GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

PROGRAMA NACIONAL

2020 – 2024

GRUPOS DE EDADES Y FORMA DE COMPETENCIA

CATEGORÍAS	EDAD	OBLIGATORIOS	TIPOS DE COMPETENCIAS	
			NACIONAL DE CLUBES	NACIONAL FEDERATIVO
MINI	Hasta 7 años	AC/AC1	PREMIACIÓN POR CATEGORÍA • **Individual** Sumatoria de los 6 aparatos Premiación del 1 al 6 puesto • **Por Equipos** Equipo de 4 gimnastas, la sumatoria de las 3 mejores notas por aparatos Premiaicion del 1 al 3 equipo • **Por aparatos** Premiación del 1 al 3 puesto	PREMIACIÓN POR CATEGORÍA • **Individual** Sumatoria de los 6 aparatos Premiación del 1 al 6 puesto • **Por Equipos** Equipo de 6 gimnastas, la sumatoria de las 4 mejores notas por aparatos Premiación del 1 al 3 equipo • **Por aparatos** Premiación del 1 al 3 puesto
PRE INFANTIL	8 y 9 años	AC/AC1/AC2		
INFANTIL	10 y 11 años	AC/AC1/AC2/AC3		
CADETES	12 y 13 años	AC/AC1/AC2/AC3/AC4		
JUVENILES	14 a 15 años	AC/AC1/AC2/AC3/AC4/AC5		
JUNIOR	16 a 17 años	AC/AC1/AC2/AC3/AC4/Ac5		
MAYORES	Más de 18 años	AC/AC1/AC2/AC3/AC4/AC5		
SENIOR	Mayores de 35 años	AC/AC1/AC2/AC3/AC4/AC5		
JUNIOR y MAYORES	LIBRES	LIBRES SEGUN CODIGO FIG		

VALOR DE PARTIDA DE LAS SERIES

NIVELES DE SERIES	(AC)	(AC1)	(AC2)	(AC3)	(AC4)	(AC5)	
VALOR DE PARTIDA EN CADA APARATO	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	• Los gimnastas podrán elegir EL NIVEL DE SERIES en cada aparato. • La competencia es por categorías según la edad.

EDADES, CATEGORIAS Y OBLIGATORIOS							
CATEGORÍA	**EDAD**	**NIVELES PERMITIDOS**					
		AC	**AC1**	**AC2**	**AC3**	**AC4**	**AC5**
MINI	HASTA 7 AÑOS	✓	✓	PROHIBIDO	PROHIBIDO	PROHIBIDO	PROHIBIDO
PRE INFANTIL	8 Y 9 AÑOS	✓	✓	✓	PROHIBIDO	PROHIBIDO	PROHIBIDO
INFANTIL	10 Y 11 AÑOS	✓	✓	✓	✓	PROHIBIDO	PROHIBIDO
CADETE	12 Y 13 AÑOS	✓	✓	✓	✓	✓	PROHIBIDO
JUVENILES	14 Y 15 AÑOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUNIOR	16 Y 17 AÑOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MAYORES	18 AÑOS EN ADELANTE	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SENIOR	MAYORES DE 35 AÑOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓

MEDIDA DE APARATOS Y COLCHONES DE SEGURIDAD

NIVELES	SUELO	ARZONES	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
AC	FIG	HONGUITO	FIG + COLCHON DE 20 SOFT	TABLA DE PIQUE COCHON 20 SOFT	1,20 mts.	FIG + COCHON 20 SOFT
AC1	FIG	HONGUITO	FIG + COLCHON DE 20 SOFT	TABLA DE PIQUE COCHON 20 SOFT	FIG	FIG COCHON 20 SOFT
AC2	FIG	HONGUITO	FIG + COLCHON DE 20 SOFT	ALTURA MESA 125 mts COCHON 20 SOFT	FIG	FIG COCHON 20 SOFT
AC3	FIG	FIG	FIG + COLCHON DE 20 SOFT	FIG COCHON 20 SOFT	FIG	FIG
AC4	FIG	FIG	FIG + COLCHON DE 10 SOFT	FIG	FIG	FIG
AC5	FIG	FIG	FIG + COLCHON DE 10 SOFT	FIG	FIG	FIG

NIVEL DE REPRESENTACION INTERNACIONAL (NIVEL A)

CATEGORIA	EDAD	INGRESO y PERMANENCIA	SELECTIVOS y CONTROLES	TORNEOS NACIONALES
INFANTIL	10 Y 11 AÑOS	NIVEL ABIERTO (no hacen ingreso)	OBLIGATORIOS AC2	PUEDEN OPTAR X APARATO OBLIGATORIOS AC A AC3
CADETES	12 Y 13 AÑOS	OBLIGATORIOS AC3 75% (45 PTS.)	OBLIGATORIOS AC3 + LIBRES CONSUGI CON BONIFICACIONES	PUEDEN OPTAR X APARATO OBLIGATORIOS AC A AC4
JUVENIL	14 A 15 AÑOS	OBLIGATORIOS AC4 75% (45 PTS.)	OBLIGATORIOS AC4 + LIBRES CONSUGI CON BONIFICACIONES	OBLIGATORIOS AC A AC5
JUNIOR	16 A 17 AÑOS	LIBRES FIG JUNIOR + BONIFICACIONES (68 pts.)	LIBRES FIG JUNIOR + BONIFICACIONES	LIBRES FIG JUNIOR + BONIFICACIONES
MAYORES	A PARTIR DE 18 AÑOS	LIBRES FIG + BONIFICACIONES (74 pts.)	LIBRES FIG + BONIFICACIONES	LIBRES FIG + BONIFICACIONES
ESPECIALISTAS (MAYORES)		LIBRES FIG + BONIFICACIONES (PUNTAJE MINIMO VINCULADO AL PROMEDIO DEL 8VO. PUESTO DE CADA APARATO DE LAS COPAS DEL MUNDO DEL AÑO ANTERIOR). Para integrar equipos nacionales, los gimnastas deberan participar en selectivos y controles al menos en 3 aparatos, con la exigencia de puntaje de especialista minimo en uno de ellos.		
SELECTIVOS Y CONTROLES ESTARAN RELACIONADOS CON LA PROGRAMACION ANUAL DE NIVEL "A" DE CADA AÑO, PROPUESTA POR LA COMISION TECNICA Y APROBADA POR EL CONSEJO EJECUTIVO DE LA CAG.				

COMPETENCIAS Y EVENTOS NACIONALES

TORNEO NACIONAL DE CLUBES

- Se realiza para cada Categoría como Competencia Individual, por aparatos y por Equipos de Clubes de 4 o 3 gimnastas titulares (no existe el suplente y tomando las 3 mejores notas por aparato).
- No hay límite en la cantidad de equipos que puede presentar cada club. Además, pueden presentarse gimnastas Individuales para la Clasificación Individual fuera de los integrantes de los equipos de cada club.
- Los resultados finales determinan al Campeón Nacional de Clubes all around, de cada aparato y por Equipos de Clubes del correspondiente año por cada categoría.
- Los deportistas participan cumpliendo con las Formas de Competencia para cada Categoría enunciadas en este Programa Nacional.

TORNEO NACIONAL FEDERATIVO

- Se realiza para el Programa nacional de Grupos de Edades en cada Categoría la Competencia Individual, de aparatos y por Equipos Federativos de 6 **o 5** gimnastas titulares (no existe el suplente, se toman las 4 mejores notas por aparato).
- Además cada Federación podrá presentar, si lo desea, un número ilimitado de gimnastas para la Clasificación Individual fuera de los integrantes del Equipo Federativo.
- Los resultados finales determinan al Campeón Nacional por Equipo Federativo y por Gimnasta Individual y de cada aparato del correspondiente año por cada categoría.
- Los deportistas participan cumpliendo con las Formas de Competencia para cada Categoría enunciados en este Programa Nacional.

TORNEOS SELECTIVOS y CONTROLES

- Los Selectivos son competencias establecidas en la Programación Anual como parte del proceso de conformación de Selecciones Nacionales para las competencias Internacionales, según las pautas determinadas en el presente Programa Nacional en concordancia con la Programación Anual.
- Solo podrán participar los gimnastas del Nivel "A”, o sea aquellos que hayan cumplido con los requisitos de puntaje establecidos en la Programacion anual.
- Los Controles son evaluaciones con formato de competencia adaptada a cargo de la Comisión Tecnica y el Cuerpo de jueces determinado por esta, destinados a complementar la evaluación de los gimnastas en los procesos de conformación de Selecciones Nacionales.

EVALUACION DE INGRESO Y PERMANENCIA NIVEL A

- La evaluación anual de ingreso es para determinar quiénes son los gimnastas que participaran durante el año del Nivel "A". Los gimnastas que cumplen con los puntajes establecidos en la Programacion anual tendran derecho a participar de los procesos de integración de Seleciones Nacionales.
- Se realizarán con las exigencias para cada categoría indicadas en el presente Programa Nacional en concordancia con la Programación Anual de cada año.
- Para lograr la permanencia en el nivel para el año siguiente, los gimnastas deberán cumplir con las exigencias establecidas en dicha Programacion anual durante el año.

SISTEMA DE JUZGAMIENTO

COMPOSICIÓN DE LOS PANELES DE JUZGAMIENTO

- Para los Torneos Nacionales de toda las categorías las mesas de juzgamiento deberán estar compuestas por un mínimo de 3 jueces, repartidos los mismos en forma proporcional al número de gimnastas participantes por Federación y/o Club, mediante designación o la utilización de sorteos para le elección de los jueces.
- En los Nacionales de Clubes, cada institución tiene la obligación de inscribir 1 (un) Juez en cada turno de competencia en el que presente gimnastas.
- En los Nacionales Federativos, selectivos y evaluaciones de ingreso, cada Federacion tiene la obligación de inscribir 1 o 2 (uno o dos, según cantidad de gimnastas presentados, conforme al RT de la CAG) Jueces, los cuales quedaran a disposición de la organización a efectos de participar en todos los turnos de competencia.
- En los controles la Comisión Técnica designara un panel de un minimo de 3 jueces expertos.
- En todos los casos la Comisión Técnica podrá convocar en forma particular a Jueces Internacionales a efectos de jerarquizar el trabajo de los paneles.
- La Comisión Técnica designara a uno de los jueces como Responsable en cada mesa para el mejor desarrollo del trabajo de juzgamiento.
- Si el juez Responsable de la mesa, advierte durante la entrada en calor, que existe una falta de interpretación reglamentaria u otro error (ejemplo vestimenta), deberá comunicárselo al entrenador del equipo en cuestión, antes del comienzo de la competencia. Dicha información deberá ser brindada obligatoriamente a todos los demás equipos antes de iniciar la competencia en el aparato.
- Los jueces para desempeñarse como tales en las Competencias Nacionales y Oficiales deben poseer como minimo el título de Juez Nacional otorgado por la CAG y cumplir con las normas establecidas en el Reglamento Técnico de la CAG.

FORMAS DE OBTENER LA NOTA FINAL

Conforme a la cantidad de jueces por mesa, será el sistema a utilizar para la obtención de la nota final de Ejecución. A saber:

Mesa de 3 Jueces: se eliminan la más alta y la más baja y se toma la nota intermedia.

Mesa de 4 Jueces: se eliminan la más alta y la más baja y se promedian las dos notas intermedias.

Mesa de 5 Jueces: se eliminan las 2 más altas y las 2 más bajas y se toma la nota intermedia.

Mesa de 6 Jueces: se eliminan las 2 más altas y las 2 más bajas y se promedian las dos notas intermedias.

En ningún caso se podrá deliberar entre jueces sobre la nota de cada uno. La Dirección de Torneo y el Fiscalizador de la CAG (y el Director de Jueces si lo hubiera) son quienes controlan el normal desarrollo de las mesas de juzgamiento y de la nota final.

REGULACIONES GENERALES

EDADES

Serán consideradas al 31 de Diciembre del año de la competencia, según lo establecido por el RT de la CAG.

CALENTAMIENTO, OBSERVACIÓN Y ASISTENCIA

30 minutos de calentamiento general previo a la competencia, y un calentamiento de un – toque (o 30-segundos por gimnasta) justo antes de la competencia.

NOTA: La CT podrá definir modificaciones a este formato de calentamiento, conforme a reglamentaciones especificas de determinadas competencias o a la disposición de instalaciones para la organización.

Un observador es requerido en la barra fija (horizontal) para las competencias de todas las Categorias. El Juez Principal del Aparato no permitirá que la ejecución comience hasta que un observador esté presente.

Una deducción de **0.3** será quitada de la nota final para ese aparato si el entrenador se va durante la ejecución de la rutina.

Un collar de seguridad debe ser usado para todos los saltos con entrada de redondilla.

El uso de cualquier equipo suplementario no permitido será deducido con **0.3**

CALIFICACION DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS

Interpretación

Con este factor el juez examina si el ejercicio se presenta en forma correcta conforme a la descripción terminológica.

Si los ejercicios presentados no corresponden al texto terminológico prescripto deben recibir las siguientes deducciones:

a) Todos los ejercicios obligatorios según el nivel tienen un valor de partida :(Ac - 9 Pto., Ac1- 9,20 Pto., Ac2- 9,40 Pto., Ac3 - 9,6 Pto., Ac4 - 9,80 Pto., Ac5 -10.00Pto.) puntos.

b) Por parte o uniones no presentadas se deduce el valor total de la parte o de la unión concerniente.
c) Por partes suplementarias se deduce cada vez 0,50 puntos, como por un balanceo intermedio.
d) Un elemento individual no reconocido por error técnico o caída, puede volver a ser realizado, contando para la interpretación completa del obligatorio. Se aplicarán las deducciones pertinentes al caso (caída, etc.)
e) Nunca podrá ser repetida la **salida**, en el caso de no ser reconocido por error técnico o caída. En el caso de Arzones podrá ser repetida, según lo estipula el Código de Puntuación.
f) El **Salto** podrá ser repetido con una penalización de **1.00**.

Presentación

Con este segundo factor se puntúa la ejecución técnica y la compostura.
Las directrices generales o las prescripciones fijadas para cada aparato en el Código de Puntuación son válidas para la puntuación de los ejercicios obligatorios. Además figuran en los textos de los Ejercicios Obligatorios las faltas típicas específicas.

Las deducciones por faltas de ejecucion para ejercicios obligatorios, son las siguientes:

AC / AC1 / AC2		**AC3 / AC4 / AC5** = C de P FIG	
Falta pequeña	**0.1**	Falta pequeña	**0.1**
Falta mediana	**0.2**	Falta mediana	**0.3**
Falta grave	**0.3**	Falta grave	**0.5**
Caída	**0.5**	Caída	**1.0**

<u>CALIFICACION DE EJERCICIOS LIBRES</u>

El cálculo de la **Nota D** estará determinado de acuerdo a la siguiente secuencia:

1. Determinar el valor de la salida.
2. Determinar si los Requerimientos de Grupos de Elemento han sido ejecutados.
3. Sumar el valor de los elementos de mayor dificultad, hasta el máximo número de elementos permitidos.
4. Sumar las bonificaciones por Conexión (Suelo y Barra).
5. Sumar las bonificaciones por requisitos especiales de dificultad (AC3 – AC4 – Junior – Mayores)

Nota E

Las deducciones para ejercicios libres son las indicadas en el Codigo de Puntuacion de la FIG.

Nota Final

La Nota final para Ejercicios Libres es determinada sumando las Notas D y E.

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Para AC3 y AC4 (CONSUGI) se han listado en cada aparato algunos elementos que no están incluidos en el C de P FIG, a efectos de ayudar a los gimnastas a cumplir con la cantidad minima de elementos exigidas.

Estos elementos se encuentran listados en el reglamento especifico de este Programa Nacional y serán considerados únicamente en el factor Dificultad, no cumplen con los requerimientos de grupo de elementos ni Bonificaciones por conexión.

Reglas especiales de bonificacion

- Para AC3, AC4, JUNIOR y MAYORES a efectos de elevar el nivel de dificultad, la Comision Tecnica a elaborado una lista de elementos que recibiran una bonificacion especial por categoria. La bonificacion se aplicara una vez obtenida la nota D y sera unicamente en caso de buena ejecucion técnica, no otorgandose el bono en elementos que tengan pernalizacion grave (0.5 o caida).

- Esta regla se aplicara en las evaluaciones de ingreso, Nacionales de Clubes y Federativos, Controles y Selectivos.

MAYORES

SUELO

DOBLE MORTAL COMBINADO (MIN B+D)	0,20
SEGUNDO ELEMENTO GRUPO 1 (MIN C)	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

ARZONES

FLOP D	0,10
FLOP E	0,20
SPINDLE (360º)	0,20
RUSAS EN 1 ARZON O ENTRE LOS ARZONES	
720º	0,20
1080º	0,40
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

ANILLAS

HACER AMBOS MOLINOS	0,10
SEGUNDO ELEMENTO DEL GRUPO 2 (MIN C)	0,10
SEGUNDO ELEMENTO DEL GRUPO 3 (MIN C)	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

SALTO

NOTA D MAYOR A 4,80	0,10
NOTA D MAYOR A 5,20	0,20
RECEPCION CLAVADA	0,10

PARALELAS

ELEMENTO DESDE BRAQUIAL (D o +)	0,40
SEGUNDO ELEMENTO GRUPO 1 (MIN D)	0,20
SEGUNDO ELEMENTO GRUPO 3 (MIN D)	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

BARRA

SEGUNDA SOLTADA (MIN D)	0,20
TERCERA SOLTADA (MIN C)	0,10

ELEMENTO GRUPO 1 (MIN C)	0,20
ADLER CON ½ GIRO	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

JUNIOR

SUELO

DOBLE MORTAL COMBINADO (MIN B+D)	0,20
SEGUNDO ELEMENTO GRUPO 1 (MIN C)	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

ARZONES

FLOP D	0,20
FLOP E	0,40
SPINDLE (360º)	0,40
RUSAS EN 1 ARZON O ENTRE LOS ARZONES	
360º	0,10
720º	0,20
1080º	0,40
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

ANILLAS

X CADA MOLINO (AD O AT)	0,10
ELEMENTO GRUPO 2 (MIN C)	0,20
ELEMENTO GRUPO 3 (MIN C)	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

SALTO

NOTA D MAYOR A 4,80	0,20
NOTA D MAYOR A 5,20	0,40
RECEPCION CLAVADA	0,10

PARALELAS

ELEMENTO DESDE BRAQUIAL (D o +)	0,40
CADA ELEMENTO GRUPO 1 (MIN C)	0,10
CADA ELEMENTO GRUPO 3 (MIN C)	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

BARRA FIJA

CADA SOLTADA (MIN C)	0,20
ELEMENTO GRUPO 1 (MIN B)	0,10
ADLER CON ½ GIRO	0,10
SALIDA D	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN D)	0,10

JUVENIL AC4 (14-15) / CADETES AC3 (12-13)

SUELO

DOBLE MORTAL ADELANTE	0,20
DOBLE MORTAL ATRAS	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

ARZONES

2 MOLINOS EN 1 ARZON	0,20
2 STOCKLI EN 1 ARZON	0,20
MAGYAR + SIVADO	0,40
RUSAS EN LA PUNTA	
720º	0,20
1080º	0,40
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

ANILLAS

X CADA MOLINO (AD O AT)	0,10
ELEMENTO GRUPO 2 (MIN C)	0,20
ELEMENTO GRUPO 3 (MIN C)	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

SALTO

NOTA D MAYOR A 4,80	0,20
NOTA D MAYOR A 5,20	0,40
RECEPCION CLAVADA	0,10

PARALELAS

ELEMENTO DESDE BRAQUIAL (D o +)	0,40
CADA ELEMENTO GRUPO 1 (MIN C)	0,10
CADA ELEMENTO GRUPO 3 (MIN C)	0,10
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

BARRA FIJA

CADA SOLTADA (MIN C)	0,20
ELEMENTO GRUPO 1 (MIN B)	0,20
SALIDA D	0,20
SALIDA CLAVADA (MIN C)	0,10

Regulaciones para Ejercicios Libres CONSUGI / AC3 y AC4

AC3

SUELO

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3
- Salida + 7 elementos para Nota D
- No hay límite de tiempo
- Esta permitido repetir **un** elemento B o C para Dificultad o Bonificacion
- El valor de todo Círculo, Flair y Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Rondada	A
Rol atrás a Parada de Manos	A

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Elemento No-Acrobático
2. Elemento Acrobático hacia adelante
3. Elemento Acrobático hacia atrás
4. SALIDA

Bonificación por Conexión (saltos mortales solamente)

A o B + C o vice versa = 0.1
C + C = 0.2

CABALLO CON ARZONES

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Puede repetir **un** elemento B o C para Dificultad
- Todas las rusas son incrementados por un valor

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Tijera falsa hacia adelante	A
Tijera falsa hacia atrás	A
Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo	C
Rusa 180 + 1 Flop	D

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Tijera o Círculo de Pierna, corte por debajo
2. Un círculo en cada parte del Caballo, transversal o longitudinal (P. 1 3 5)
3. Dos círculos sobre un arzón o conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos.
4. SALIDA

ANILLAS

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Un Corte de Vuelo hacia atrás es permitido
- Puede repetir **un** elemento B o C para Dificultad.
- El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo escuadra y escuadra piernas abiertas)

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Plancha frontal en suspensión, piernas abiertas	A
Plancha dorsal en suspensión, piernas abiertas	A
Molino adelante o atrás con brazos flexionados	B

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos 2”
2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos 2”
3. Parte de Mantenimiento de Fuerza excluyendo escuadra y escuadra piernas
4. Apoyo invertido a fuerza 2”
5. SALIDA

SALTO

Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0

Saltos permitidos y Valores de Dificultad

101	Resorte de manos	=	1.6
102	Resorte de manos ½	=	1.8
103	Resorte de manos 1/1	=	2.0
104	Resorte de manos 1½	=	2.2
107	Resorte de manos Agrupado frontal	=	2.4
108	Resorte de manos Cuervo agrupado	=	2.8
112	Resorte de manos Pike frontal	=	2.8
113	Resorte de manos Cuervo carpado	=	3.2
220	Rondada 1/4 adentro o afuera	=	1.6
221	Rondada 3/4 adentro o afuera	=	1.8
222	Rondada 5/4 adentro o afuera	=	2.0
225	Tsukahara agrupado	=	2.2
226	Tsukahara Pike	=	2.4
270	Tsukahara Extendido	=	3.2
338	Yurchenko Agrupado	=	2.2
340	Yurchenko Agrupado 1/1	=	2.8
343	Yurchenko Carpado	=	2.4
370	Yurchenko Extendido	=	3.2

PARALELAS

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Un corte de Vuelo hacia atrás está permitido
- Puede repetir **un** elemento B o C para Dificultad

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Dominación atrás al apoyo	A
Mortal adelante o atrás, agrupado o carpado de salida	A
Felge a horizontal con brazos rectos	C

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Elemento a través de apoyo sobre las 2 barras
2. Elemento a través de apoyo braquial
3. Elementos en suspensión y dominaciones adelante volteando atrás
4. SALIDA

BARRA

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3
- Salida + 7 elementos para Nota D
- El valor de todos los elementos de vuelo (SUELTAS) es incrementado por un valor.

