





DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Nomenclatura

Posiciones, movimientos o direcciones

Las posiciones están relacionados con la dirección del caballo		
	hacia adelante o de frente	El volteador va en la misma dirección que el caballo.
	hacia atrás o de espaldas	El volteador va en sentido contrario al caballo.

<p>si la determinacion no es bastante exacta, se tiene que anadir : dentro, fuera , boca arriba o boca abajo</p>	<p>hacia dentro</p>	
<p>si la determinacion no es bastante exacta, se tiene que anadir : dentro, fuera , boca arriba o boca abajo</p>	<p>hacia fuera</p>	
<p>si esta norma no se puede aplicar , la posición de la cabeza determina la posicion</p>	<p>hacia adelante boca arriba</p>	
<p>si esta norma no se puede aplicar , la posición de la cabeza determina la posicion</p>	<p>hacia atras boca arriba</p>	

Movimientos están relacionados con la posición del cuerpo del volteador		
De frente – hacia atrás	Frontways backward	 A stick figure is shown in the middle of a front flip. The figure is in a pike position, with legs tucked up towards the head. The figure's arms are extended forward. The figure is positioned above a horizontal line representing the ground.
De espaldas- hacia delante	Rearways forward	 A stick figure is shown in the middle of a back flip. The figure is in a pike position, with legs tucked up towards the head. The figure's arms are extended backward. The figure is positioned above a horizontal line representing the ground.
Algunos ejercicios tienen nombres especiales como...	Delphinsalto "De frente hacia delante a mortal hacia dentro "	
	Auerbachsalto "De espaldas hacia atrás a mortal hacia dentro."	





1. Subidas

Las subidas estan ejecutadas de dentro, si no estan mencionadas de otra manera.
 Todo las subidas de fuera tienen un nivel mas de los mismos de hacia dentro.
 Todo las subidas en la planta arriba ayudado por un o dos volteadores son ejercicios S.




1.1 Subidas a una posición colgante

L	M	S	RS
	subida al apoyo al hombro al lado hacia fuera, por dentro	todos las otras subidas al apoyo al hombro	







1.2 Mounts in kneeling position – Subidas a una posición de rodillas




L	M	S	RS
 subida de rodillas hacia adelante	 subida de rodillas hacia adelante por el exterior		
	 subida de rodillas de lado con la cara hacia dentro. Desde el interior.	 subida de rodillas de lado con la cara hacia dentro. Desde el exterior.	
Subida de rodillas con ayuda			

1.3 Subidas en posición tumbada o avion/volador

L	M	S	RS
Subida tumbada lateral boca arriba	Subida tumbada de lado hacia dentro o fuera Desde el interior	Subida tumbada de lado hacia dentro o fuera Desde el exterior	
 Subida tumbada hacia adelante desde el interior	Subida tumbada hacia adelante desde el exterior		
	Subida tumbada hacia adelante , boca arriba , piernas abiertas	 Subida tumbada, boca arriba con piernas cerradas.	
		 Subida directamente al avión	

1.4 Subidas a posiciones sentados

L	M	S	RS
 <p data-bbox="400 353 563 461">Subida al asiento de lado hacia dentro o fuera</p>	 <p data-bbox="595 342 790 461">Subida a asiento al cuello de espaldas, via el asiento de lado desde dentro o fuera</p>	 <p data-bbox="809 342 1003 461">Subida directamente al asiento de espaldas al cuello</p>	
	<p data-bbox="595 506 790 640">Subida al asiento de lado , hacia dentro o fuera Desde el exterior</p>		
	 <p data-bbox="611 824 758 880">"Dieb Mount" con ayuda</p>	 <p data-bbox="841 857 978 887">Dieb mount</p>	
	 <p data-bbox="595 1149 790 1227">Subida a asiento debajo de un salto libre</p>	<p data-bbox="818 981 1003 1088">Subida a asiento de lado hacia fuera debajo un salto libre</p>	

