 2.

Flyer	• Control corporal • Ejecución consistente de la habilidad/truco	• Piernas rectas/pies en punta • Posición de los brazos
Bases/Spotters	• Uso coordinado de brazos/piernas (Timing) • Postura sólida	• Controlado • Cuna
Altura	• Distancia entre los pies de la Flyer y las manos de las Bases (El valor de la deducción no excederá 0.1)	

DRIVERS DE GIMNASIA ESTÁTICA/CON CARRERA

Cada driver puede incluir, pero no se limita a, los siguientes ejemplos:

Aproximación	• Posición de los brazos hacia el pase/habilidad • Braceo/preparación • Posición del pecho	
Control Corporal	• Posición de la cabeza • Posición de los brazos/hombros • Caderas	• Posición de las piernas • Control de habilidad a habilidad • Pies en punta
Aterrizajes o Recepciones	• Controlado • Posición del pecho	• Pase/habilidad finalizada • Habilidades con giro incompletas
Sincronización*	• Timing *Los equipos que no realicen al menos 1 pase sincronizado en grupo (dos o más atletas) recibirán automáticamente una deducción de 0.3 en sincronización.	

DRIVERS DE SALTOS

Cada driver puede incluir, pero no se limita a, los siguientes ejemplos:

Posición de Brazos	• Aproximación • Inicio consistente	• Braceo/preparación • Posición de brazos durante salto(s)
Posición de Piernas	• Piernas extendidas • Pies en punta • Posición de caderas/rotación/hiperextensión • Altura • Piernas/pies juntos • Posición del pecho • Aterrizajes	
Sincronización	• Timing (El valor de la deducción no excederá 0.1)	



SISTEMA DE CALIFICACIÓN 2026 – GENERAL



FORMACIONES Y TRANSICIONES

1.0 - 2.0

La capacidad de un equipo para demostrar un espaciado preciso y un movimiento uniforme.
El puntaje de Formaciones y Transiciones comenzará con 2.0 y se reducirá en .1 por CADA formación y transición que carezca de precisión.

CREATIVIDAD DE RUTINA

1.5 - 2.0

La Creatividad de Rutina es el promedio de 3 opiniones proporcionadas por los jueces de Construcción, Gimnasia y General y se basa en la incorporación de ideas innovadoras, visuales y elaboradas a lo largo de la rutina. Cada juez se enfoca específicamente en las secciones de habilidades que corresponden a sus respectivas categorías y cómo están compuestas, tal como se define a continuación:

Juez General: Ideas innovadoras, visuales y elaboradas, así como cualquier habilidad adicional realizada que mejore el atractivo general y fluidez de la rutina. Las puntuajes de los jueces generales encapsulan toda la rutina, de principio a fin.

Juez de Construcción: Incorporación de elementos creativos, innovadores y visuales en Subidas, Transiciones y Desmontes de todas las habilidades de Construcción. Esto incluye habilidades del nivel y de niveles inferiores. Se considerará el ritmo/conexión de habilidades.

Juez de Gimnasia: Incorporación de patrones de gimnasia visuales claros que mejoren las habilidades realizadas.

BAILE/DANZA

El baile/danza será evaluada según la capacidad del equipo para demostrar una variedad de elementos de dificultad con una ejecución sólida, basada en los siguientes elementos:

0.5 - 1.0

Elementos de Dificultad

- Elementos visuales
- Variedad de niveles
- Cambios de formación
- Juego de pies
- Trabajo en el suelo
- Trabajo en parejas
- Ritmo

0.5 - 1.0

Ejecución

- Técnica
- Perfección
- Fuerza/Posición del movimiento
- Sincronización
- Energía/Valor de Entretenimiento

SHOWMANSHIP (HABILIDAD ESCÉNICA)

1.0 - 2.0

El Showmanship (habilidad escénica) es el promedio de 3 puntajes proporcionados por los jueces de Construcción, Gimnasia y General, basado en la impresión del panel sobre toda presentación, abarcando todas las áreas de la categoría y enfocándose en la energía del equipo, el entusiasmo genuino, la confianza, el contacto visual y la expresión facial.

Esta categoría no se basa en habilidades, pero tomará en consideración la impresión atlética durante toda la rutina.