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Endo o Stalder piernas juntas	C
Dominación atrás al apoyo	A
Balanceo adelante alternado o saltado con½ giro, min. 45º a toma dorsal	A
Balanceo adelante alternado o saltado con½ giro, min. 45º a toma dorsal	A
Salida mortal adelante, agrupado o carpado	A
Salida mortal atrás, agrupado, carpado o extendido	A

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro
2. Elemento cerca de la barra
3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal
4. Salida

Bonificación por Conexión (sobre la barra + elemento de vuelo SUELTA)

B + C = 0.1 (o viceversa)
C + C = 0.2

Cualquier conexión entre 2 o + elementos de vuelo (SUELTA) no está permitida.

AC4

SUELO

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4
- Salida + 7 elementos para Nota D
- No hay límite de tiempo
- Puede repetir **un** elemento C para Dificultad o Bonificacion
- El valor de todo Círculo, Flair y Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Rondada	A
Rol atrás a Parada de Manos	A

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Elemento No-Acrobático
2. Elemento Acrobático hacia adelante.
3. Elemento Acrobático hacia atrás.
4. SALIDA

Bonificación por Conexión (saltos mortales solamente)

A o B + C o vice versa = 0.1
C + C = 0.2
Conexiones D no están recompensadas

ARZONES

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Todas las rusas son incrementadas por un valor
- Puede repetir **un** elemento C para Dificultad

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando hacia afuera	C
Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando al caballo	C
Ruso 180 + 1 Flop	D
Ruso 180 + 2 Flops	E
Ruso 270 + 1 Flop	E

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Tijera o Círculo de Pierna, corte por debajo
2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal
3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos.
4. SALIDA

ANILLAS

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Un Corte de Vuelo hacia atrás es permitido
- Puede repetir **un** elemento C para Dificultad
- El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo escuadra y escuadra piernas abiertas)

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Molino adelante o atrás con brazos flexionados B

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos 2”
2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos 2”
3. Parte de Mantenimiento de Fuerza excluyendo escuadra y escuadra piernas
4. Apoyo invertido a fuerza 2”
5. SALIDA

SALTO

Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0

Saltos permitidos y Valores de Dificultad

101	Resorte de manos	=	1.6
102	Resorte de manos ½	=	1.8
103	Resorte de manos 1/1	=	2.0
104	Resorte de manos 1½	=	2.2
107	Resorte de manos Agrupado frontal	=	2.4
108	Resorte de manos Cuervo Agrupado	=	2.8
110	Resorte de manos Cuervo Agrupado 1/1	=	3.6
112	Resorte de manos Pike frontal	=	2.8
113	Resorte de manos Cuervo carpado	=	3.2
115	Resorte de manos Cuervo carpado 1/1	=	4.0
171	Resorte de manos Frontal Extendido	=	3.6
172	Resorte de manos Cuervo Extendido	=	4.0
338	Yurchenko Agrupado	=	2.2
340	Yurchenko Agrupado 1/1	=	2.8
343	Yurchenko Carpado	=	2.4
370	Yurchenko Extendido	=	3.2
372	Yurchenko Extendido 1/1	=	4.0
225	Tsukahara Agrupado	=	2.2
226	Tsukahara Pike	=	2.4
270	Tsukahara Extendido	=	3.2
272	Tsukahara Extendido 1/1	=	4.0

PARALELAS

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Un corte de Vuelo hacia atrás está permitido
- Puede repetir **un** elemento C para Dificultad

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Felge a horizontal con brazos rectos C

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Elemento al o a través de apoyo sobre las 2 barras
2. Elemento a través de la suspensión braquial
3. Elemento en suspensión larga o dominación adelante y volteando atrás
4. SALIDA

BARRA

- Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4
- Salida + 7 elementos para Nota D
- Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bonificacion
- El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor.

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

Endo o Stalder piernas juntas C

Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)

1. Balanceo de suspensión larga, con o sin giro
2. Elemento cerca de la barra
3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal
4. Salida

Bonificación por Conexión

Sobre la barra + elemento de vuelo SUELTA
B + C = 0.1 (o vice versa)
C + C = 0.2

Elemento de vuelo SUELTA + elemento de vuelo SUELTA
C + C = 0.1 bono de conexión

Cualquier conexión de vuelo (SUELTA) con partes D no está permitida.

Rutina corta AC3 / AC4

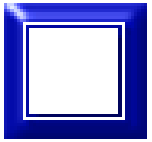
AC3	**elementos**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
AC4	**Nota E**	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

CASOS NO PREVISTOS

El Reglamento Técnico de la CAG, edición en vigencia, es el compendio regulador de todas las manifestaciones deportivas oficiales. Los casos no previstos tanto en el Reglamento Técnico como en el presente Programa Nacional serán resueltos por la Comisión Técnica Masculina de la Confederación Argentina de Gimnasia.

Prof. Fabian Audite Stamatti
Presidente CTM
Confederación Argentina de Gimnasia

Ejercicios Obligatorios AC



Video: https://www.youtube.com/watch?v=dBzxCM9DWpU

DESCRIPCION	***VALOR***	***ERRORES & DEDUCCIONES***
Es posible ejecutar este ejercicio, ida y vuelta, sobre una línea.		
1. Rol adelante, paso battement a 90°	1.5	• Errores usuales rol adelante 0.1 - 0.3 – 0.5 • Falta de amplitud en battement 0.1 – 0.3
2. Medialuna, Junto pierna hacia atrás.	1.5	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
3. Rol a atrás (en posición agrupada o carpada)	1.5	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Caída en posición facial, empuje al apoyo con cuerpo arqueado.	0.5	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
5. Deslizar las piernas hacia adelante a Split frontal, Mantener 2 segundos	1.5	• Pobre flexibilidad 0.1 - 0.3 – 0.5 • Mantener insuficiente 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Media rodada hacia atrás a la posición de vela 2 segundos, con manos apoyadas atrás. Desde la vela, descende a pararse a pies firmes.	1.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5 • Mantener Insuficiente 0.1 – 0.3 – 0.5
7. 2 a 3 pasos de carrera, y realizar salticado Medialuna a finalizar en posición lateral, y juntar Piernas.	1.5 **Total 9 puntos**	• Errores Usuales 0.1 – 0.3 – 0.5 • No finalizar en posición lateral 0.5

Video: https://www.youtube.com/watch?v=U932LYjGKDA

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
3 Medios circulos de realizados de a uno, con zona de caída	**Total 9.00**	• No llegar a la zona de caída 0,30 c/u
1. ½ *Círculo con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo y retomar posición facial caminando.	3.0	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 -
2. ½ *Círculo con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo y retomar posición facial caminando.	3.0	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 –
3. ½ *Círculo con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo y retomar posición facial caminando.	3.0	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 –
• El gimnasta debe demostrar estas habilidades sobre un Hongo bajo.		

Video: www.youtube.com/watch?v=PfjyCLZm0gA

Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra. La no presencia tiene un descuento de 0.3 de la nota final.

DESCRIPCION	***VALOR***	***ERRORES & DEDUCCIONES***
1. Desde la suspensión, Flexión de brazos con asistencia del entrenador, a mantener 2 segundos (sin asistencia).	1.5	• Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 1,0
2. Extender los brazos, hasta retomar la suspensión, y elevar las piernas hacia posición de escuadra suspendida a 90°. Mantener 2 segundos.	1.5	• No alcanzar los 90° en la escuadra 0.3 • Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 0.5 • Rodillas Flexionadas 0.1 – 0.3 – 0.5
3. Dejar caer las piernas hacia atrás a la extensión dorsal del cuerpo para iniciar un balanceo por debajo, y realizar	0.5	• Rodillas flexionadas 0.1 – 0.3 – 0.5 • Cuerpo no abre en el balanceo hacia abajo 0.3
4. 3 balanceos completos hacia adelante y atrás. El cuerpo y las caderas deberán alcanzar los 45° y 135°, desde el primer balanceo al frente.	4.5 (1.5) (1.5) (1.5)	• Altura insuficiente 0.1 - 0.3 - 0.5 • Ritmo pobre 0.1 - 0.3 - 0.5
5. Salida soltando las anillas al final del 4º balanceo atrás	1.0 **Total 9.00**	• Deducciones usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5

Video: https://www.youtube.com/watch?v=g12gz9DltiA

ERRORES & DEDUCCIONES	
ROL VOLADO por encima de la altura de los hombros. **VALOR: 9.00 Puntos** Los saltos se deben ejecutar desde una tabla de pique.	Falta de amplitud solicitada 01 – 03 – 0.5
• Deducciones generales según Codigo Fig según la dificultad ejecutada. (Errores usuales)	0.1 - 0.3 – 0.5

Video: https://www.youtube.com/watch?v=62mfNcmt2eg

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Desde posición de firmes sobre una tabla de pique, salto al apoyo (podrá ser elevado al apoyo por el entrenador para iniciar el balanceo de atrás a delante, balancear las piernas al frente y separarlas para rebotar con las piernas flexionadas sobre la barra, para luego salir al balanceo hacia atrás.	1.5 (0.75) (0.75)	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Balancear hacia adelante a una escuadra con piernas juntas y flexionadas, Mantener 2 segundos.	2.0	• Piernas no Paralelas a las barras 0.1 – 0.3 • Mantener entre 1-2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • Mantener menos de 1 seg 0.5
3. Extender y levantar ambas piernas hacia adelante, con los pies por encima de la línea de las paralelas, y balancear hacia atrás.	1.5 (0.75) (0.75)	• No levantar los pies por encima de la línea de las paralelas 0.5 • Errores usuales balanceo atrás 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás, balancear hacia adelante (con pies por arriba de las barras en una posición extendida de cuerpo)	2.0 (1.0) (1.0)	• Brazos flexionados 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 – 0.5 • Piernas no por arriba de las barras 0.1 - 0.3
5. Balancear hacia atrás a la horizontal o por arriba y desmonte (salida) hacia atrás (en el 3er balanceo atrás) a posición de firmes.	2.0 **Total 9.00 Puntos**	• Brazos flexionados 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo carpado 0.1 - 0.3 • No soporte alcanzar horizontal 0.3

Video: https://www.youtube.com/watch?v=l4oQV_jbk_M

Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra. La no presencia tiene un descuento de 0.3 de la nota final.
Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.

DESCRIPCION	***VALOR***	***ERRORES & DEDUCCIONES***
1. Desde la suspensión extendida, con asistencia del entrenador, flexionar los brazos llevando la barbilla hacia arriba de la barra y mantener 2 segundos (sin asistencia)	1.5	• Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 1.0 • No alcanzar barbilla a la barra 0.3
2. Extender los brazos, hasta retomar la suspensión, y elevar las piernas hacia posición de escuadra suspendida a 90°. Mantener 2 segundos.	1.5	• No alcanzar los 90° en la escuadra 0.3 • Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 0.5 • Rodillas Flexionadas 0.1 – 0.3 – 0.5
3. Dejar caer las piernas hacia atrás a la extensión dorsal del cuerpo para iniciar un balanceo (con asistencia del entrenador)	0.5	• Falta de amplitud en el impulso atrás 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de 45° en el balanceo hacia atrás 0.1 – 0.3 - 0.5
4. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.5	• Pies por debajo de 135° en balanceo, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de 45° en balanceo atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
5. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.5	• Pies por debajo de 135°en balanceo enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de 45° en balanceo atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
6. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.5	• Pies por debajo de 135° enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de 45° atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
7. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás para impulsarse al desmonte (salida) (en el 4° balanceo atrás) y aterrizar sobre colchones	1.0 **Total 9.00 Puntos**	• Pies por debajo de 135°, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de 45° atrás 0.1 – 0.3 – 0.5

Ejercicios Obligatorios AC1

https://www.youtube.com/watch?v=1gH-gCWmlpM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=2&t=0s

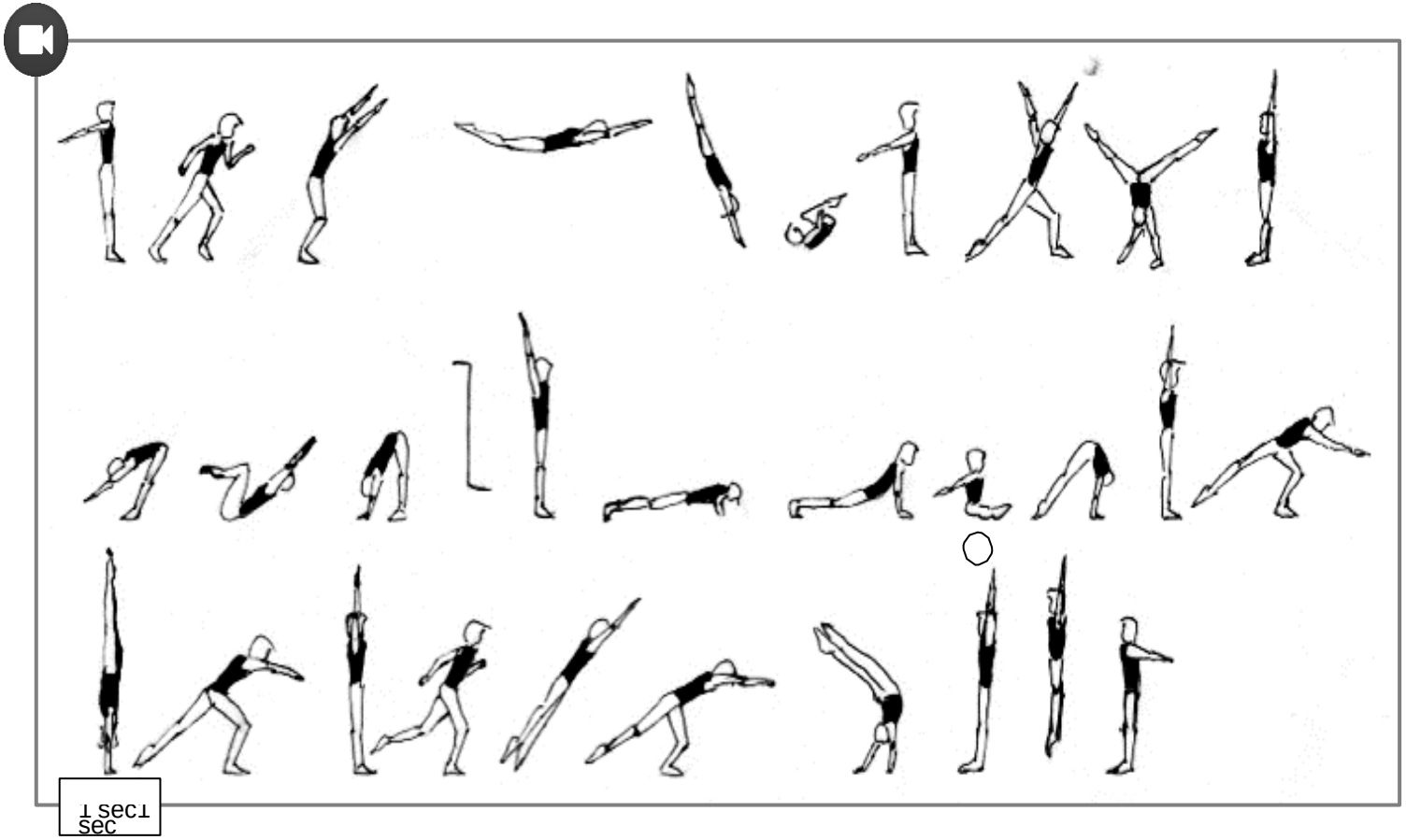
https://www.youtube.com/watch?v=CVK_fSOQJ3o&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=17&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=HWe5H8PlZSI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=22&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=6mog2eGGVeM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=27&t=0s

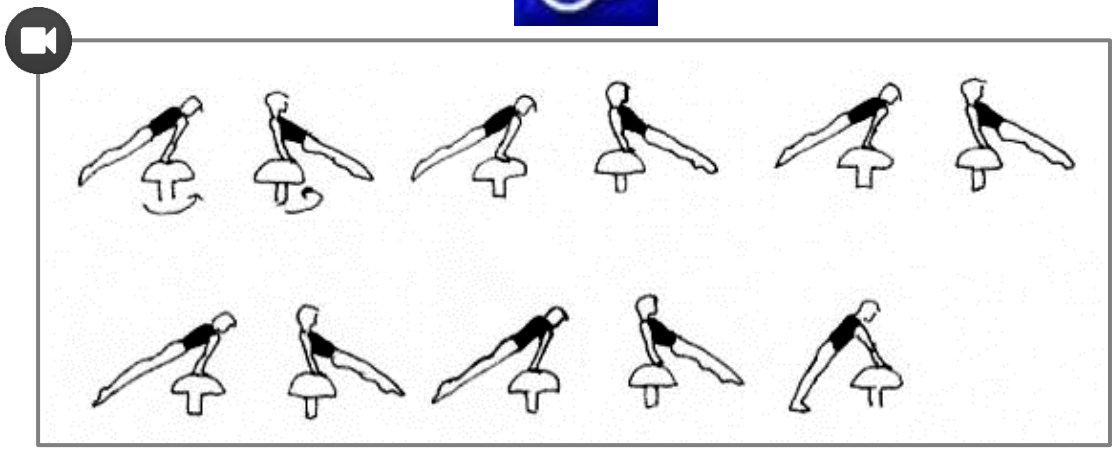
https://www.youtube.com/watch?v=krhLWMlcnww&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=12&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=PcpRfvc59kU&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=7&t=0s