L	M	S	RS
	 <p data-bbox="598 336 790 380">Subida de tijeras desde interior</p>	<p data-bbox="813 224 1005 280">Subida de tijeras de exterior</p>	
	 <p data-bbox="590 526 790 627">Subida para ponerse encima de un banco/ bandera</p>		
		 <p data-bbox="813 817 1005 873">Subida Voltereta a asiento</p>	
	<p data-bbox="590 940 790 1019">Subida Voltereta a asiento con ayuda de arriba</p>	<p data-bbox="805 884 1005 1019">Subida Voltereta con ayuda de arriba, a un plano medio o superior</p>	

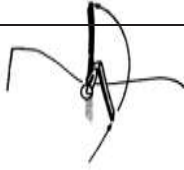
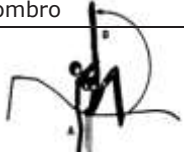


1.5 Subidas a la posición de pie

Cabeza debajo del eje de la cadera




Todos las subidas a pino sobre el hombro/pino son ejercicios

S.



Cabeza encima del eje de la cadera

L	M	S	RS
			Subida a pino sin ayuda
		 <p>Subida a pino del hombro</p>	
		 <p>Subida con ayuda a pino</p>	
	Subida a la posición squat desde el interior	Subida a la posición squat desde el exterior	
 <p>Subida a de pie ayudado por volt. de pie</p>	Subida con ayuda a ponerse de pie con patada espagat 90% en la fase de vuelo por encima del caballo		
		 <p>Subida a de pie</p>	

1.6 Subidas a posiciones apoyados

L	M	S	RS
	 <p data-bbox="603 353 774 409">subida al apoyo interior</p>	<p data-bbox="815 237 991 293">subida al apoyo exterior</p>	
	 <p data-bbox="592 551 767 584">Subida a la flexion</p>	<p data-bbox="820 479 1002 584">Subida a flexión recepcionando sobre solo una pierna</p>	
	 <p data-bbox="592 797 767 880">Subida a flexión sobre otro volteador</p>		

1.7 Subidas a la posición bandera






L	M	S	RS
	 <p data-bbox="587 344 802 450">Subida a bandera (pierna por encima de la línea horizontal)</p>	<p data-bbox="802 237 1018 367">Subida a bandera (pierna por encima de la línea horizontal) Desde el exterior</p>	
		 <p data-bbox="802 622 1018 728">Subida a aguja (pierna por encima de la línea horizontal)</p>	




2. Bajadas

Se ejercicios son:




- todos los con movimientos volteretas de la planta arriba.
- todas las bajados con movimientos handspring,
- todas las bajados de la planta arriba de un volteador apoyando de pie






2.1 Bajados volteretas / "Kippen"

L	M	S	RS
	<p>voltereta hacia adelante sobre el hombro del caballo hacia fuera</p>	 <p>voltereta hacia atras sobre el hombro del caballo</p>	
	<p>voltereta hacia delante cara atras iniciado desde posición en la grupa</p>	 <p>voltereta hacia atras, cara adelante via la crupa (tambien via un volteador tumbado)</p>	
	 <p>voltereta al lado hacia atras a fuera o dentro</p>	<p>voltereta al lado hacia delante a fuera o dentro</p>	
	 <p>Voltereta apoyado sobre brazo</p>	 <p>Voltereta apoyado sobre brazo</p>	






L	M	S	RS
	hacia delante de los rodillas encima hombros	hacia delante	
	 voltereta hacia delante de tumbado encima el banco / bandera	voltereta de tumbado encima el banco alto	
 voltereta abajo hacia delante de un volt sentado	voltereta abajo hacia delante de un volt de rodillas	 voltereta abajo hacia delante de un volteador de pie	

