

Olimpiada Nuevo León 2026

Rúbrica de evaluaciones técnicas

“Categoría Infantil A (2016-2017)”

1.- RODADA AL FRENTE.

En postura natural de pie, se flexionan las piernas, las manos se colocan al frente a lo ancho de los hombros sobre el colchón, la cabeza se flexiona al frente, colocando la barbilla pegada al pecho, se realiza un impulso hacia el frente con las piernas, rodando sobre la espalda, para la incorporación de pie las manos toman la pierna por debajo de las rodillas, terminando de pie, en la posición inicial.

2.- RODADA ATRÁS.

Partiendo de una postura natural de pie, se flexionan las piernas, se flexiona la cabeza al frente, colocando la barbilla pegada al pecho, realizando un impulso hacia atrás con las piernas, rodando sobre la espalda, las manos se colocan en el colchón, al lado de la cabeza en extensión, ayudando al impulso para terminar sobre los pies con flexión de piernas, y regresar a la posición inicial de pie.

3.- RUEDA DE COCHE.

Iniciando de una posición natural de pie, se elevan las manos por encima de la cabeza, realizando un movimiento de inclinación lateral, apoyando en el colchón la mano más adelantada por delante del pie más cercano, después la otra mano, realizando una parada de manos lateral, con el impulso de las piernas en la misma dirección, trasladándose hacia el otro lado, terminando en la posición inicial de pie.

4.- PUENTE DE CUELLO.

Iniciando en posición de 4 puntos (manos y rodillas), colocar la cabeza entre las manos, realizar un impulso con los pies hacia el frente, para terminar con posición de arco, apoyado solamente sobre las manos, pies y cabeza, la espalda no debe de tocar el colchón. Regresar con pasada hacia o rotando con desplazamiento lateral, hasta terminar en la posición de 4 puntos.

5.- VIRADA C/ DOS A UNO.

En la posición de 4 puntos o par terre, la mano más cercana al frente, pasa por delante de ambos brazos y por debajo de la cabeza, para controlar a la altura del tríceps del brazo más alejado, realizando un jalón hacia el atacante, para posteriormente reforzar el agarre con la otra mano, pasando por debajo de los brazos y el pecho del oponente, jalando con ambas manos, rotando y desplazándose de forma lateral sobre las puntas de los pies por encima de la cabeza, sin despegar el pecho del cuerpo de su oponente, terminando con el control de toque o pegada, con el mismo agarre de 2 brazos a 1 brazo.

6.- MEDIA NELSON.

En posición de 4 puntos o par terre, con control detrás del oponente, un mano empuja hacia abajo la cabeza del oponente y la otra mano pasa por debajo de la axila del brazo más cercano, para llegar hasta el cuello, realizando una palanca, elevando el codo, rotando y desplazándose de forma lateral sobre las puntas de los pies por encima de la cabeza, sin despegar el pecho del cuerpo de su oponente, la mano libre controla el otro brazo, terminando con el control de toque o pegada controlando cabeza y brazo, y en punta de los pies.

7.- PALANCA AL CUELLO.

En posición de 4 puntos o par terre, la mano más lejana al oponente se coloca entre el cuello y la nuca, la otra mano pasa por debajo de la axila para cerrar por la muñeca de la otra mano, haciendo presión hacia el colchón y empujando con el hombro más cercano, terminando con control de toque o pegada con el mismo agarre, sobre el pecho del oponente, con piernas separadas y en las puntas de los pies.

8.- SUMERSION.

Partiendo de la posición de lucha inicial (alta, baja o media), se controla por el cuello y un brazo, puede ser por la muñeca, el codo o el brazo, se realiza al mismo tiempo lo siguiente: "se eleva o bota el brazo controlado, se realiza una semiflexión o flexión de piernas, la cabeza pasa por debajo del brazo controlado y se realiza un jalón por el cuello con la otra mano", continuando siempre con el jalón por el cuello, la cabeza busca colocarse en la espalda del oponente, y la mano que controlaba el brazo, pasa a controlar la cintura, derribando al oponente, hasta terminar con el control en 4 puntos o par terre.

9.- JALON DE BRAZO.

Partiendo de la posición de lucha inicial (alta, baja o media), se controla por ambas muñecas, una de las manos suelta la muñeca para controlar a la altura del tríceps del brazo contrario, realizando un jalón de brazo cruzado hacia un costado del atacante, la mano que controlaba la muñeca pasa a la cintura, se desplaza hacia atrás el pie más lejano, buscando el control y derribando al oponente, terminando sobre él en la posición de 4 puntos o par terre.

10.- DERRIBE C/AGARRE DE CYB.

Partiendo de la posición de lucha inicial (alta, baja o media), se controla por el cuello y un brazo, realizando un jalón fuerte del cuello hacia el abdomen del luchador atacante, dicha mano pasa por debajo del cuello y el brazo lo rodea, hasta cerrar el agarre con la otra mano por debajo de la axila, en la parte media del brazo, a la altura del tríceps, ejerciendo presión hacia el abdomen del atacante al agarre de la cabeza y brazo, las piernas se extienden hacia atrás y separadas, sobre las puntas de los pies, para colocar todo el peso del dorso del atacante sobre la parte alta de la espalda de su oponente, rotando y desplazándose de forma lateral sobre las puntas de los pies al lado contrario donde se encuentra el agarre, hasta lograr derribar a su oponente, pasar atrás en punta de los pies, sujetando el brazo controlado con la mano que está por debajo del cuello y la otra mano, buscará controlar la cintura, para terminar en posición de 4 puntos o par terre.

11.- TACLE.

Partiendo de la posición de lucha inicial (baja o media), se controla por los brazos, puede ser por la muñeca, el codo o el brazo, se realiza al mismo tiempo lo siguiente: “se eleva o bota uno de los brazos, se realiza una semiflexión o flexión de piernas, adelantando o atacando con la pierna contraria al brazo que se elevó o botó, la cabeza pasa por debajo de ese brazo y se realiza un agarre con ambos brazos alrededor de la cintura (Greco) o piernas, en la parte posterior del muslo (Libre y Femenil), colocando el hombro a la altura del abdomen u ombligo”, para después realizar un empujón (al frente o lateral) o una cargada o despegue con el impulso de las piernas, buscando realizar una torsión con los brazos y girar al oponente para que caiga de espaldas al colchón, controlando el toque o pegada, con ese mismo agarre en puntas de los pies.