1 sec
sec

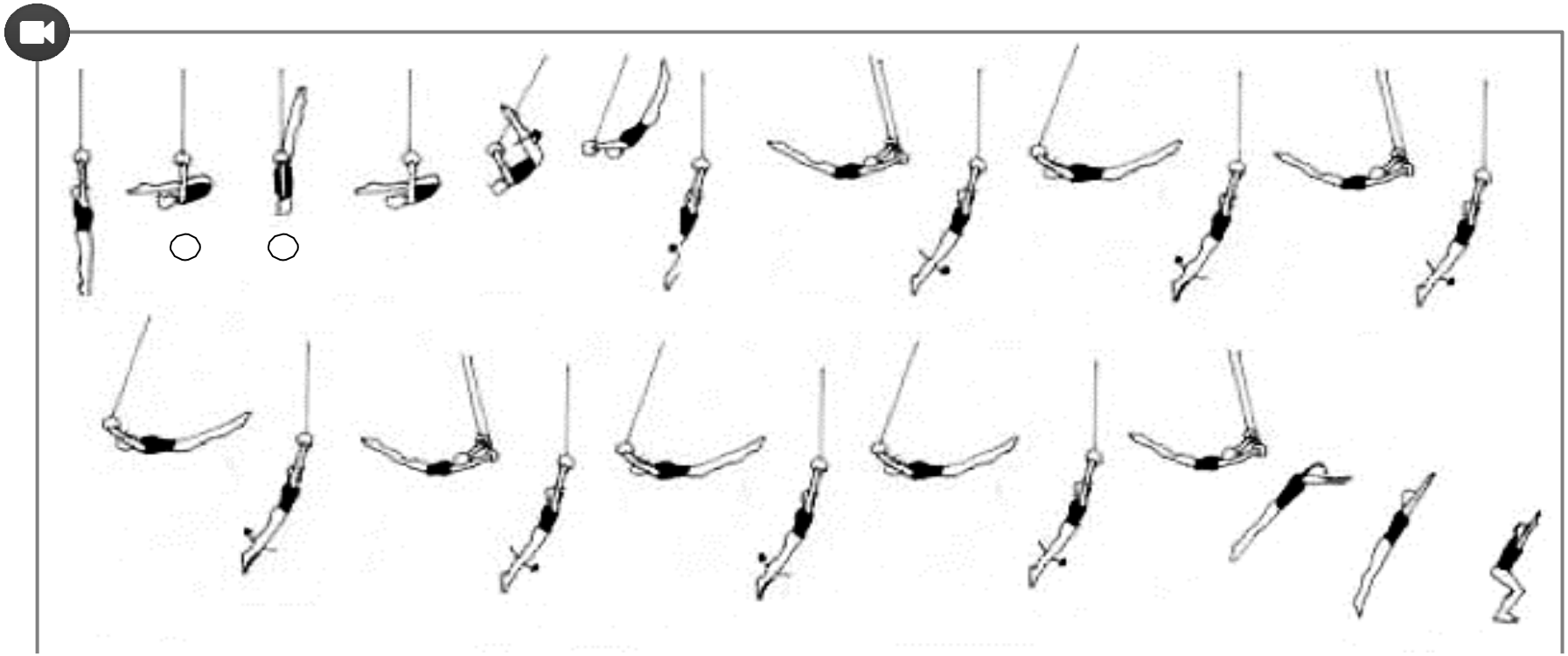
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
Es posible ejecutar este ejercicio, ida y vuelta, sobre una línea.		
1. 2-3 pasos salto de tigre extendido	1.8	• Cuerpo agrupado 1.0 • Cuerpo carpado 0.5
2. Medialuna	1.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
3. Rol a atrás (en posición agrupada o carpada)	0.8	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Caída en posición prona, empuje al apoyo con cuerpo arqueado.	0.3	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
5. Deslizar las piernas hacia adelante a Split frontal, Mantener 2 segundos	1.5	• Pobre flexibilidad 0.1 - 0.3 – 0.5 • Mantener insuficiente 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Presionar el piso con las manos y elevar la cadera hasta pararse de pie	0.8	• Rodillas flexionadas 0.1 - 0.3 – 0.5
7. Paso, vertical, Mantener 1 segundo y bajar a parado de pie	1.5	• Cuerpo carpado 0.1 - 0.3 – 0.5 • 75° o menos 0.5 • No Mantener 0.1 - 0.3 – 0.5
8. 2-3 pasos, paso preparatorio, rondo, salto en extinción.	1.5 (0.3) (1.2) **Total 9.20**	• Errores usuale 0.1 - 0.3 – 0.5

Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.



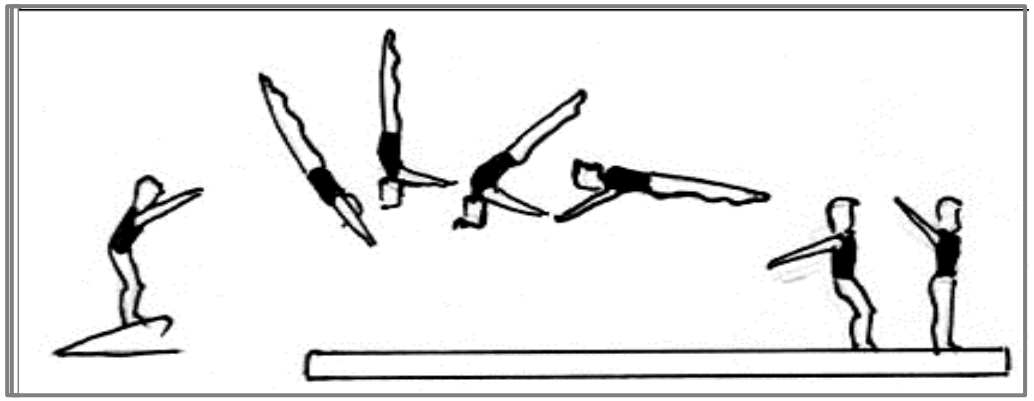
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	1.9	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 -
2. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	1.8	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 –
3. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	1.8	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 –
4. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	1.8	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5 –
5. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando terminando en el apoyo	1.9 **Total 9.20**	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5

- El gimnasta debe demostrar estas habilidades sobre un Hongo bajo en forma continuada.
- Se deducirán **0.5 punto** por cada caída entre círculos

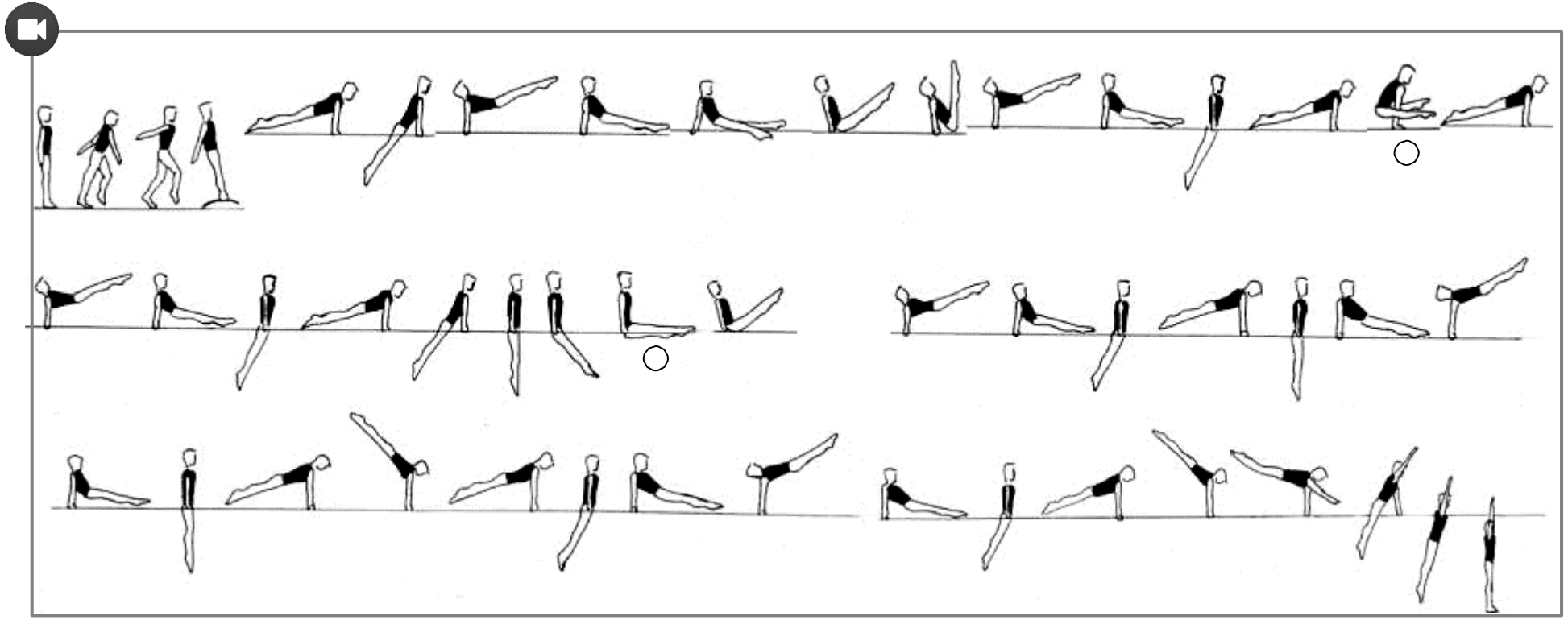


DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Desde la suspensión extendida, Elevar las piernas y cadera a una suspensión invertida carpada (2 segundos)	0.5	• Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 0.5
2. Extender la cadera hasta suspensión invertida extendida (cuerpo ligeramente arqueado). Mantener 2 segundos.	1.0	• Anillos girados adentro 0.3 • Mantener entre 1 y 2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • No Mantener 0.5
3. Carpar rápidamente y extender el cuerpo para iniciar un balanceo por debajo.	1.3 (0.3) (1.0)	• Rodillas flexionadas 0.1 – 0.3 – 0.5 • Cuerpo no abre en el balanceo hacia abajo 0.3
4. 3 balanceos hacia adelante y atrás. El cuerpo deberá estar a la horizontal, desde el primer balanceo al frente. (Caderas a la altura del anillo).	5.4 (1.8) (1.8) (1.8)	• Altura insuficiente 0.1 - 0.3 - 0.5 • Ritmo pobre 0.1 - 0.3 - 0.5
5. Salida soltando la barra al final del 4º balanceo atrás	1.0 **Total 9.20**	• Deducciones usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5

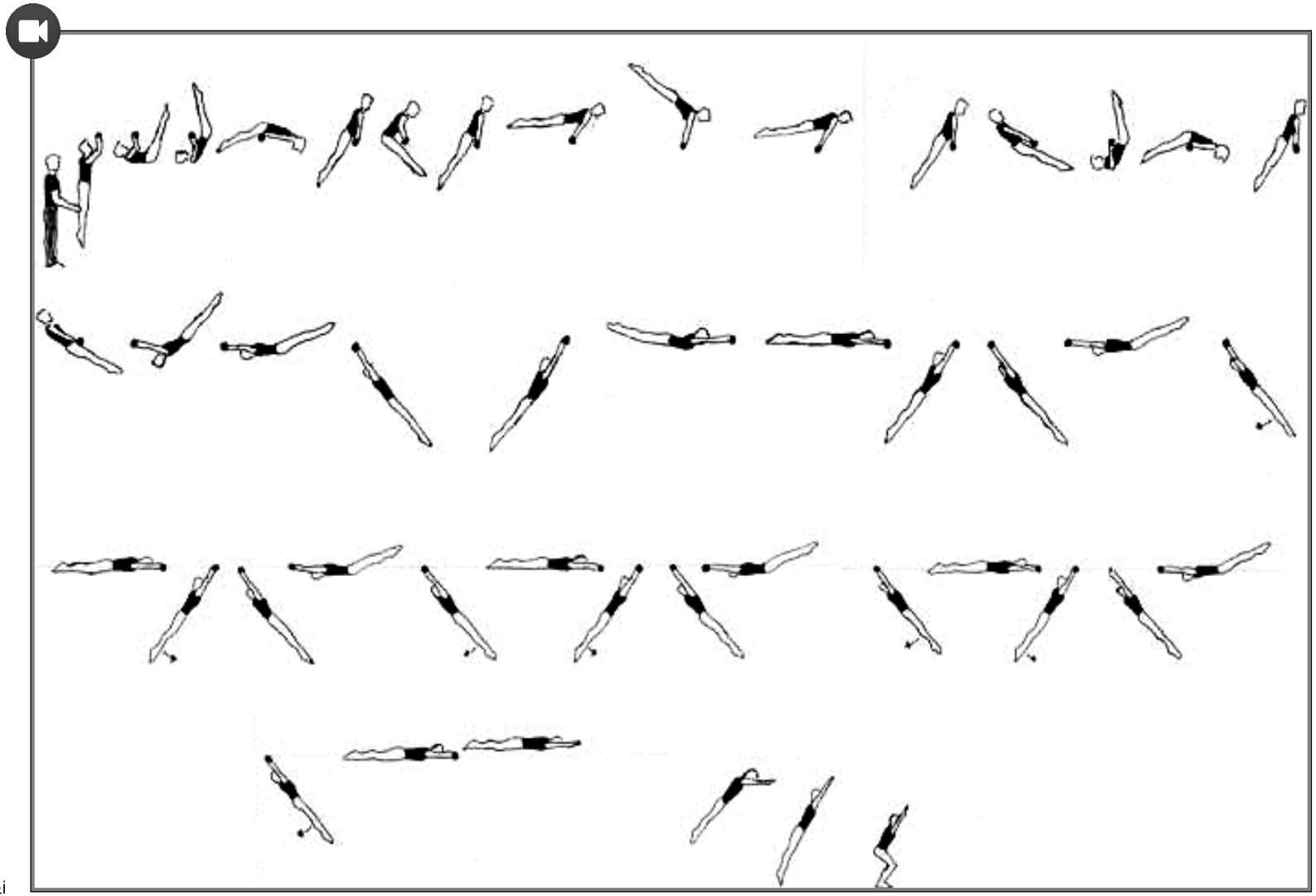
T



ERRORES &	DEDUCCIONES
• Mortal al frente extendido- Valor de partida **9.20 puntos** • Mortal Carpado - Valor de partida **8.20 Puntos** • Los saltos se deben ejecutar desde una tabla de pique.	
• Deducciones generales según Codigo Fig según la disficultad ejecutada. (Errores usuales, según código)	0.1 - 0.3 – 0.5



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Desde una carrera, salto al apoyo, balancear las piernas al frente y separarlas para rebotar con las piernas sobre la barra (podrá ser elevado al apoyo por el entrenador para iniciar el balanceo de atrás a delante)	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Balanceo atrás y separar las piernas a una escuadra abierta (mantener 2 segundos)	1.5 (1.0) (0.5)	• Piernas no paralelas a las barras 0.1 – 0.3 • Mantener entre 1-2 seg. 0.1 • Mantener 1 seg. 0.3 • Mantener menos de 1 seg. 0.5
3. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás (con caderas por arriba de la barra en una posición de cuerpo extendido)	1.0 (0.5) (0.5)	• Piernas flexionadas 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 – 0.5 • Caderas no por arriba de las barras 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Balancear hacia adelante a una escuadra con piernas juntas, Mantener 2 segundos.	1.5	• Piernas no Paralelas a las barras 0.1 – 0.3 • Mantener entre 1-2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.3 • Mantener menos de 1 seg 0.5
5. Levantar ambas piernas hacia adelante, por encima de la línea de la cadera, no es necesario el plegado, extender y balancear hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• No levantar las piernas por encima de la línea de la cadera 0.5 • Piernas flexionadas 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás, balancear hacia adelante (con pies por arriba de las barras en una posición extendida de cuerpo)	1.2 (0.6) (0.6)	• Brazos flexionados 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 – 0.5 • Piernas no por arriba de las barras 0.1 - 0.3
7. Balancear hacia atrás a la horizontal o por arriba y desmonte (salida) de costado (en el 3er balanceo atrás) mostrando un momentáneo soporte sobre 1 mano en una barra.	2.0 **Total 9.20 Puntos**	• Brazos flexionados 0.1 - 0.3 – 0.5 • Cuerpo carpado 0.1 - 0.3 • No soporte momentáneo 0.3



&i

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
2. Desde la suspensión extendida, flexionar los brazos llevando la barbilla hacia arriba: subida de estómago al apoyo facial (soporte frontal).	1.0	• Observador ayuda 0.5
2. Impulso atrás a la horizontal; vuelta atrás	1.3 (0.3) (1.0)	• Caderas por debajo de la barra 0.1 – 0.3 – 0.5 • Cuerpo carpado 0.1 – 0.3 – 0.5 • Agrupado 0.5
3. Sub-balanceo, (por arriba de los 45°), gran balanceo hacia atrás	1.5 (1.0) (0.5)	• Falta de amplitud en el impulso atrás 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de la barra en el balanceo hacia atrás 0.1 – 0.3 - 0.5
4. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
5. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
6. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
7. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás para impulsarse al desmonte (salida) (en el 5° balanceo atrás) y aterrizar sobre colchones	1.2 (0.5) (0.5) (0.2) **Total 9.20 Puntos**	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5

Ejercicios Obligatorios AC2

https://www.youtube.com/watch?v=xz0uktPNoz4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=3&t=0s

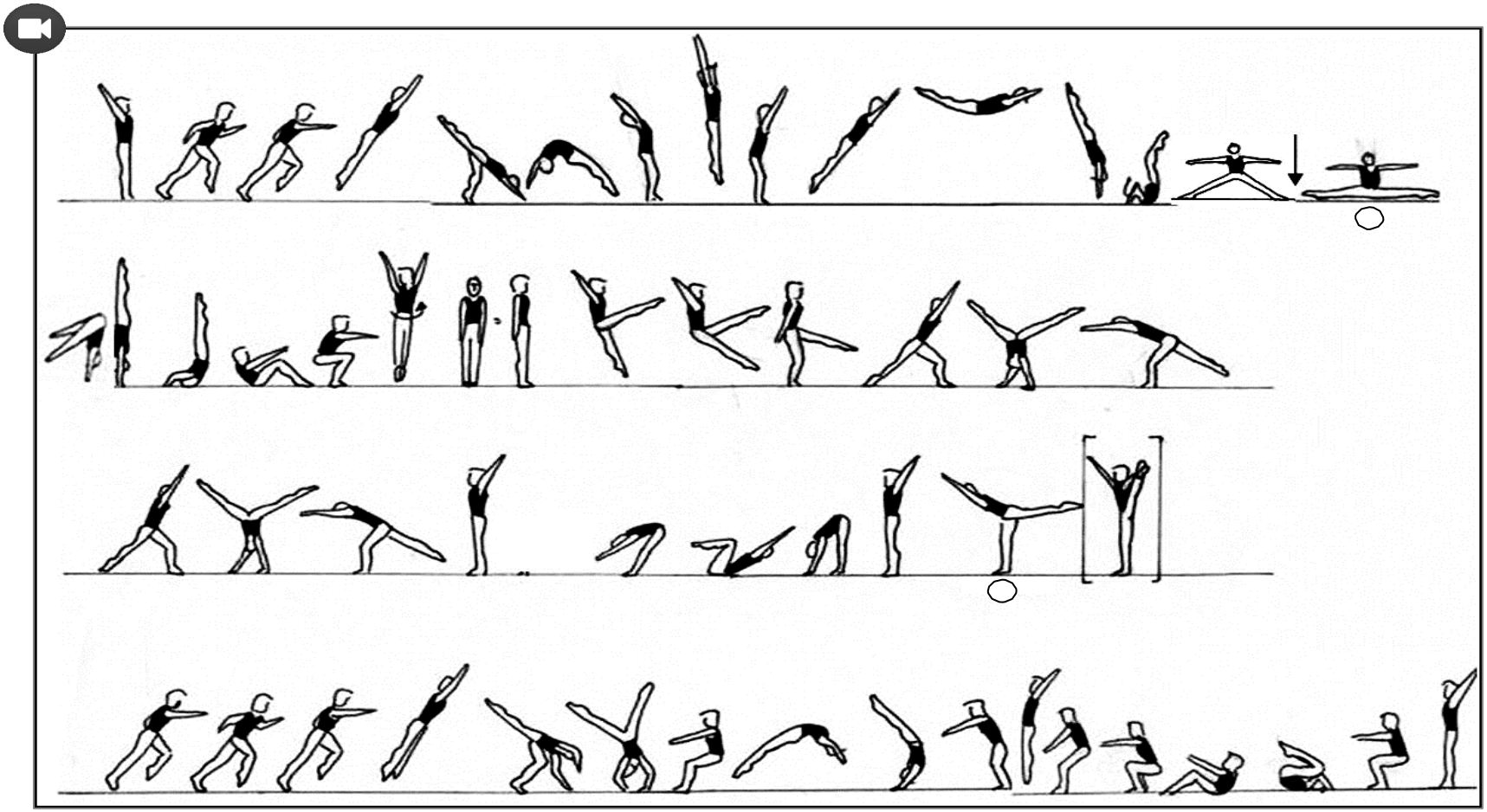
https://www.youtube.com/watch?v=W5iEmJ1UqgI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=18&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=QJ_Q5TDbos0&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=23&t=0s