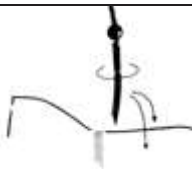
2.2 Bajadas con impulsión

L	M	S	RS
 Bajada de la 2ª parte de la impulsión hacia delante o hacia atrás	 bajada-Flanco sobre la grupa empezando del asiento / banco		
bajar-flanco del tumbado transversal a dentro o fuera	 bajar-flanco del tumbado transv encima banco	bajar-flanco del tumbado encima del banco alto	

L	M	S	RS
	 <p data-bbox="606 291 790 369">bajar-flanco con medio giro de la grupa / cuello</p>	 <p data-bbox="821 369 1005 492">bajar-flanco del asiento H atras en el cuello con giro via el dorso del caballo</p>	
 <p data-bbox="391 672 582 772">Bajada desde posición de pino a la de la aguja / bandera</p>	<p data-bbox="614 560 782 616">Bajada via pino de las rodillas</p>		
	<p data-bbox="614 840 782 918">Bajada via pino con un giro de $\frac{1}{4}$</p>	 <p data-bbox="813 952 1013 1041">Bajada via el pino del la grupa con medio giro</p>	
	 <p data-bbox="614 1299 782 1411">Bajada via el pino de los hombros (media planta)</p>		




2.3 Bajadas saltados

L	M	S	RS
 <p>Salto flanco via bandera de pie en las correas</p>	<p>Salto agrupado, por encima de la bandera de pie en las correas</p>		
 <p>Salto "rana" encima la grupa</p>	 <p>Salto en Carpa piernas abiertas apoyado sobre uno o dos Volteador sentados</p>	<p>Salto en Carpa piernas abiertas hacia atras encima 1 o 2 Volteadores sentados</p>	
		<p>Salto dentro hacia adelante/H atras, de un o dos V de rodillas/de pie</p>	
	 <p>Salto en carpa piernas abiertas abajo H delante</p>	<p>Salto en carpa piernas abiertas abajo hacia atras</p>	
<p>Salto agrupado a dentro o a fuera</p>	 <p>Salto agrupado hacia atras</p>		

L	M	S	RS
		 <p>Salto estirado 360° rotación</p>	

2.4 Bajadas

All dismounts with a turn are S-exercises.



L	M	S	RS
		 <p>Lateral</p>	
		 <p>Pino-Puente en todas direc.</p>	
		 <p>Flick-Flack</p>	

3. Ejercicios dinamicos

ejercicios S son los siguientes:

- todo las volteretas en el plano superior,
- todos los mortales,
- todas las palomas,
- todos los ejercicios encima de un volteador de pie.



3.1 Turns




L	M	S	RS
Giro al cuello o al revés del asiento al lado	 <p>medio giro en principe</p>		
 <p>giro del asiento al lado hacia dentro o fuera al cuello mirando adelante</p>	pino con medio giro apoyado entre dos volteadores		
	Volador - cambiando direccion con ¼ giro	Volador - cambiando la direccion-:de alante - a atras, al lado H dentro - fuera, mirando alante arriba - abajo	

3.2 Voltereta





Todas las volteretas en la planta alta o encima de un volteador de pie apoyandolo son ejercicios S.






Todas las volteretas sin manos son ejercicios RS.


L	M	S	RS
 <p>voltereta atrás del asiento atras al asiento al cuello H atras</p>	<p>Voltereta atrás del asiento atrás con movimiento de tijeras al asiento H delante al cuello</p>		
	<p>Voltereta atrás del asiento atrás a la bandera encima del cuello mirando atrás</p>	<p>Voltereta atrás del asiento atrás a la bandera de pie encima del cuello mirando atrás</p>	<p>Voltereta atras al pino</p>
	<p>voltereta alante / atrás del cuello al tumabador al lado</p>	<p>voltereta alante /atrás del cuello al asiento hacia delante / átras</p>	
		<p>voltereta alante de la grupa al cuello , mirada alante</p>	
	 <p>del cuello (todas las posiciones) voltereta alante a tumbarse boca arriba con piernas cerradas</p>	<p>mirando hacía atrás Pino - voltereta</p>	