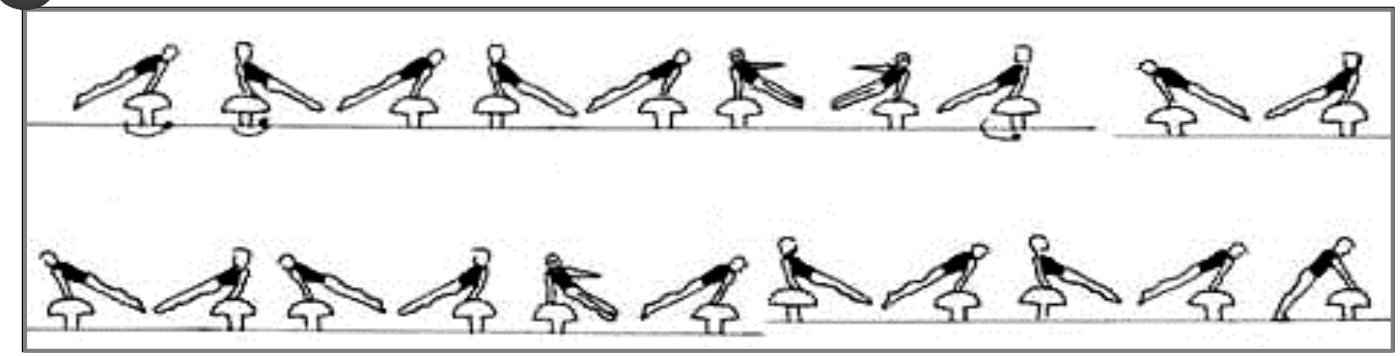
https://www.youtube.com/watch?v=cvn92vsyNVM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=28&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=TunHq07_SxI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=13&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=nKRWAbrzi60&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=8&t=0s

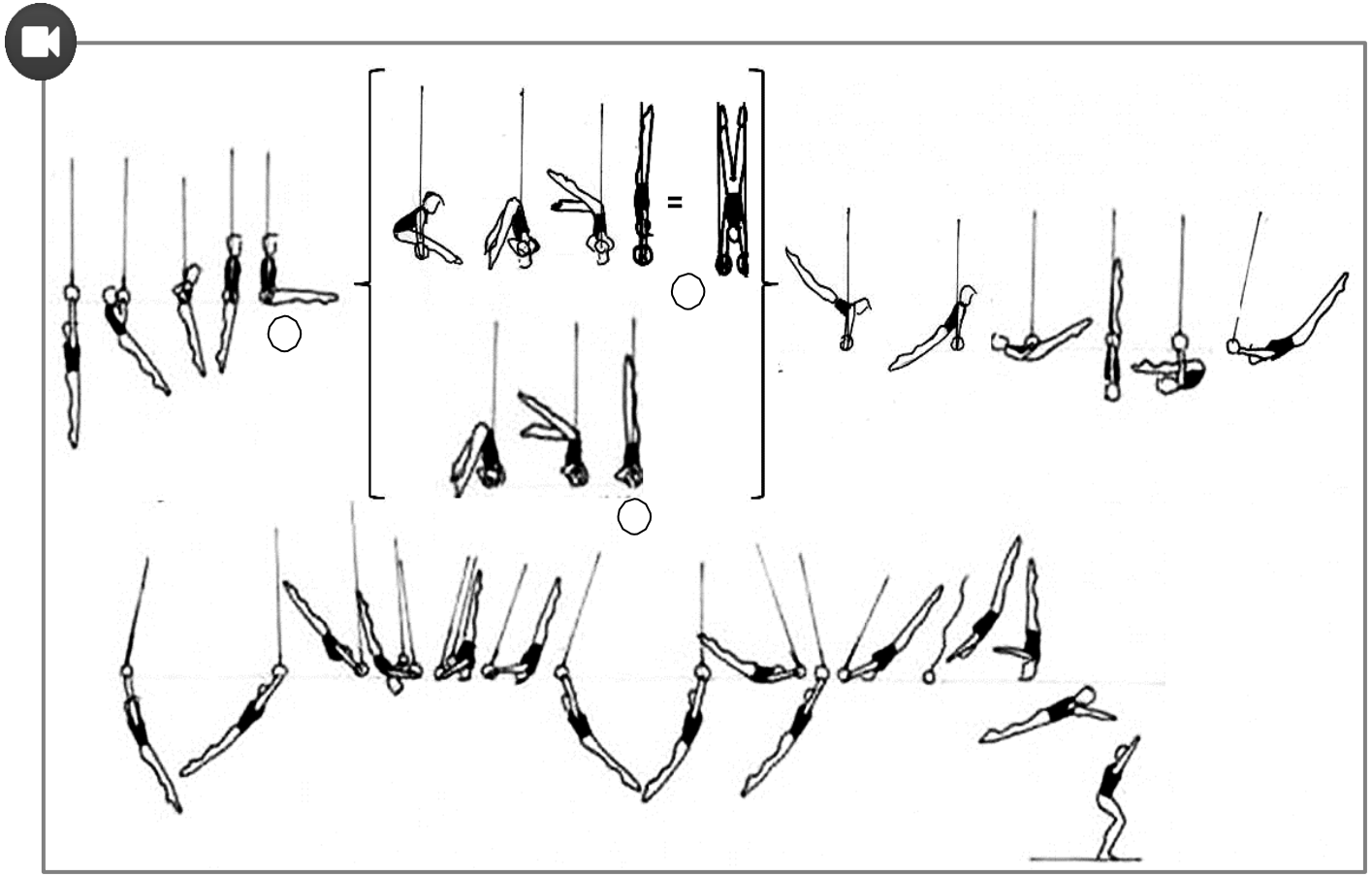


DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. 2-3 pasos de carrera mortero, salto en extinción y luego rebotar a un salto de tigre extendido.	2.2 (1.0) (0.2) (1.0)	• Cuerpo carpado en salto 0.3 Cuerpo agrupado en salt 0.5 • Salto demasiado bajo 0.1 - 0.3 • Errores usuales 0.1 - 0.3 - 0.5
2. Terminar el rodamiento en una momentánea posición de parado con piernas separadas y bajar con control en un straddle Split, 2 segundos.	0.8	• Mantener Split entre 1-2 seg 0.1 • 1 seg 0.3 • Menos de 1 seg 0.5 • Falta de Flexibilidad 0.1 - 0.3 - 05
3. Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una momentánea vertical a fuerza y rodada al frente y saltar con ¾ giro para ver a un lado.	0.8	• Errores usuales 0.1 - 0.3 - 0.5
4. Paso a salto tijera (patear una pierna hacia arriba y saltar sobre la segunda pierna, cambiar piernas en el aire y aterrizar sobre la primera pierna) a dos medialunas.	2.4 (0.4) (1.0) (1.0)	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
5. Carpar haca abajo y rodada hacia atrás con brazos rectos y piernas rectas para pararse.	0.5	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Arabesca frontal o Arabesca Lateral (2 seg.)	0.5	• Mantener entre 1-2 seg 0.1 • 1 seg 0.3 • No Mantener 0.5 (Pierde el Valor) • Falta de Flexibilidad 0.1 - 0.3 – 0.5
7. 3 pasos, de carrera rondo flic flac, salto en extinción y rol a atrás agrupado a parado (Dichas destrezas pueden realizarse adelante y atrás en una sola línea recta)	2.2 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2) **Total 9.4 puntos**	• Errores usuales 0.1 - 0.3 – 0.5 • Salto demasiado bajo 0.1 - 0.3 • Falta de ritmo 0.1 - 0.3

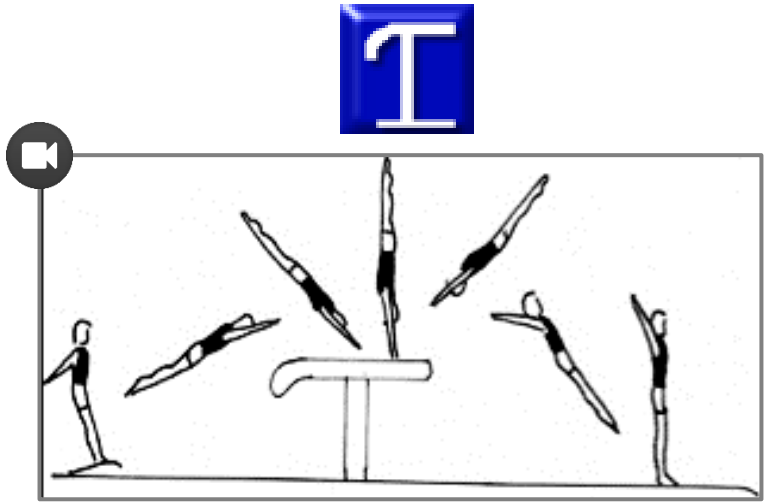


DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Círculo con dos piernas	1.0	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
3. ½ spindle (Dos ¼ spindles).	1.6	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
4 Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
5. Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Círculo con dos piernas con medio (180º) giro) en un círculo (Técnica Czech = apoyo frontal al apoyo frontal)	1.6	• No alineado al caballo después del giro 0.1 – 0.3
7. Círculo con dos piernas y terminar de pie (parado).en el 2º círculo	1.3 **Total 9.40**	• Errores usuales S/C 0.1 - 0.3 – 0.5

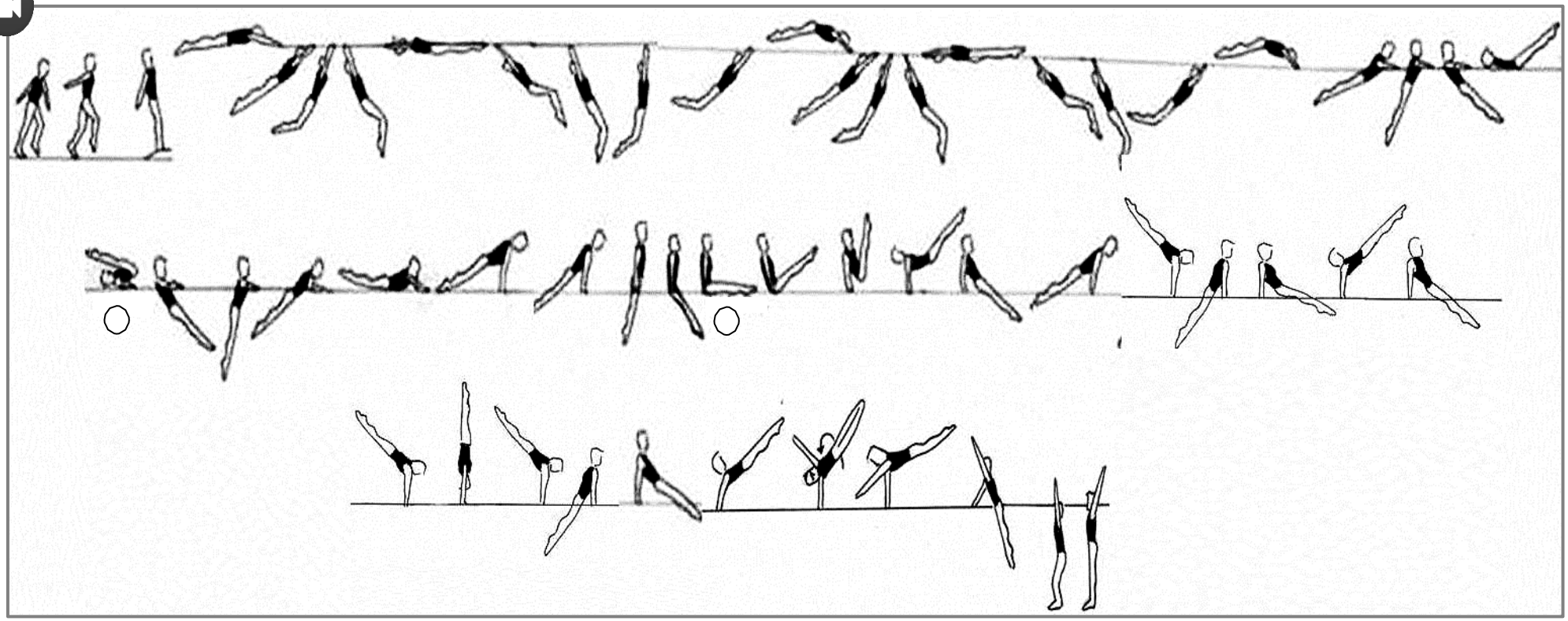
La rutina es ejecutada sobre un Hongo. No se permite colchón o botador para la entrada
El gimnasta debe demostrar estas habilidades en forma continuada.
Se deducirán **0 , 5 punto** por cada caída



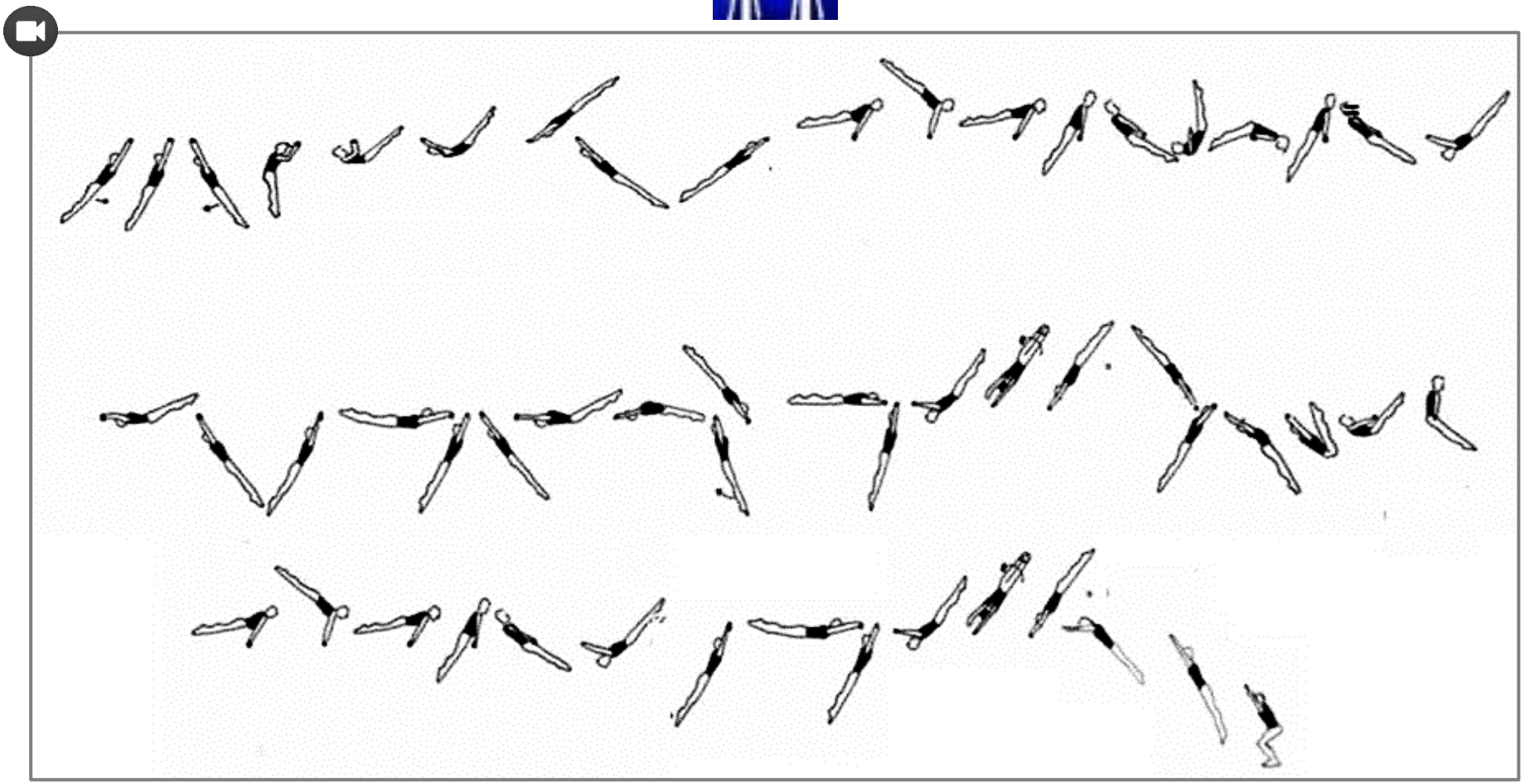
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Subir con fuerza a soporte. (asistencia es permitida con 0.5 de deducción)	0.50	• Con asistencia menor* 0.5 • Soporte terminando con brazos flexionados 0.1 – 0.3 – 0.5
2. Sentado en L (Lsit), Mantener 2 segundos.	0.60	• Brazos flexionados en ***L-sit*** 0.1 – 0.3 – 0.5 • L-sit mantenido entre 1-2 seg 0.1 • Mantenido 1 seg 0.3 • No mantenido 0.5
3. Subir con cuerpo carpado (piked) a posición de brazo flexionado-parado de hombros (2 seg.) O Presionar con las piernas separadas y brazos flexionados a parado de manos con los pies apoyados en los cables	1.2	• Mantenido entre 1-2 seg 0.1 • Mantenido 1 seg 0.3 • No mantenido 0.5
4. Descender a través del apoyo, bajar con control (movimiento lento, fluido) y rotar atrás a una suspensión de cuerpo recto, invertido (cuerpo extendido).	1.8 (1.0) (0.8)	• Falta de control 0.1 – 0.3 • Cuerpo no recto 0.1 – 0.3
5. Bajar piernas a una suspensión carpada invertida y rápidamente levantar piernas y abrir el cuerpo hacia adelante a una suspensión larga y balanceo hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1 – 0.3 – 0.5
6. dislocada de cuerpo recto (si el cuerpo está carpado 90º o más, la dislocada será valuada a 1.0 y recibirá completa deducción por Ejecución.).	1.8	• Cuerpo carpado (Piked) 0.1 – 0.3 - 05
7. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1 – 0.3 – 0.5
8. Balanceo hacia adelante a un Desmonte extendido (Layout) hacia atrás.	1.5 **Total 9.40**	• Errores usuales 0.1 – 0.3 – 0.5



ERRORES	***DEDUCCIONES***
1 - Salto Mortero , desde una tabla de salto – **Valor 9.40 Puntos** Altura de la mesa de salto 1.10 m a 1.35 m (según edades de los gimnastas)	
• Pequeña carpa en el cuerpo • Cuerpo carpado • Excesiva carpa (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0
Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 Punto.	