L	M	S	RS
Voltereta del pino al hombro a tumbarse boca arriba	 <p>Voltereta del tumbador al pino al hombro</p>		
voltereta abajo o encima de un volteador sentado o tumbado	voltereta del tumbador, abajo, de un volteador de rodillas, o al revés	voltereta del tumbador, abajo, de un volteador de pie, o al revés	
	Mortal apoyado sobre un volteador sentado	 <p>Mortal apoyado sobre un volteador de rodillas</p>	
		 <p>Voltereta Rock 'n Roll</p>	



3.3 Ejercicios impulsivos



L	M	S	RS
<p>Tijeras Segunda parte desde el asiento adelante en el cuello con la espalda tumbada apoyada sobre el caballo</p>	 <p>Tijeras Segunda parte desde el asiento adelante en el cuello con soporte libre</p>	 <p>Tijeras Segunda parte con las manos apoyadas en la grupa.</p>	
	 <p>1º o 2º parte tijeras encima del banco</p>	<p>1º o 2º parte tijeras en el banco alto.</p>	
 <p>Desde la bandera en el cuello al asiento hacia alante apoyado sobre los dos brazos</p>			
<p>Desde la bandera en el cuello a la bandera hacia alante o al lado apoyado sobre los dos brazos cambiando la pierna apoyada</p>		<p>Desde la bandera en el cuello a la bandera hacia alante o al lado apoyado sobre los dos brazos sin cambiar la pierna apoyada</p>	

L	M	S	RS
<p>Desde la bandera hacia adelante a la bandera en el cuello cambiando la pierna apoyada.</p>	 <p>Desde la bandera adelante a la del cuello sin cambiar la pierna apoyada</p>		
		<p>Vault off lie-across from the high bench</p>	
<p>Squat from the support in or out to the seat</p>	<p>Squat from the support sideways to the support in or out</p>	 <p>Squat from the support sideways to support with 90°</p>	
 <p>Cambio de pierna desde la bandera/ bandera de pie pasando por pino</p>	 <p>Impulsion al pino al hombro desde el asiento o la bandera de pie</p>	<p>Swing to shoulder stand through straddle split kick 90°</p>	
	 <p>impulsion con 1/2 giro del asiento al asiento cambiando la posicion</p>		

L	M	S	RS
	impulsion entre el caballo y el banco alto	 <p>Voltereta arriba entre 2 vltadores</p>	




3.4 Ejercicios saltando

L	M	S	RS
	 <p>Salto hacia alante por encima de dos/un volteador</p>	Salto hacia atrás / carpa por encima de dos o un volteador	
		Salto hacia alante/atrás por encima de 1 o 2 volteadores de rodillas/de pie	
	Salto desde de pie Spring ¼ giro	 <p>Salto con medio giro de alante a atrás o al revés</p>	Giro entero de de pie hacia alante a de pie hacia alante

L	M	S	RS
	Salto de de rodillas hacia adelante a de pie hacia adelante	 <p>Salto desde rodillas adelante a de pie hacia atrás</p>	
 <p>Del principio adelante a de pie adelante- 1 o 2 volteadores</p>			

3.5 ejercicios „Handsprings“

Todos estos ejercicios son de categoría S.





L	M	S	RS
		 <p>Puente remontar /del dorso al cuello (tambien sobre otro volteador)</p>	
		 <p>Volador pino puente al cuello del caballo</p>	
		 <p>„Handspring“ al lado exterior del caballo o encima del caballo</p>	





4. Ejercicios estaticos

ejercicios de categoria S son:



- Todos los ejercicios sobre un banco alto suelto o en una base de pie suelta.