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Desde una carrera, saltar a una suspensión larga de balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1-0.3 – 0.5
2. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás a posición de axila.	1.5 (0.5) (1.0)	• Piernas flexionadas en la elevación 0.1- 0.3 -0.5
3. Balanceo hacia adelante a posición carpada invertida, caderas por arriba de la barra, Mantener 2 segundos.	1.3 (0.3) (1.2)	• Caderas por debajo de la barra 0.1-0.3 • Piernas flexionadas 0.1- 0.3 -0.5 • Mantenimiento insuficiente 0.1- 0.3 - 05
4. Extender el cuerpo hacia arriba y adelante y balancear atrás para subir a soporte frontal (apoyo facial).	1.3 (0.3) (1.0)	• Errores usuales 0.1-0.3 -0.5
5. Balancear hacia adelante a L sit (sentado en L), 2 segundos.	1.0	• Errores usuales 0.1- 0.3 -0.5 • Mantenimiento insuficiente 0.1- 0.3 – 0.5
6. Levantar piernas a una momentánea *V sit* (*sentado en V*) y extender caderas hacia adelante a un balanceo hacia atrás. ***V sit por debajo de 90º será valuado a 0.6. Deber ser mantenido por suficientemente largo tiempo como para haber demostrado control del Elemento.*	1.3 (1.0)** (0.3)	• Piernas entre 45° y 90° 0.1-0.3 • Por debajo de los 90° (V.P de la Parte) 0.90 • Brazos flexionados 0.1- 0.3 - 0.5 • Rodillas flexionadas 0.1- 0.3 -0.5
7. Balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás a una momentánea vertical y balanceo hacia adelante a un Desmonte *Stûtz* (1/2 giro sobre una barra– de cualquier lado, con caderas por arriba de la horizontal.	2.0 (0.3) (1.0) (0.7) **Total 9.40**	• Hombros por debajo de los 45° 0.5 • Hombros entre 45°-90° 0.1- 0.3 -0.5 • Caderas por debajo de la horizontal 0.5



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. Desde la suspensión extendida, hacer un ligero arco y rápidamente flexionar la cadera llevando los dedos de los pies a la barra y extenderse hacia adelante a un balanceo hacia atrás (Jam Cast).	0.6	• El cuerpo debe alcanzar >45° por debajo de la barra 0.1 – 0.3 - 05
2. Llevar el cuerpo a la barra, Vuelta atrás	1.2	• Caderas debajo de la barra 0.1 – 0.3 - 0.5
3. A un inmediato círculo de cadera hacia atrás subbalanceo por debajo de la barra, extender el cuerpo hacia adelante.	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	• Cuerpo por debajo de 45° 0.1 –0.3 – 0.5 • Cuerpo carpado (Piked) 0.1 – 0.3 – 0.5 • Piernas agrupadas 0.5
4. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3 - 0.5 • Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
5. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante con ½ y cambiar el agarre a ambas manos en un agarre por arriba. (**alternadamente)**	1.5 (1.0) (0.5)	• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3 – 0.5 • Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3 – 0.5
6. Balancear hacia adelante,	0.3	• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3
7 kipe (kip) a soporte (puede ser con asistencia con una deducción de – 0.5 P).	2.0	• Brazos con flexión excesiva 0.1 – 0.3 – 0.5 • Asistencia en el Kip 0.5
8. Sub balanceo, balanceo atrás, balanceo al frente con 1/2 giro y retomar la barra en toma mixta y soltar la barra	1.0 (0.5) (0.5) **Total 9.40**	• Deducciones usuales 0.1 – 0.3 – 0.5

Ejercicios Obligatorios AC3

https://www.youtube.com/watch?v=zw_cUBO5pUM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=4&t=0s

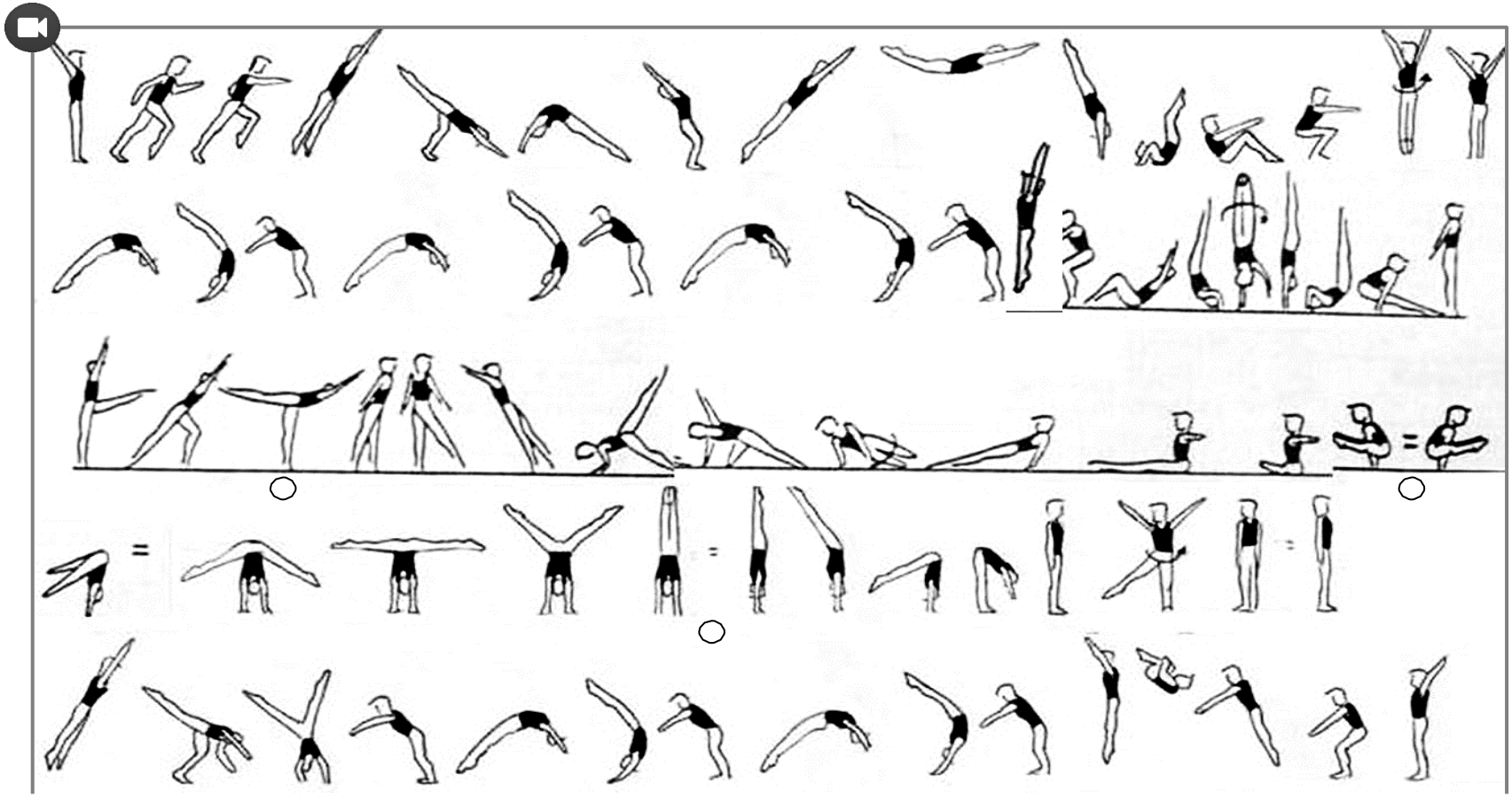
https://www.youtube.com/watch?v=AxPl5TmlYt8&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=19&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=onU2JQ4lvQs&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=24&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=wJQbD8ZioN0&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=29&t=0s

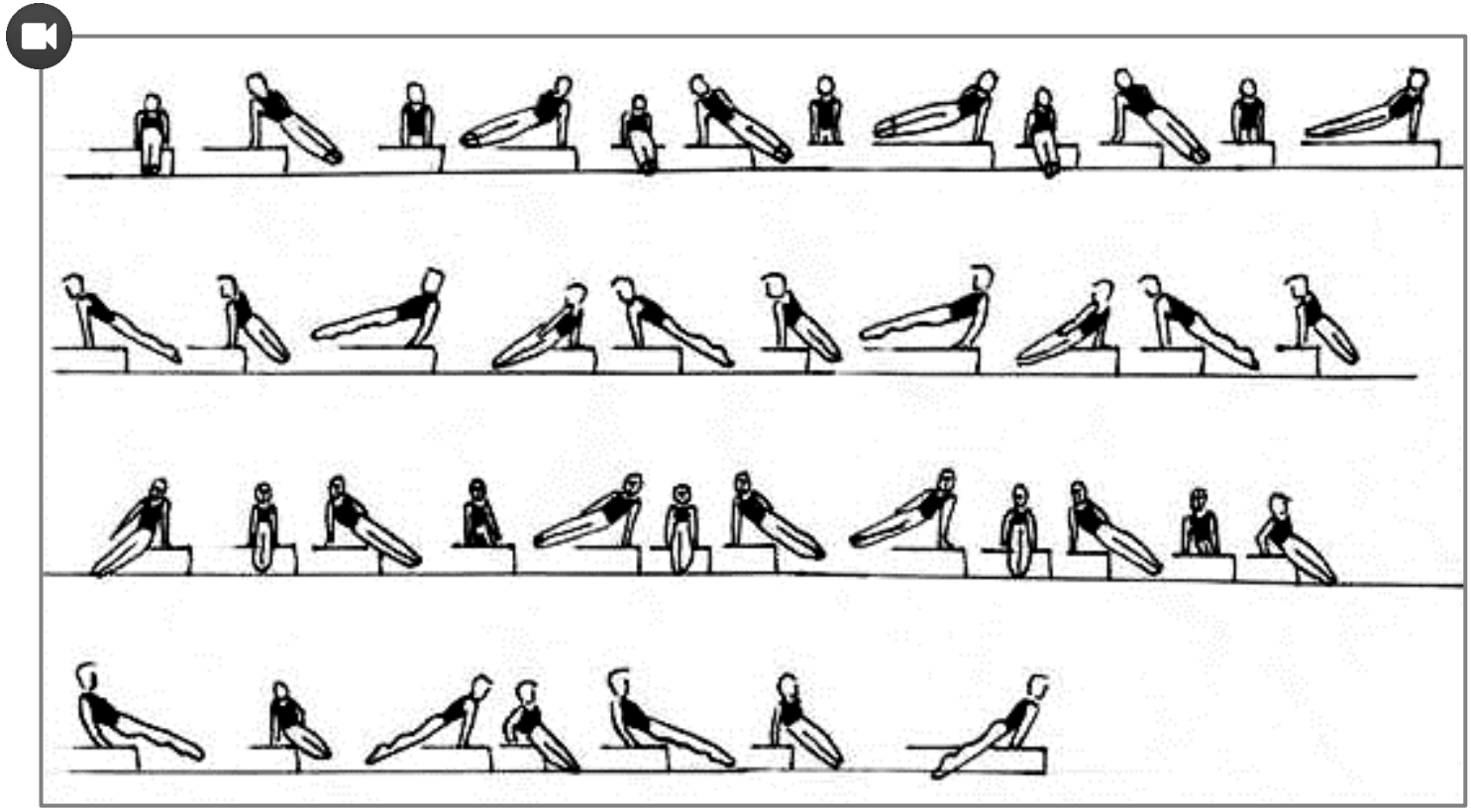
https://www.youtube.com/watch?v=3gqMhVymRKE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=14&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=W0__aQzygL4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=9&t=0s

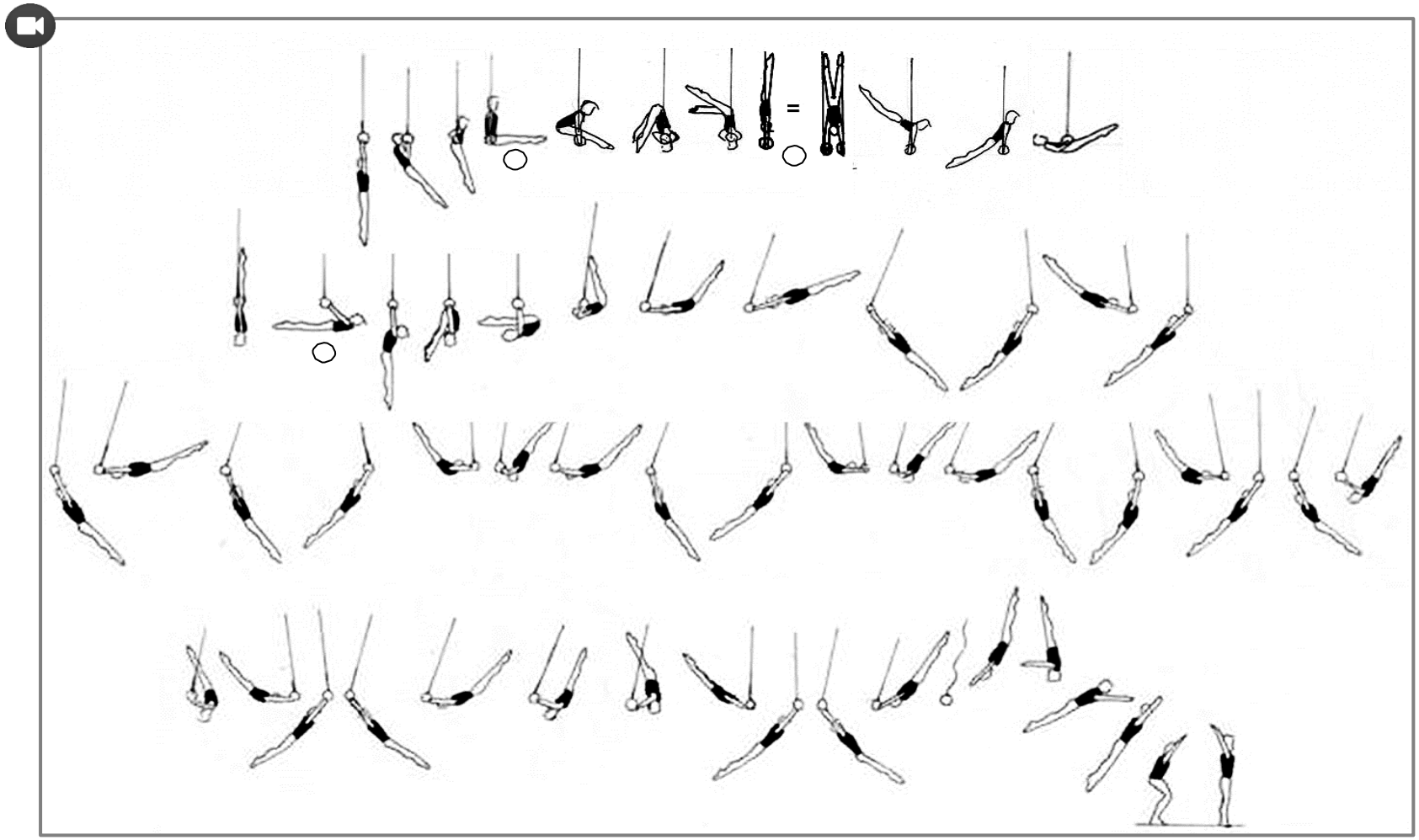


DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde una corta carrera, saltar y resorte de manos a dos pies. (A-B)	0.7	• Falta de extensión en el salto • Angulo (brazo- tronco) al tiempo que las manos tocan el piso • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • Pobre posición al Aterrizaje	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 c /u 0.1 - 0.3 -0.5
2. Salto de Tigre seguido inmediatamente por un salto extendido con un giro de 45º (A-B)	0.9 (0.7) (0.2)	• carpado o agrupado en el aire • salto bajo • falta de control durante la Rodada • pobre extensión o amplitud en el salto	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
3. 3 resortes de manos atrás seguidos (B-D) y salto vertical controlado, después…	2.1 (0.7) (0.7) (0.7)	• falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición de cuerpo durante o después • falta de ritmo o aceleración	0.1 - 0.3 - 0.5 c /u 0.1 - 0.3 - 0.5 c /u 0.1 - 0.3 -0.5
4. Rodada atrás a parado de manos, ½ giro, rodada hacia adelante con piernas rectas(B-D)	0.8 (0.5) (0.3)	• brazos flexionados durante la rodada atrás a PM • pasos extra durante la pirueta • no terminando en Parada de Manos • Rodillas flexionadas en la Rodada al frente	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 cada paso 0.1 - 0.3 – 0.5 0.3 (no valor)
5. Paso hacia adelante a una Arabesca Frontal (*front scale)*(2 seg.) (B-D)	0.3	• pobre forma o amplitud en la patada al frente • hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Patear hacia adelante con pierna libre a un giro de 180º a una Caída Sueca, impulso a medio *Círculo con dos piernas* (180º) a un soporte atrás.	0.6 (0.2) (0.4)	• pobre forma o amplitud en la patada al frente • pobre ritmo durante el giro • pobre posición o pierna baja durante la Caída sueca • falta de extensión en el ½ círculo • Tocar o golpear el piso durante el ½ circulo • pobre posición en el soporte atrás	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 c /u 0.1 - 0.3- 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3- 0.5

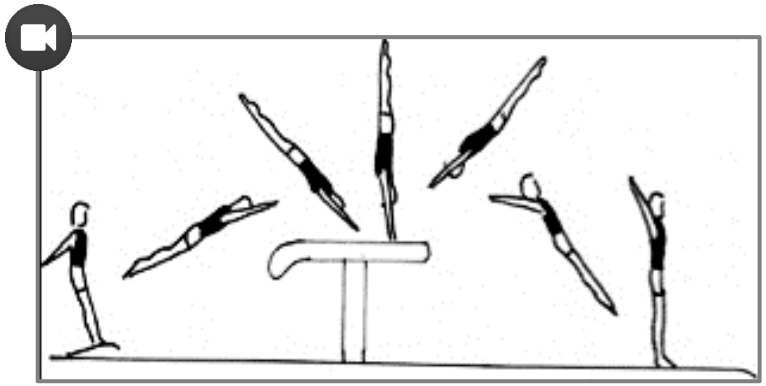
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
7. Bajar a sentado con brazos horizontales y a los lados, separar piernas a un sentado en straddle (piernas abiertas), bajar brazos y levantar a un Straddle L Sit (2 segundos).	0.5 (0.2) (0.3)	• pobre posición del cuerpo o brazos en el sentado Straddle L (Straddle L sit) • Straddle L sit bajo • brazos flexionados o piernas descansando sobre brazos	0.1 - 0.3-0.5 0.1 - 0.3-0.5 0.3 - 0.5
8. Presionar con los brazos extendidos a una parada de manos (2 seg.),y descender con las piernas juntas y extendidas	2.7 1.0 (0.8) (0.2)	• brazos flexionados durante la subida • Rodillas flexionadas al bajar	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3-0.5
9. Pararse y patear con un giro de 45º, salto de poder (potencia), redondilla, 2 resortes de manos atrás, mortal agrupado hacia atrás. (D-C) A ---------- B 1 2-6 7 D---------- C (Si las facilidades son insuficientes, esta rutina puede realizarse atrás y adelante en una línea recta o diagonal de colchones)	(0.3) (0.7) (0.7) (1.0) **Total 9,60**	• pobre forma o amplitud en la patada con giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de la pierna • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • incompleta extensión antes de agruparse • incompleto agrupado o piernas separadas • inadecuado pateo afuera ***Deducciones Generales*** 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante la conexión	0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3



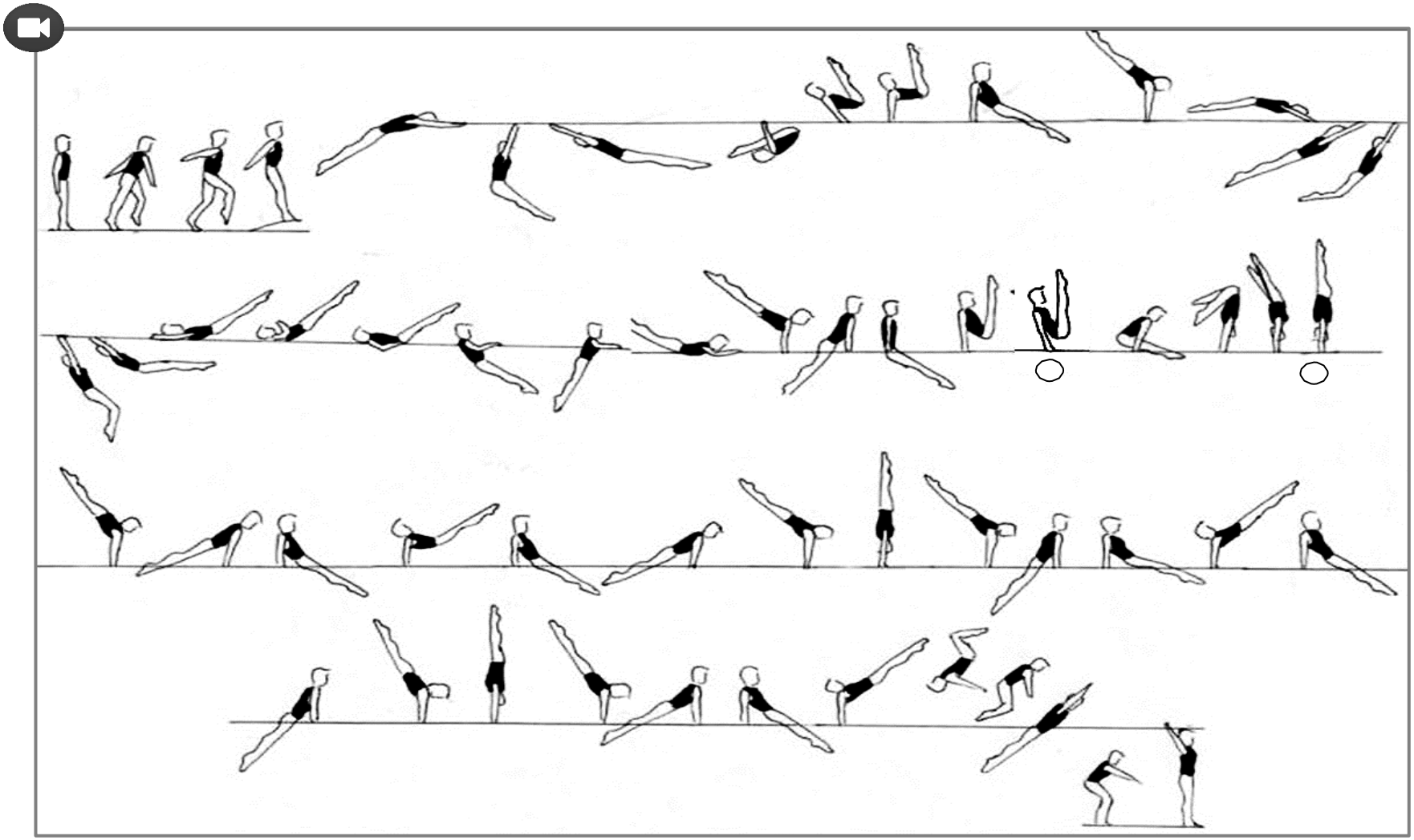
	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
La descripción es para Círculos en sentido contrario a las manecillas del reloj			
1. De parado, al lado derecho del Caballo, saltar a dos círculos	(0.8) 1.6 (0.8)	• pararse o comenzar con piernas separadas • no cuadrado al Caballo durante los círculos o Círculos con dos piernas	0.1- 03 0.1 - 0.3- 0.5 cada vez
2. En el 3er círculo, giro de 90º a la izquierda, seguido por dos *círculos con dos piernas* (en apoyo transversal)	(1.0) (0.8) 2.6 (0.8)	• incompleta extensión durante los círculos	0.1 - 0.3- 0.5 cada vez
3. En el 3er Círculo con dos piernas, giro de 90º a la izquierda, seguido por dos círculos	(1.0) (0.8) 2.6 (0.8)	• piernas flexionadas o separadas • giros de 90º no terminando alineados al Caballo	0.1 - 0.3- 0.5 cada vez 0.1 - 0.3 cada vez
4. En el 3er círculo, *kere (kehre)* 90º a un Círculo con dos piernas, gimnasta mirando hacia afuera	(1.0) 2.0 (1.0)	• rozando o tocando el Caballo • rozando o tocando el colchón	0.1 - 0.3 cada vez 0.1 – 0.3 cada vez
5. En el segundo Círculo con dos piernas, gimnasta mirando hacia afuera, flanquear atrás (de costado, ½ círculo) para detenerse con pies sobre el piso en posición de soporte frontal *(apoyo facial)*	0.8 **Total 9.60**	• falta de control al final de la rutina	0.1 - 0.3