4.1 Ejercicios colgados





L	M	S	RS
 <p data-bbox="400 461 544 510">pistola en los estribos</p>			
 <p data-bbox="411 696 555 775">todas la variaciones del Cossacko</p>			
	 <p data-bbox="587 931 794 1032">Colgante de hombro cagido con ambas manos en todas posiciones</p>	<p data-bbox="815 842 1007 976">Colgante de hombro cagido con una mano en todas las posiciones</p>	
		 <p data-bbox="802 1167 1007 1290">Colgante de hombro sobre un volteador sentado, de rodillas, de pie o en el banco alto</p>	

L	M	S	RS
	 <p data-bbox="587 302 790 405">Colgante en espagat entre 2 volteadores</p>	 <p data-bbox="801 302 1015 405">Colgante en espagat con un volteador</p>	
		 <p data-bbox="801 593 1015 667">Colgante entre 2 volteadores</p>	
		 <p data-bbox="801 833 1015 898">colgante de rodillas en una base de pie</p>	
	<p data-bbox="587 898 801 1066">Colgante hacia dentro o fuera sobre 1 o 2 volteadores de rodillas</p>	<p data-bbox="801 898 1015 1066">Colgante hacia dentro o fuera sobre 1 o 2 volteadores de pie</p>	



4.2 Ejercicios de rodillas

L	M	S	RS
de rodillas hacia adelante con 1/2/3 volteadores	de rodillas hacia atrás o al lado con 1/2/3 volteadores		
 <p>Principio hacia adelante con 1/2 volteadores</p>	Principio al revés en el dorso o el cuello con 1 o 2 volteadores	Principio al lado con 1 o 2 volteadores	
De rodillas en todas las posiciones con una pierna estirada abajo	Kneel holding frontways / rearways / sideways with one leg, leg stretched or straddled up		De rodillas sin brazos hacia adelante, atrás o al lado con una pierna, la otra suelta
	De rodillas o principio hacia adelante o atrás en el dorso	De rodillas o principio en el banco alto	
De rodillas/ principio cogido, encima de 1 o 2 volteadores sentados	 <p>de rodillas hacia adelante o atrás encima de 1 o 2 volteadores sentados</p>		




4.3 ejercicios tumbadres y voladores







L	M	S	RS
<p>tumbado a lo largo cogido con ambas manos</p>	 <p>tumbado a lo largo cogido con una mano</p>		
 <p>Avión encima de los hombros de un volteador sentado.</p>	<p>Avión hacia adelante o atrás encima de los hombros de un volteador de rodillas</p>	<p>Avión hacia adelante o atrás encima de los hombros de un volteador de pie</p>	
<p>Avión al lado boca arriba/abajo/ de costado en el dorso del caballo cogido con ambas manos</p>	<p>Avión al lado boca arriba/abajo/ de costado en el dorso del caballo cogido con una mano</p>	 <p>Avion al lado boca arriba/abajo/ de costado en el lomo del caballo sin manos.</p>	
<p>avión al lado sobre un banco hacia adelante cogido con ambas manos</p>	<p>avión al lado encima del banco hacia adelante cogido con una mano</p>	 <p>avión al lado encima del banco hacia adelante sin manos</p>	
	<p>avión encima del banco alto cogido con una mano</p>	<p>avión encima del banco alto sin manos</p>	


L	M	S	RS
Avión en los brazos cogido con una mano	 <p>Avión en los brazos sin manos</p>		
vela en dorso del caballo	 <p>vela en el banco</p>	vela en el banco alto	
		 <p>Tumbado en el hombro, un pie apoyado,- una mano y una pierna fuera</p>	
	 <p>águila en un volteador sentado</p>	águila en un volteador de rodillas o de pie	
	angel volador con las piernas enganchadas encima de un volteador sentado	 <p>angel volador con las piernas enganchadas/ estiradas, encima de una base de pie</p>	

L	M	S	RS
	 <p>Angel volador I sentado (A se sienta delante)</p>		
	 <p>Angel volador apoyado- todas las variaciones</p>		