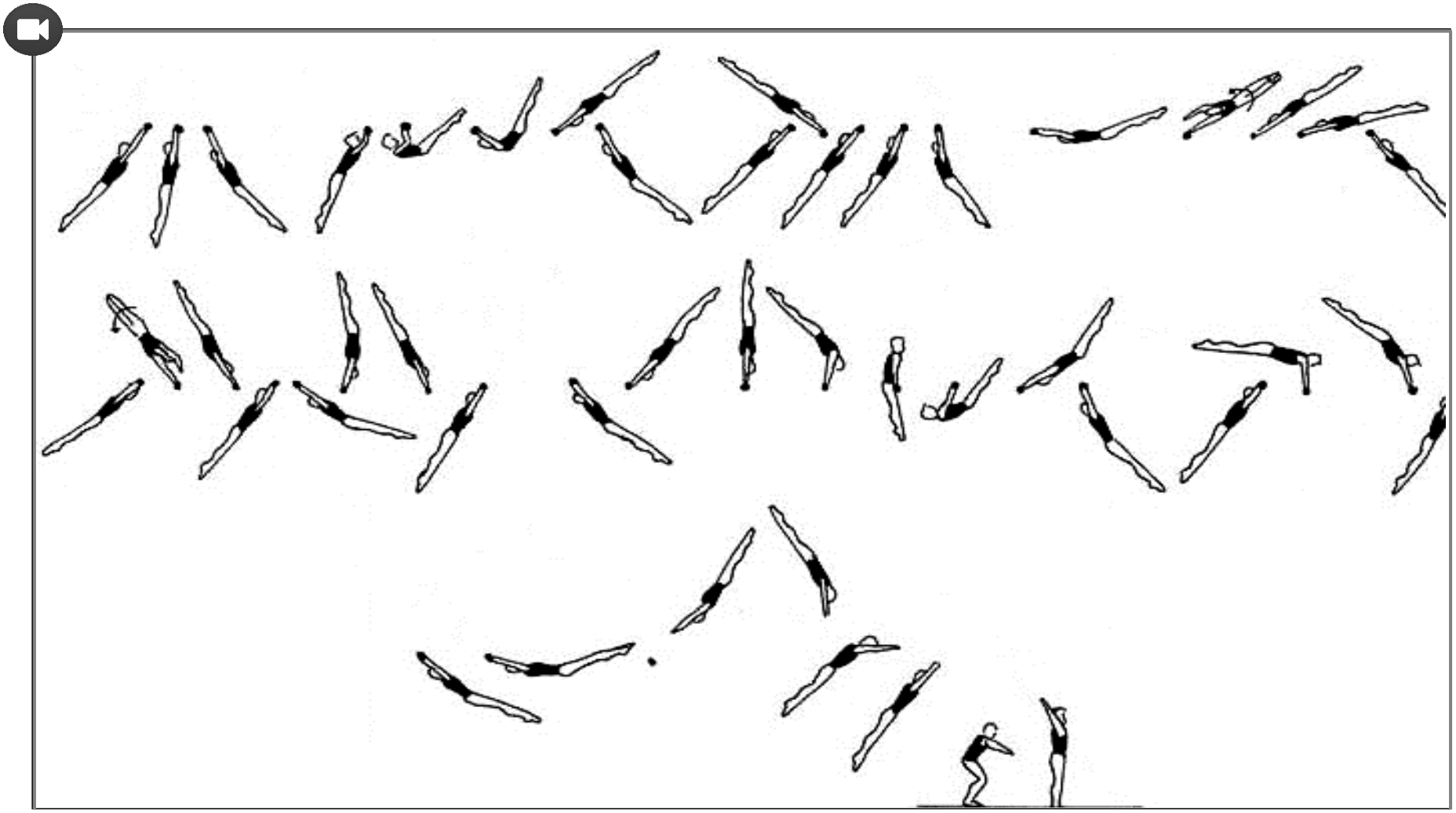
SCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde la suspensión extendida inmóvil, subir con fuerza a una escuadra con piernas juntas *(sentado en L)* (Mantener 3 seg.)	(0.4) 0.8 (0.4)	• patear o balancear para subir con fuerza • falta de continuidad • manos giradas hacia adentro en la escuadra (sentado en L)	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Presionar hacia abajo con las piernas juntas o separadas y flexionar los brazos a una parada de manos con los pies apoyados en los cables (5 seg)	1.0		
3. Descender a través del soporte con control (movimiento fluido y lento) y rotar atrás a una momentánea posición de suspensión invertida extendida (cuerpo recto), después descender los pies con el cuerpo extendido a una posición de plancha atrás (3 seg.)	1.0 (0.2) (8.0)	• posición equivocada de la plancha • excesivo carpa o arco	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
4. Bajar lentamente a una Semi dislocada *(Suspensión Dorsal)* y jalar a fuerza, carpado, a través de una suspensión invertida.	(0.3) 0.6 (0.3)	• falta de extensión • falta de continuidad durante la acción de jalar afuera	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3
5. Balanceo afuera y adelante a balanceo hacia abajo	0.2	• falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5
6. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante	(0.4) 0.8 (0.4)	• balanceos por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 -0.5 c/u
7. En el balanceo atrás, ejecutar 2 dislocadas y balancear hacia atrás.	(1.0) (1.0) 2.2 (0.2)	• cuerpo flexionado en las dislocadas • detención en la suspensión invertida • balanceo por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 c/ u 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
8. En el balanceo hacia adelante, ejecutar dos dislocadas	(1.0) 2.0 (1.0)	• cuerpo flexionado en las dislocadas • hombros por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
9. Mortal atrás extendido (“Layout”)	1.0 **Total 9.60**	• hombros por debajo de la altura de los anillos • acción tardía de soltar (los cables) • excesiva carpa en cualquier momento durante el Desmonte	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5



ERRORES	***DEDUCCIONES***
1 - Salto Mortero , desde una tabla de salto – **Valor 9.40 Puntos** Altura de la mesa de salto 1.10 m a 1.35 m (según edades de los gimnastas)	
• Pequeña carpa en el cuerpo • Cuerpo carpado • Excesiva carpa (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0
Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 Punto.	



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde una carrera corta, saltar a un **kipe (kip)**, deslizado a soporte.	1.2 (0.2) (1.0)	• falta de fuerza o altura en el salto • brazos flexionados • caderas por debajo de los codos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 05 0.1- 0.3 - 05
8 Balancear hacia atrás, por arriba de los 45 grados, y descender a un gran balanceo en suspensión a soporte braquial (baby Moy).	1.8 (0.6) (12)	• balanceo atrás por debajo de la horizontal • piernas se flexionan temprano, innecesariamente • soporte de brazo superior por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
3. Balancear hacia atrás a una elevación atrás, por arriba de la horizontal.	1.0	• cuerpo por debajo de la horizontal • brazos flexionados al final del balanceo atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Balanceo al frente a escuadra alta (sentada en V) (2 seg.)	1.2	• piernas entre la vertical y 45° • piernas entre 45° y sentado en L	0.1 - 0.3 0.5 - 1.0
5. Subir con brazos rectos, flexionar cuerpo y abrir piernas a una Parada de Manos (2 seg.).	1.0	• falta de ritmo/continuidad • avance de hombros • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 01- 0.3 - 0.5
6. Balancear hacia adelante Balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos Balancear hacia adelante Balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos	2.2 (0.3) (0.8) (0.3) (0.8)	• posición incorrecta del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • cuerpo arqueado o talones “guiando” en los balanceos hacia atrás • falta de amplitud en los balanceos hacia atrás (por debajo de Parada de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u
7. Balancear hacia adelante y Desmonte (salida) con SALTO mortal hacia atrás agrupado.	1.2 **Total 9.60**	• cabeza atrás o inclinada atrás para el SALTO mortal • no elevación del centro de gravedad • pobre posición de agrupado o piernas separadas • Patear afuera más tarde de la horizontal • re-amar barra durante o después del aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 0.3



	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde un pequeño balanceo, arriba de los 45º, balanceo (cast) afuera a un balanceo atrás grave.	1.0 (0.5) (0.5)	• Caderas por debajo de los 45 º en el balanceo afuera. • Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Balancear hacia adelante con ½ giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.5	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de 45º	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
3. Balancear hacia adelante con ½ giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.5	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Gigante, agarre por arriba	1.5	• Excesivo carpa o ángulo de hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar por Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3– 0.5
5. Gigante), agarre por arriba	1.5	• Excesivo carpa o ángulo de hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar por Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Bajar a través de soporte a un balanceo por debajo.	0.5	• Falta de control al descender • Brazos flexionados al descender o en el balanceo por debajo. • Cuerpo por debajo de la barra.	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -05 cada vez 0.1 - 0.3
7. Balanceo hacia atrás	0.5	• Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
8. Balanceo hacia adelante a un SALTO Mortal Extendido (Layout Flyaway).	1.6 **Total 9.60 puntos**	• Excesivo carpa o arco • Por debajo de la altura de la barra • Posición agrupada (tuck) o carpada (pike)	0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3- 0.5 1.8 (no valor)

Ejercicios Obligatorios AC4

https://www.youtube.com/watch?v=fj3za_JPD5o&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=5&t=0s

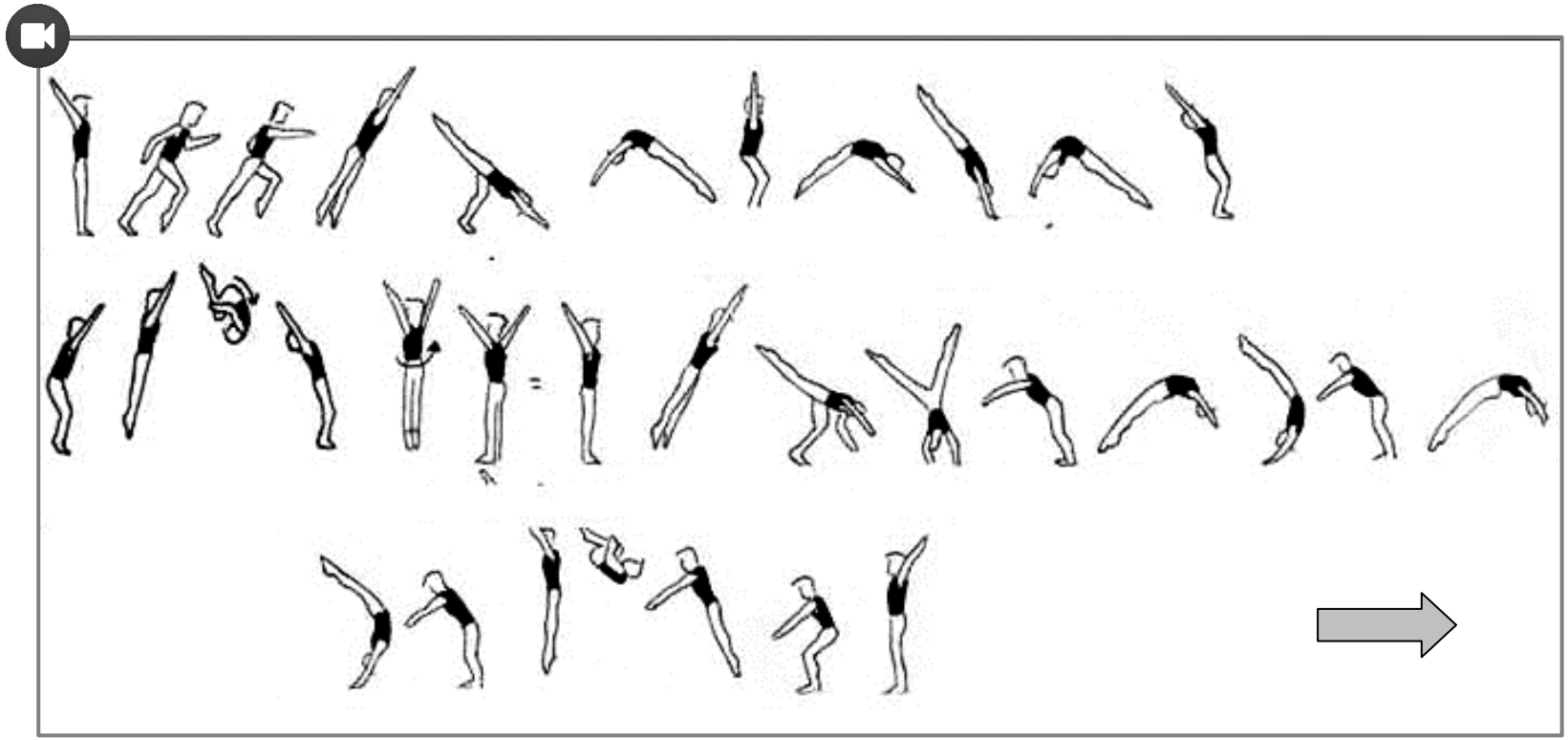
https://www.youtube.com/watch?v=GOYGTeYvWQI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=20&t=0s

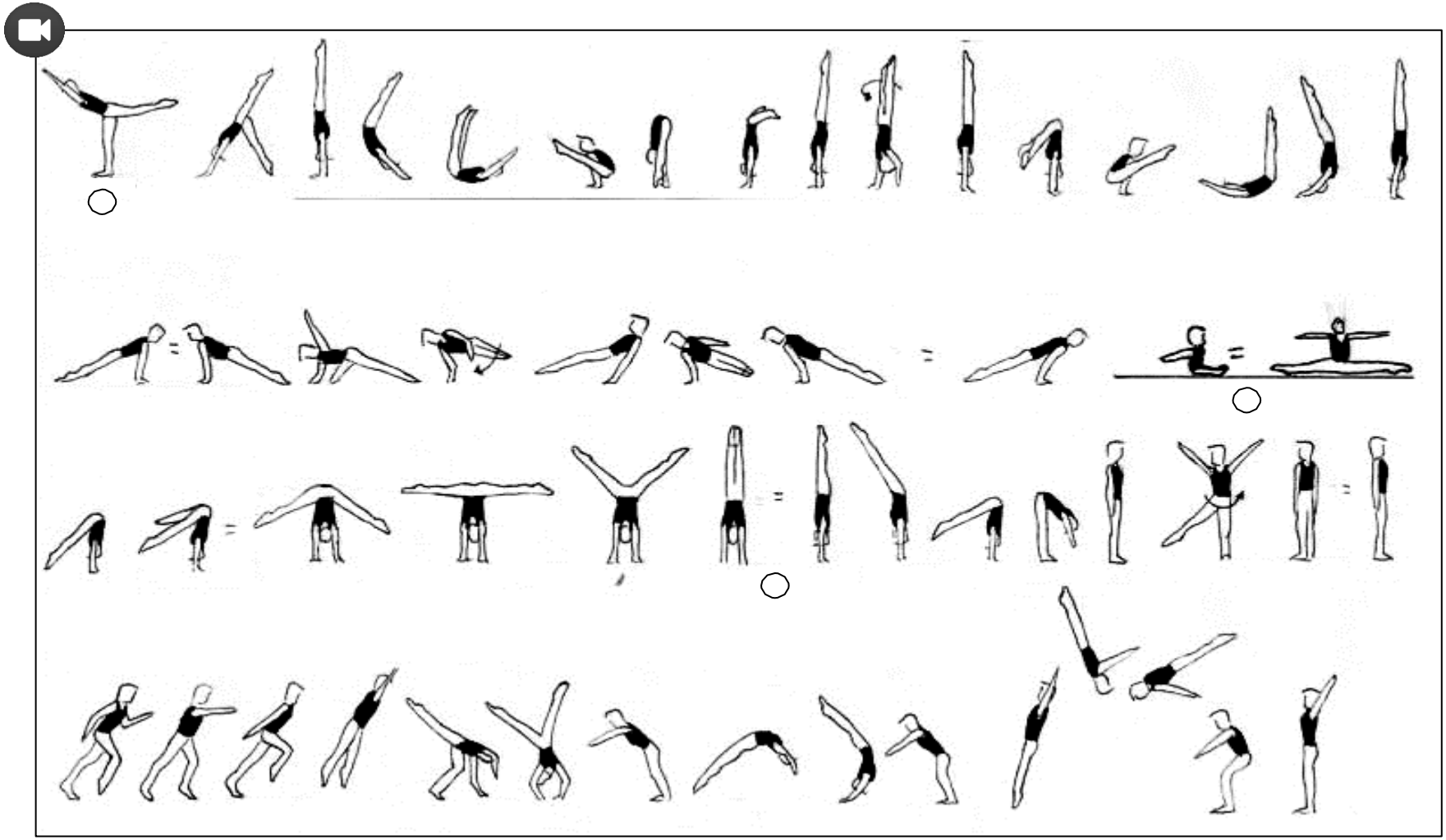
https://www.youtube.com/watch?v=U7w-4ppzy2I&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=25&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=AvMOxhA3-Kg&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=30&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=d518naXQHtE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=15&t=0s