4.4 Ejercicios sentados





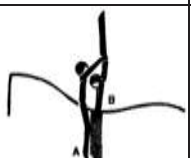
L	M	S	RS
 <p>asiento Tailor hacia alante sin manos hacia atrás cogido</p>	<p>asiento Tailor hacia atrás sin brazos</p>		
 <p>plancha china hacia alante cogida</p>	<p>plancha china hacia alante sin manos y hacia atrás cogida</p>	<p>plancha china hacia atrás sin manos</p>	
	 <p>Espagat cogido</p>	<p>Espagat con una mano</p>	




L	M	S	RS
 <p>Asiento hacia alante o atrás encima de un banco o bandera</p>	 <p>Asiento hacia adelante o atrás encima de un banco alto</p>	<p>Asiento hacia adelante o atrás encima de un banco alto sin manos</p>	
	<p>Split seat frontways / rearways on the bench</p>	<p>Split seat frontways / rearways on the high bench</p>	
 <p>asiento en hombros de una base sentada</p>	 <p>asiento en hombros de una base de rodillas</p>	 <p>asiento en hombros de una base de pie</p>	
	<p>Shoulder seat / split seat on one shoulder of the sitting base</p>	<p>Shoulder seat / split seat on one shoulder of the kneeling / standing base</p>	
<p>asiento al lado encima de los brazos (Holmen), cogido</p>	<p>asiento al lado encima de los brazos (Holmen), sin brazos</p>		
		 <p>Asiento/asiento „sastre“ apoyado</p>	

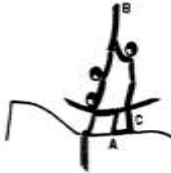
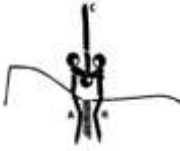


L	M	S	RS
	Espagat sin brazos cogido en el cuerpo	 Espagat sin brazos cogido de piernas	






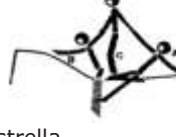
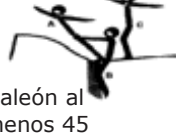

4.5 Ejercicios de pied

- Cabeza debajo del eje de la cadera
- Cabeza arriba del eje de la cadera








L	M	S	RS
 pino al hombro de una base sentada	pino al hombro cogido de una base de pie	 pino al hombro en todas las posiciones y niveles	
		 pino de nuca	
		 pino en las asas	pino encima de las asas/ el lomo del caballo
	 pino hacia adelante/ atrás aguntado por una base sentada	pino hacia adelante/ atrás con un brazo, aguntado por una base sentada con los dos brazos	





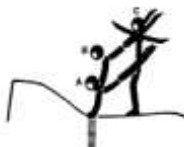
L	M	S	RS
		<p>frontways / rearways / sideways with both arms, held by sitting base with one arm</p>	
	<p>pino en el lomo del caballo, aguantado por una base sentada y otra de pie</p>	 <p>pino en la grupa detrás de una base sentada hacia adelante</p>	
	<p>pino en las asas- aguantado con los dos brazos de una base de pie.</p>	 <p>pino-aguantado por una base de pie, todas las variaciones- exepcto hacia adelante encima de las asas</p>	
	 <p>pino hacia atrás (B)apoyado con los dos brazos en la bandera/banco (c) -el asiento hacia atrás (A)</p>	<p>pino hacia atrás (B) apoyado con un brazo en la bandera/banco (c) -el asiento hacia atrás (A)</p>	

L	M	S	RS
		 <p data-bbox="815 324 1007 477">Pino (B) en los hombros de una bandera/bandera de pie(A) – y variaciones similares</p>	
		<p data-bbox="810 521 1015 651">pino en los brazos de una base sentada (suportado) - de pie</p>	
	 <p data-bbox="611 819 782 949">Holmenstand – el volteador se coge en las bases sentadas o las asas</p>	<p data-bbox="810 719 999 824">Holmenstand – volteador suelto, cogido por un solo volteador</p>	
		 <p data-bbox="815 1167 1007 1218">pino en brazos al lado</p>	
		 <p data-bbox="815 1413 1007 1435">pino en brazos</p>	