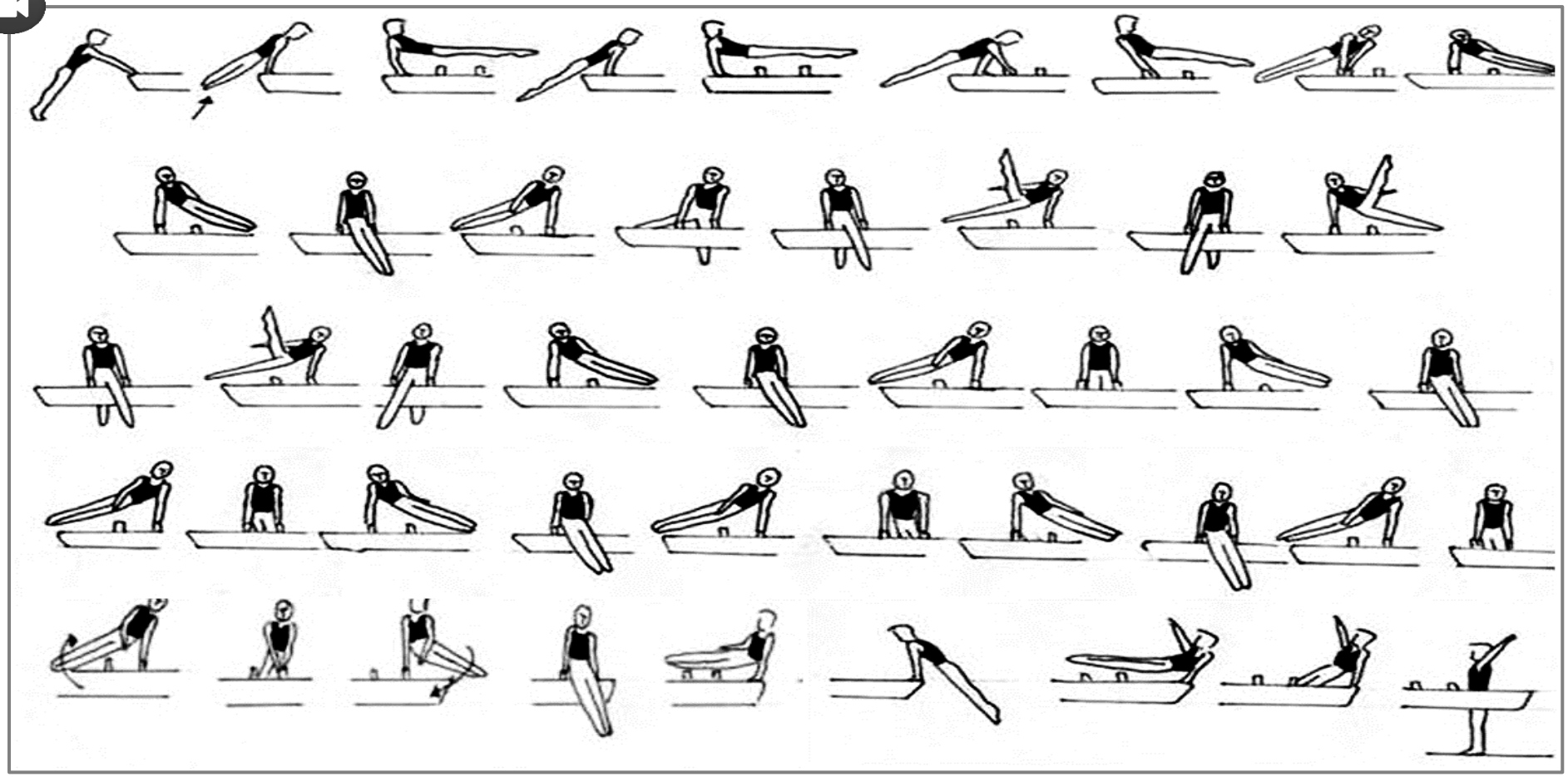
https://www.youtube.com/watch?v=XWzqLV7d2UU&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=10&t=0s



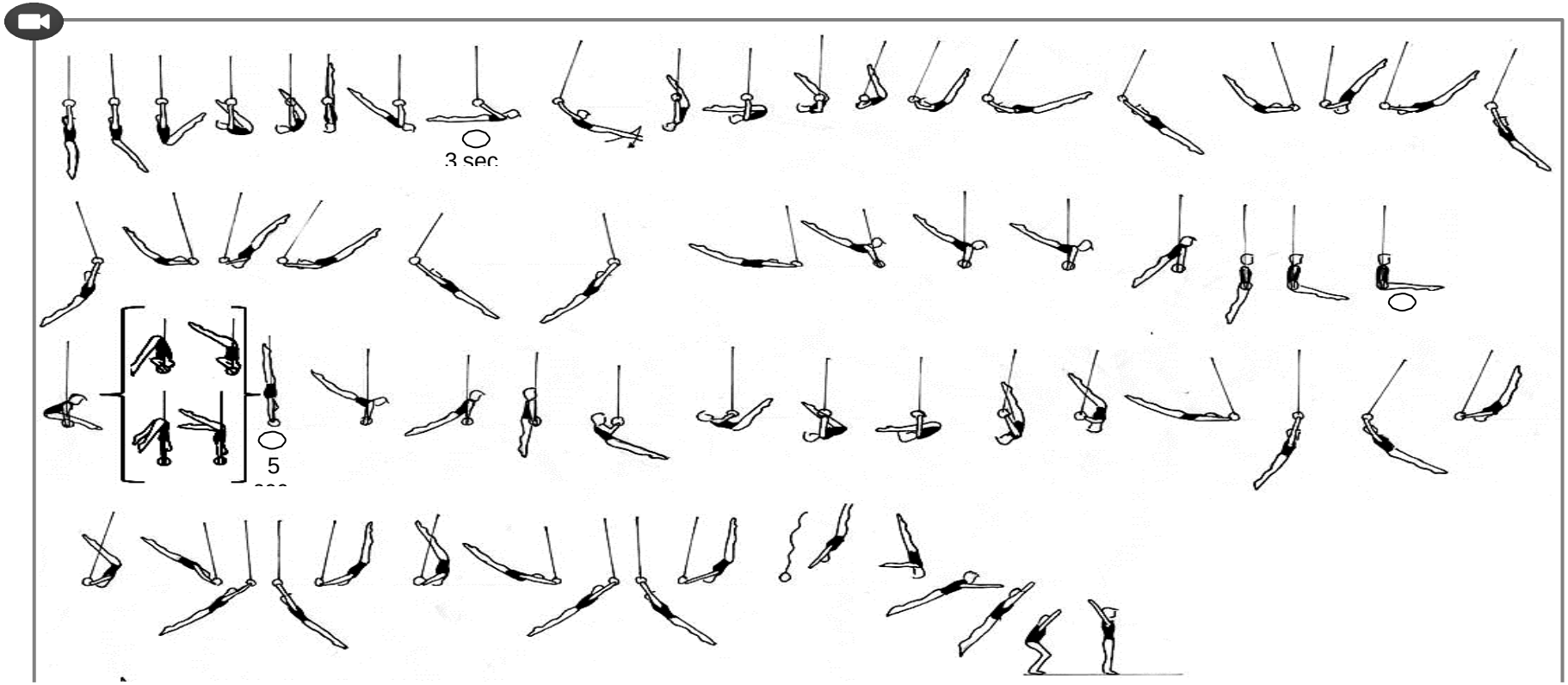


DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Carrera corta, saltar y resorte de manos a dos pies (D-B)	0.8	• falta de extensión en el salto • ángulo brazo-tronco al tiempo que las manos tocan el piso • rodillas flexionadas o errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • pobre posición en el aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -05 c/u 0.1 - 0.3
2. Resorte volado *(Flyspring)* (D-B)	0.8	• flexionado o carpado al piso • brazos flexionados • rodillas flexionadas o errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • pobre posición al Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -05 c/u 0.1 - 0.3
3. Mortal al frente agrupado seguido inmediatamente por un salto extendido con 45º de giro (D-B)	1.0 (0.8) (0.2)	• Errores usuales • Pobre extensión O amplitud en el salto	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Inmediato salto de potencia, redondilla, 2 resortes de manos hacia atrás, salto mortal agrupado hacia atrás (B-A)	1.7 (0.2) (0.5) (0.5) (0.5)	• falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • incompleta extensión antes del agrupado • incompleto agrupado o piernas separadas • inadecuada patada afuera	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 -05 c/u 0.1 - 0.3 -05 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 -05 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
5. Inclinarse hacia adelante a una Escala Frontal ***(Frontal Scale)*** (2 seg.)	0.3	• hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura • Mantenimiento insuficiente	0.1 - 0.3- 0.5 0.1 - 0.3
6. Alcanzar con las manos el piso, patear a una momentánea Parada de Manos, Rodada en straddle al frente (Rodada Endo) a una momentánea Parada de Manos (A-B)	0.6	• piernas bajas o bajando • pobre o incompleta posición de Parado de Manos • se contacta el piso demasiado tarde • Rodada a Parada de Manos no continua • Pies tocan o golpean el piso • brazos flexionados • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 01- 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

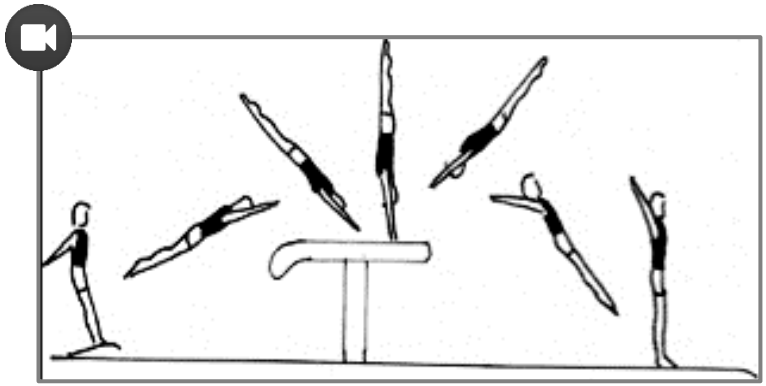
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
7. Pirueta (Pirouette), bajar a través de un sentado en Straddle L (Straddle L sit) a extensión atrás, bajar a soporte frontal.	0.9 (0.2) (0.5) (0.2)	• pasos extra • incompleto o excesivo giro • falta de control al bajar o posición de Straddle L sit demasiado Baja • brazos o piernas flexionados • pobre posición de Parado de Manos • falta de control al bajar o pobre posición de soporte frontal	0.1 c/u 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u
8. Finta a un Doble Pierna Circle (360º) a soporte frontal.	0.5	• falta de extensión en círculo • tocando o golpeando el piso durante el círculo • círculo incompleto • pobre posición en el soporte frontal	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Pasar piernas hacia adelante a un Split lateral (2 seg.)	0.5	• Errores usuales • Mantenimiento insuficiente	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una parada de manos (2 seg.), y descender con las piernas juntas y extendidas	0.7 (0.5) (0.2)	• brazos flexionados • falta de Split en la Parada de Manos • Falta de control en la transición, a y desde, una momentánea Parada de Manos • Rodillas flexionadas al bajar	0.1- 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 – 0.5
11. Patear, giro (aprox. 65º) hacia una carrera corta, saltar, redondilla, resorte atrás, SALTO mortal atrás extendido (*Layout*). A B 3 4-8 2 9 1 D C	) 2.0 (0.2) (0.3) (0.5 (1.0) **Total 9.80**	• pobre forma o amplitud en la patada, giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • excesivo carpado o arco durante el SALTO mortal • mortal agrupado o pike ***Deducciones Generales*** 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante la conexión	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 1.0 (no valor) 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3



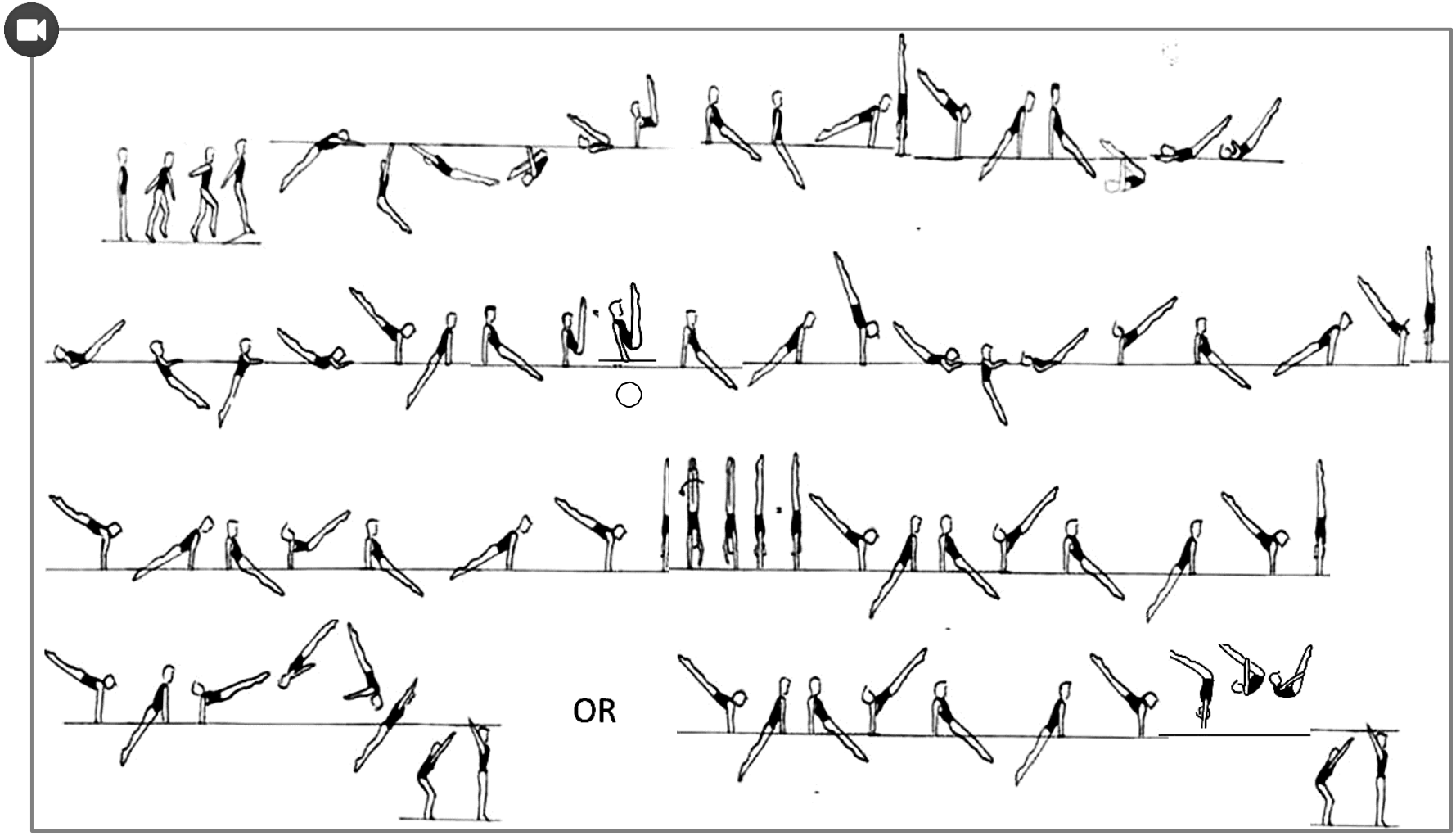
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. De pie, al extremo final del Caballo, ejecutar dos círculos en Apoyo transversal (***doble pierna circle=círculos con dos piernas)***	1.6 (0.8) (0.8)	• pararse o empezar con piernas separadas • piernas flexionadas o separadas • incompleta extensión durante los doble pierna circles (Círculos con dos piernas) • no cuadrado al caballo	0.1- 0.3 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 – 0.5 c/u 0.1 - 0.3 c/u
2. En el tercer Círculo con dos piernas, pasar, con mano derecha sobre el arzón y ejecutar un Stcokli B Directo a un Apoyo lateral sobre los dos arzones, ½ círculo a Apoyo facial (soporte frontal).	1.6 (1.2) (0.4)	• falta de amplitud	0.1 - 0.3 – 0.5
3. Pierna izquierda hacia adelante a un Scissor (Tijera) frontal derecho.	0.6	• falta de ritmo	0.1 - 0.3 c/u
4. Scissor (Tijera) frontal izquierdo...	0.6	• cadera baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpándose hacia adelante con la pierna de arriba	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -0.5
5. Tijera frontal derecha, pierna izquierda hacia adelante.	0.6	• cadera Baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpándose hacia adelante con la pierna de arriba	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Front pick up a 3 doble pierna circles	2.4 (0.8) (0.8)	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u
7. En el 4º círculo, desplazamiento lateral	1.2	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8... Durante el flanqueado atrás, girar 90º a un Apoyo transversal y flanquear sobre (doble pierna circle), desmonte.	1.2 **Total 9.80**	• caderas por debajo de la altura del codo • no Aterrizando adyacente al brazo de soporte • no Aterrizando en parado lateral, a un lado del caballo	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3


3 sec
5

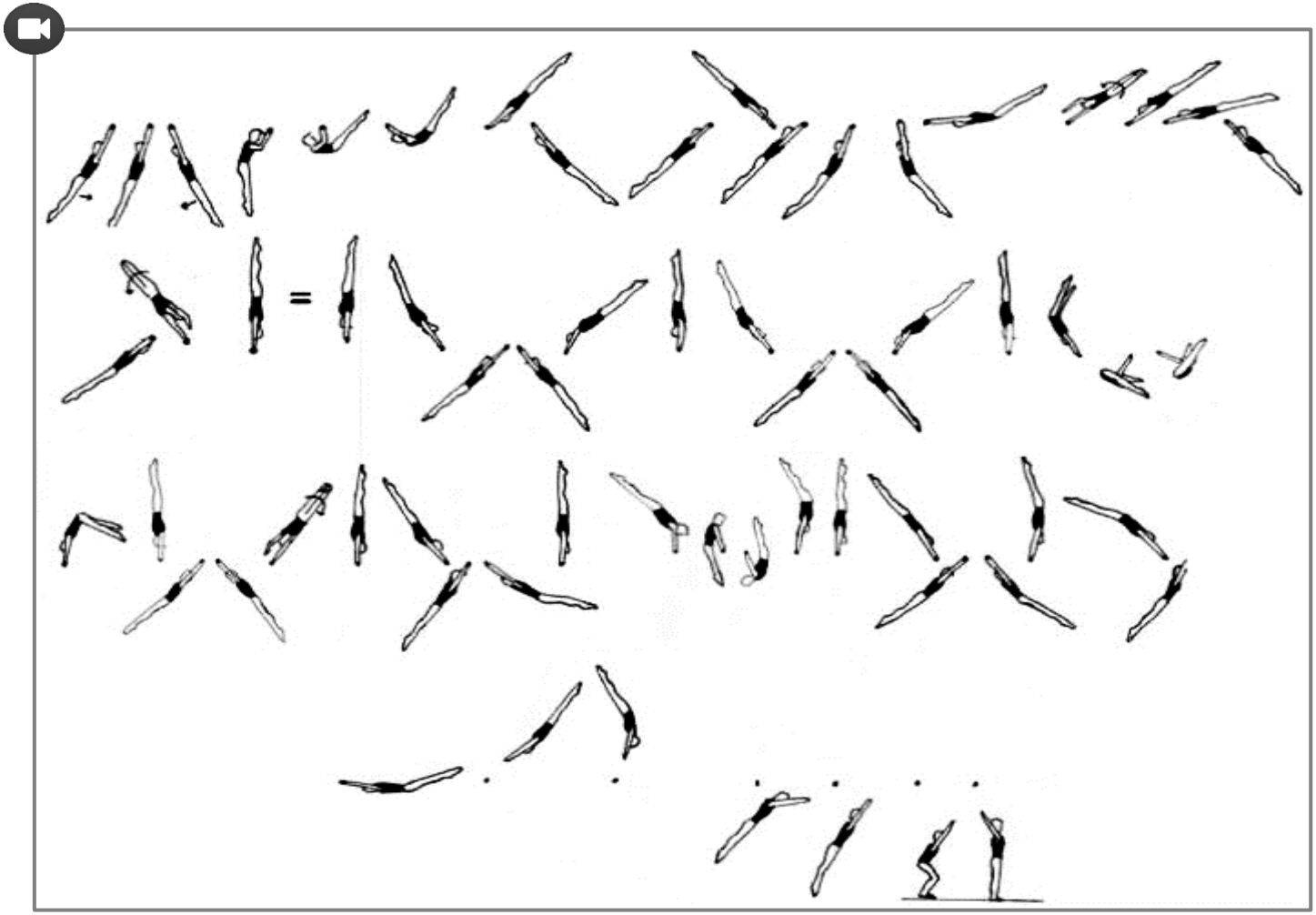
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde una suspensión inmóvil (de colgado), jalar con brazos rectos + flexionar cuerpo a una momentánea suspensión invertida.	0.6	• brazos flexionados	0.1 - 0.3 – 0.5
2. Bajar cuerpo recto a una plancha atrás (3 seg.).	1.0	• posición equivocada de la leve • excesivo pike o arco	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancear hacia abajo a una Semidislocada (Suspensión Dorsal) y balancear atrás en posición carpada (o extendida) a través de o por medio de una momentánea suspensión carpada invertida.	0.5	• falta de amplitud	0.1 - 0.3 – 0.5
4. Balanceo afuera, hacia adelante a un balanceo abajo.	0.3	• falta de amplitud	0.1 - 0.3 – 0.5
5. Dos (2) dislocadas	1.6 (0.8) (0.8)	• cuerpo flexionado en las inlocadas • detenerse en la suspensión invertida • por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 -0.5 c/u 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 c/u
6. Dominación atrás a una L-Soporte (Soporte en L), Mantener 3 seg.	1.0	• por debajo de la horizontal • brazos flexionados • manos giradas en la L-sit	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
7. Presionar a parada de manos con los brazos flexionados, cadera carpada y las piernas juntas (5 seg) O Con los brazos extendidos y las piernas separadas (5 seg.)	1.2	• descansando sobre los cables en la subida. • parada de manos arqueada • Anillos girados hacia adentro	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
8. Bajar a través de soporte y rotar hacia atrás a través de una suspensión carpada invertida.	0.4	• descansando sobre los cables • brazos flexionados • arqueado o carpado al bajar	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
9. Inmediata balanceo hacia atrás a dislocada.	0.6	• falta de amplitud	0.1 - 0.3 – 0.5
10. Dos (2) dislocadas.	1.6 (0.8) (0.8)	• cuerpo flexionado en las dislocadas • hombros por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
11. Desmonte de SALTO mortal atrás extendido(Layout)	1.0 **Total 9.80**	• hombros por debajo de la altura de los anillos • Soltar tarde (pasando los cables) • Excesivo pike en cualquier momento durante el desmonte.	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5



ERRORES	***DEDUCCIONES***
1 - Salto Mortero , desde una tabla de salto – **Valor 9.40 Puntos** Altura de la mesa de salto 1.10 m a 1.35 m (según edades de los gimnastas)	
• Pequeña carpa en el cuerpo • Cuerpo carpado • Excesiva carpa (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0
Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 Punto.	