L	M	S	RS
	<p>de pie al revés encima de un banco/bandera hacia adelante</p>	 <p>de pie al revés encima de un banco/bandera hacia atrás</p>	
 <p>De pie encima de un banco</p>	 <p>De pie encima de una bandera</p>	 <p>de pie encima de un banco, bandera o banco alto</p>	
		 <p>de pie romano encima de dos bancos juntos</p>	
		 <p>estrella</p>	
		 <p>Galeón al menos 45 grados</p>	
	<p>de pie encima de una o dos bases -cogido</p>	 <p>plancha china suelta encima 1/2 bases sentadas</p>	








4.6 Ejercicios apoyados







L	M	S	RS
 <p>apoyo en el dorso, con el peso contra el caballo</p>	<p>plancha piernas abiertas hacia el lado hacia dentro o fuera</p>	 <p>agrupado del apoyo al asiento</p>	
		 <p>plancha piernas abiertas hacia adelante en las asas</p>	
 <p>flexión boca arriba o boca abajo</p>	 <p>flexión boca arriba o boca abajo con una pierna arriba</p>	<p>flexión boca arriba o boca abajo cogido con un solo brazo</p>	
		<p>Flexion al revés en la grupa, cogido con un brazo por una base sentada.</p>	
 <p>Flexion en las asas cogido por una base de pie</p>	 <p>Flexion con las piernas en la cintura de una base de pie suelta</p>		
	<p>Flexion con las piernas en los hombros de una base de pie.</p>		







L	M	S	RS
	 <p data-bbox="614 331 790 481">flexión en los hombros- piernas en los hombros/ la cadera fuera de la base de pie</p>		
 <p data-bbox="391 649 582 806">flexion hacia adelante/atrás en los hombros (cogido por una base sentada/ de rodillas)</p>	 <p data-bbox="614 616 790 795">flexion hacia adelante/atrás en los hombros (cogido por una base sentada al sentido contrario de la marcha)</p>		
		<p data-bbox="821 840 997 940">flexión en los hombros de un volteador de rodillas</p>	
	 <p data-bbox="630 1115 774 1176">doble flexion lado a lado</p>	 <p data-bbox="837 1120 933 1176">doble flexion</p>	





4.7 Ejercicios del banco




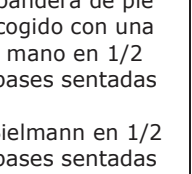

L	M	S	RS
	 <p data-bbox="598 331 794 432">banco al revés en el cuello, estirando una pierna arriba</p>		
 <p data-bbox="389 568 552 622">banco al revés en la grupa</p>	<p data-bbox="598 510 794 611">banco al revés en la grupa, estirando una pierna arriba</p>	<p data-bbox="804 472 1011 595">banco al revés en la grupa, estirando una pierna arriba y quitando una mano</p>	
		 <p data-bbox="804 763 986 887">bandera-Bielmann hacia alante codos apuntando hacia alante</p>	
 <p data-bbox="389 1039 576 1115">bandera solo con la pierna hacia atrás en el cuello</p>	<p data-bbox="598 927 794 1003">bandera completa hacia atrás en el cuello</p>		
<p data-bbox="400 1182 587 1258">bandera hacia atrás en el dorso solo con pierna</p>	 <p data-bbox="598 1267 794 1344">bandera completa hacia atrás en el dorso</p>		

L	M	S	RS
 <p>bandera al lado solo con pierna</p>	 <p>bandera completa al lado</p>		
 <p>doble banderas completas hacia alante</p>			
<p>doble banderas solo con pierna hacia atrás</p>	 <p>doble banderas completas hacia atrás</p>		
 <p>banderas solo con pierna cabeza a cabeza</p>	<p>doble banderas completas canbeza a cabeza</p>		
	 <p>banderas solo con pierna espalda a espalda</p>	<p>banderas completas espalda a espalda</p>	
<p>bandera solo con pierna hacia alante/atrás en 1/2 bases sentadas</p>	<p>bandera completa hacia alante/atrás en 2 bases sentadas</p>	 <p>bandera completa hacia alante/atrás sobre 1 base</p>	

L	M	S	RS
bandera solo con pierna hacia adelante en un banco	 bandera completa hacia adelante en un banco	 bandera completa hacia atrás en un banco	
	bandera encima de bandera- las dos solo con pierna	 bandera encima de bandera- las dos completas- en todas variaciones	
	bandera solo con pierna encima del banco alto	 bandera completa encima del banco alto o bandera solo con pierna/ completa- hacia atrás / al lado encima del banco alto.	
 bandera de pie en las correas hacia adelante/ al lado/ atrás cogido con ambas manos	bandera de pie en las correas hacia adelante/ al lado/ atrás cogido con una mano	bandera de pie en las correas hacia adelante/ al lado/ atrás cogido con ninguna mano	
 bandera de pie lado a lado en las correas cogido con ambas manos	bandera de pie lado a lado en las correas cogido con una mano	Doble bandera de pie (arabesque) lado a lado en las correas sin agarrarse	

L	M	S	RS
	<p>triple banderas de pie en las correas y en el dorso cogidos con ambas manos</p>	 <p>triple banderas de pie en las correas y en el dorso cogidos con una mano</p>	
 <p>aguja en las correas todas las variaciones</p>			
	 <p>Bielemann en las correas en todas las direcciones- codo apunta hacia alante- pie y mano encima del nivel de la cabeza</p>		
 <p>bandera de pie /aguja hacia alante en el dorso con las dos manos cogidas</p>	 <p>bandera de pie / aguja hacia atrás en el dorso, cogido con una mano</p>		 <p>bandera de pie / arabesque en el dorso cogido con ninguna mano</p>

L	M	S	RS
	 <p>aguja hacia adelante o atrás (también en el cuello), cogido con las dos manos</p>	<p>aguja hacia adelante o atrás (también en el cuello), cogido con una mano</p>	
			<p>Bielemann? en el dorso en todas las direcciones - codo apunta hacia adelante - pie y mano encima del nivel de la cabeza cogido con ninguna mano</p>
	 <p>bandera de pie hacia atrás cogido por un volteador tumbado</p>	<p>bandera de pie hacia atrás cogido con solo una mano por un volteador tumbado</p>	
 <p>bandera de pie cogido con ambas manos en un volteador sentado</p>	<p>bandera de pie cogido con una mano en un volteador sentado</p>	<p>bielmann cogido por un volteador sentado</p>	
	<p>bandera de pie cabeza a cabeza, cogidos con ambas manos en una base sentada</p>	 <p>bandera de pie cabeza a cabeza, cogidos con una mano en una base sentada</p>	

L	M	S	RS
 <p>bandera de pie entre dos bases sentadas la pierna cogida por un volteador</p>		 <p>bandera de pie entre dos bases sentadas la pierna apoyada hacia arriba por un volteador</p>	
	 <p>bandera de pie cogido con ambas manos en 1/2 bases sentadas/banco</p>	 <p>bandera de pie cogido con una mano en 1/2 bases sentadas</p> <p>Bielmann en 1/2 bases sentadas</p> <p>bandera de pie cogido con ninguna mano en 1/2 bases sentadas</p>	
		 <p>bandera de pie(C) -en una bandera solo con pierna(B) -sentado(A)</p>	
bandera- bandera de pie, cogido con ambas manos	bandera- bandera de pie, cogido con una mano	bandera- bandera de pie, cogido con ninguna mano	
	bandera-bandera de pie cabeza a cabeza cogido con ambas manos		
	doble bandera- bandera de pie	doble bandera- bandera de pie, cogidos con ninguna mano	

Fuente : Description of exercises of free style de la FEI ,2011.
FN Alemania , catalogo de ejercicios libres , „Kürkatalog“, LPO, 2010.