OR

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde una corta carrera, saltar para deslizarse a un kipe (kip), a soporte.	1.0 (0.2) (0.8)	• falta de estiramiento (extensión) o altura en el SALTO • brazos flexionados • caderas por abajo de los codos	0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
2. Balanceo atrás a una momentánea parada de manos y balanceo al frente, sub balanceo por debajo al Apoyo braquial	1.4 (0.6) (0.8)	• balanceo atrás por debajo de la parada de manos • sub balanceo al Apoyo braquial por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 – 05 0.1 - 0.3
3. Balanceo atrás al Apoyo	1.0	• cuerpo por debajo de 45º • brazos flexionados al final del balanceo atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Balanceo al frente a una escuadra alta (sentado en V) (2 seg.)	1.2	• piernas entre la vertical y 45° • piernas entre 45° y sentado en L	0.1 - 0.3 – 0.5 0.5 - 1.0
5. Balanceo atrás extendido y Apoyo frontal	1.2 (0.2) (1.0)	• cuerpo por debajo de 45º • Apoyo frontal por debajo de del nivel de los codos • piernas flexionadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos, balanceo hacia adelante.	0.6 (0.4) (0.2)	• incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • falta de amplitud en los balanceos atrás (por debajo de Parado de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/v
7. Balanceo hacia atrás a través de una momentánea Parada de Manos e inmediata Pirueta (Pirouette) frontal a una momentánea Parada de Manos o pirueta de balanceo a una momentánea Parada de Manos.	1.2 (0.4) (0.8)	• Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • Pobre posición de Parado de Manos • arqueado durante la Pirueta • pasos extras de manos	0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 0.1 c/u
8. Balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos.	0.6 0.2) (0.4)	• incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • falta de amplitud en los balanceos atrás (por debajo de Parado de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 c/v
9. Desmonte con mortal atrás extendido (Layout) Balanceo al frente y atrás y mortal al frente carpado de salida	1.6 **Total 9.80**	• no elevación del centro de gravedad • incorrecta posición extendida o carpada • re-tomar la barra durante o después del aterrizaje • Mortal agrupado al frente o atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -05 0.5 1.2 (no valor)



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde un pequeño balanceo, balanceo afuera (***cast out***) a un balanceo grande atrás.	0.4 (0.2) (0.2)	• Caderas por debajo de la barra en el balanceo afuera • Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Balanceo hacia adelante con ½ giro a toma mixta: cambiar mano a agarre por arriba.	0.4	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
3. Balancear hacia adelante, balanceo, gigante, con un ½ giro directo a un agarre por debajo.	1.2	• excesivo pike o arco • brazos flexionados • no lograr una posición de Parado de Manos extendida	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
4. Dos gigantes con agarre por debajo.	1.0 (0.5) (0.5)	• Excesivo pike o arco • Brazos flexionados • No lograr una extendida Parada de Manos	0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
5. ***Endo*** desde Parada de Manos	1.2	• ***Endo*** iniciado antes de la Parada de Manos • Falta de continuidad, ritmo • Piernas / pies tocan la barra	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Gigante con agarre de manos por debajo, ½ giro a agarre por arriba.	1.2	• Giro tardío • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
7. Un (1) gigante con agarre de manos por arriba.	0.6	• excesivo pike o ángulo hombro • Brazos flexionados • No pasar a través de Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Círculo libre de cadera a Parada de Manos	1.2	• no en Parada de Manos • Posición pobre del Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
9. Un (1) gigante con agarre de manos por arriba.	1.2	• Excesivo pike o ángulo hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar a través de Parada de Manos • Pobre Parada de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. M***ortal atrás extendido***(Layout Flyaway)	1.4 **Total 9.80**	• Excesivo pike o arco • Por debajo de la altura de la barra • Posición Agrupada o Carpada (pike)	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 1.4 (no valor)

Ejercicios Obligatorios AC5

https://www.youtube.com/watch?v=a-Cc5BoyMI4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=6&t=0s

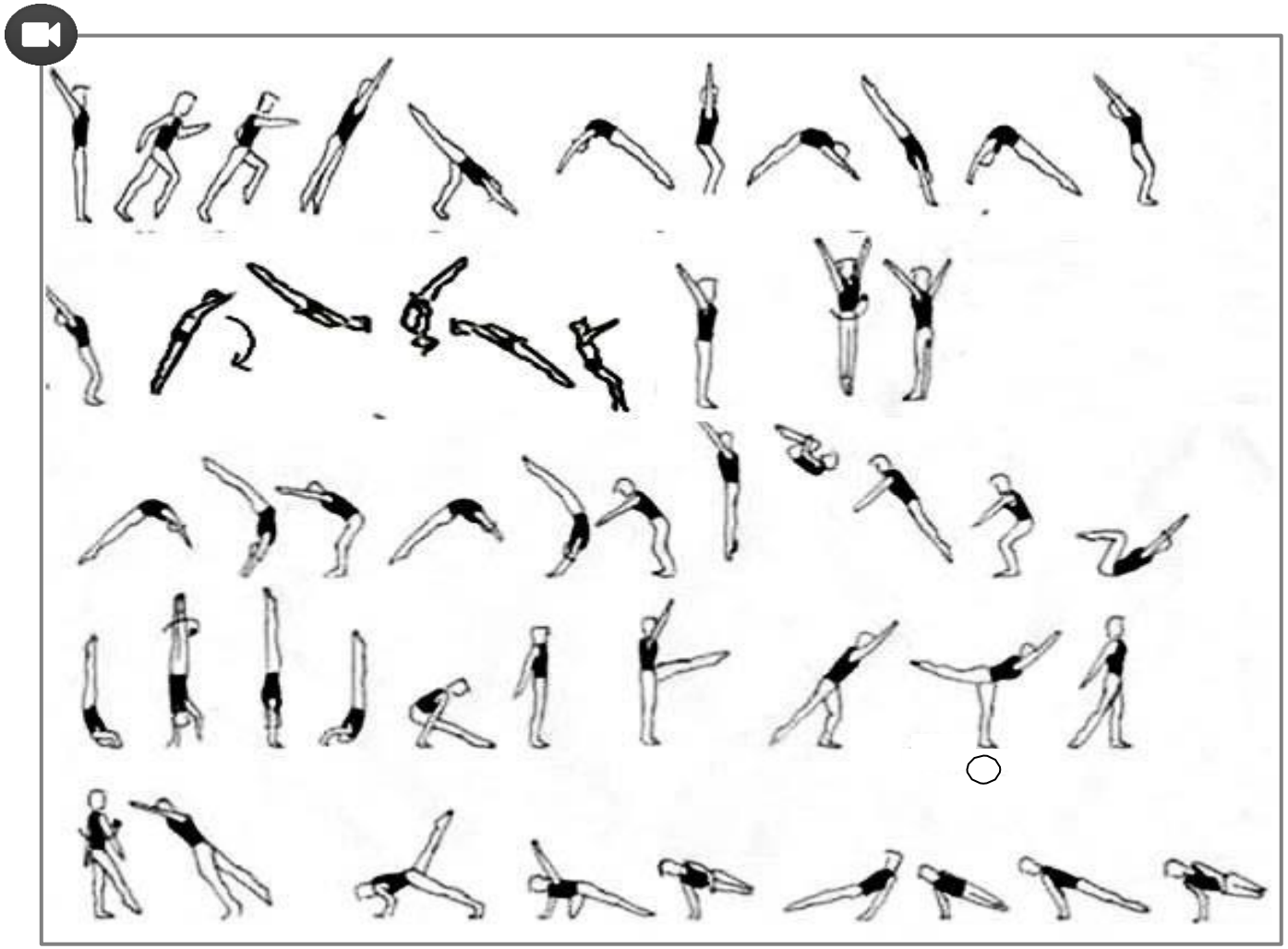
https://www.youtube.com/watch?v=g4ReHDiZ9K4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=21&t=0s

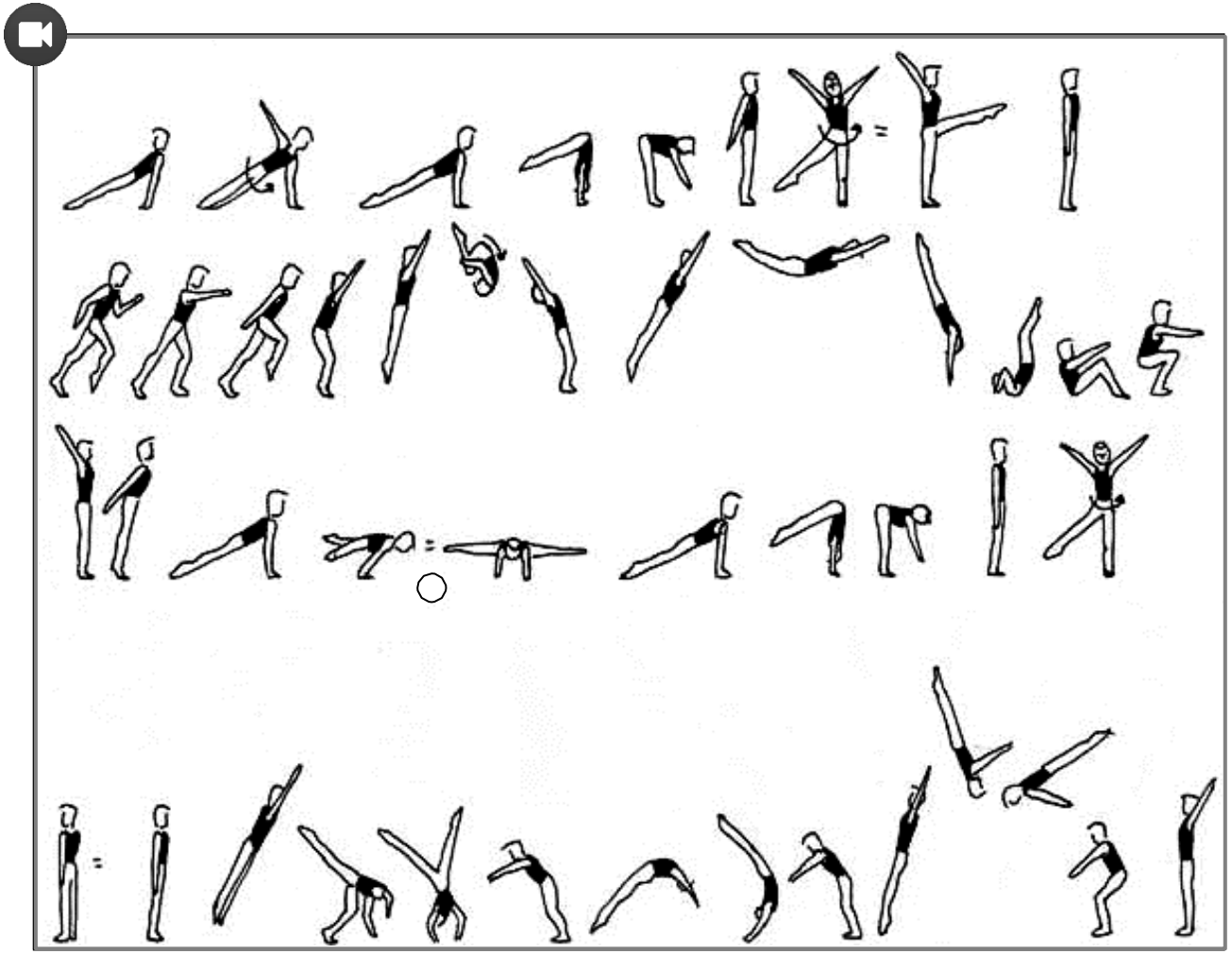
https://www.youtube.com/watch?v=LmNochibWqg&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=26&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=m1eW__LDmDE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=31&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=ZBX-_TClVY8&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=16&t=0s

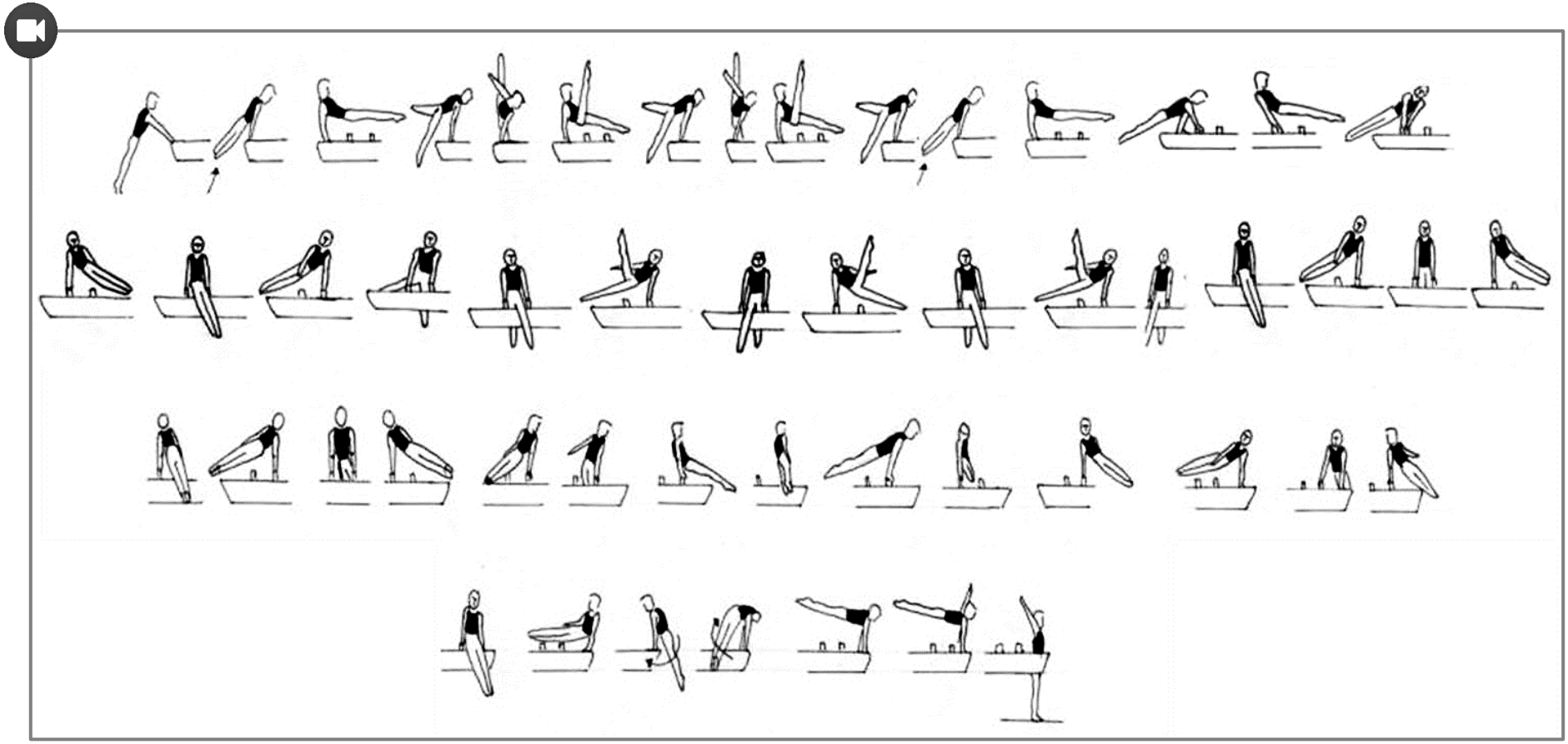
https://www.youtube.com/watch?v=o5-9kYgTSag&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=11&t=0s



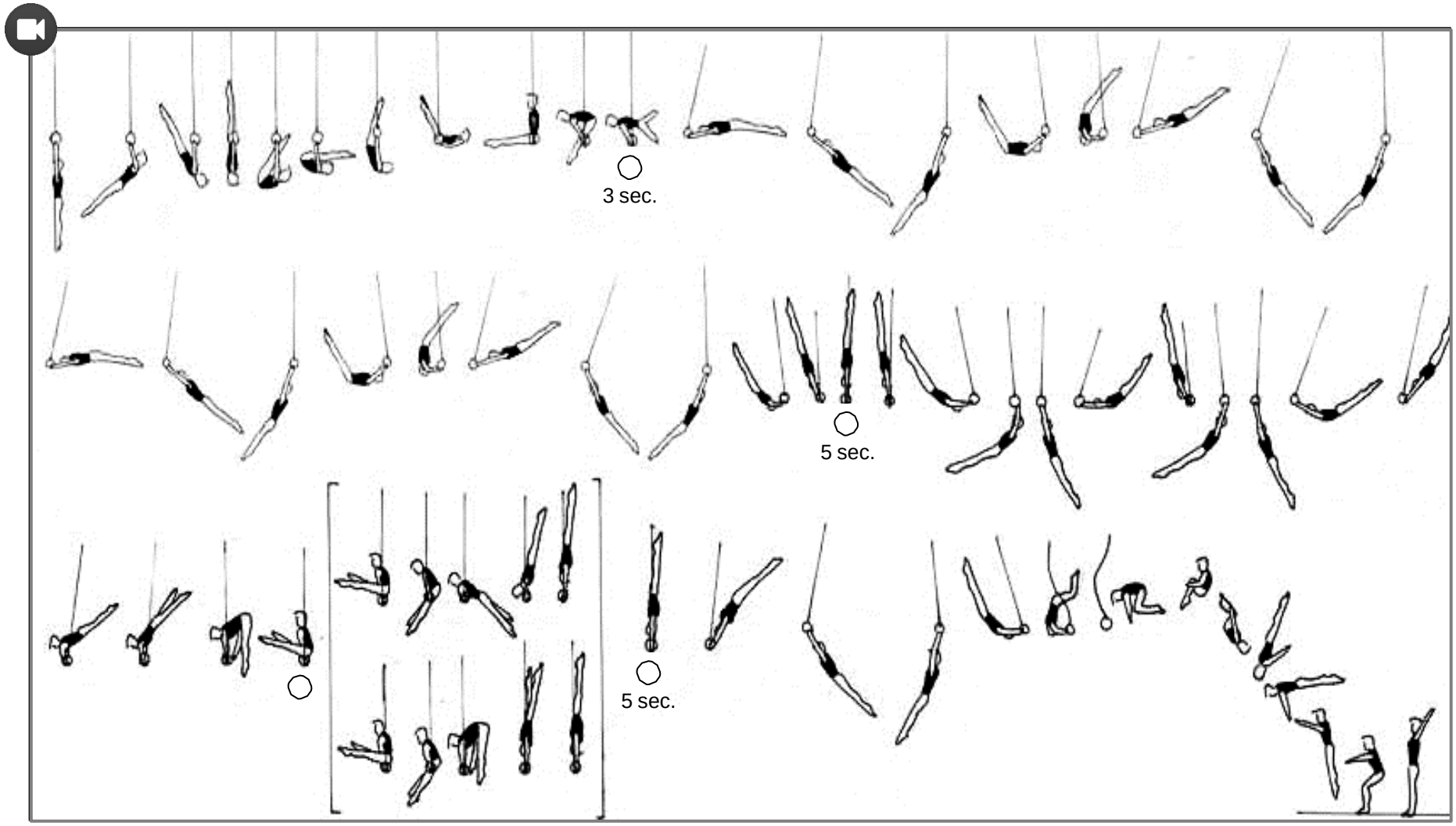


DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde una carrera corta, saltar y Resorte de manos a dos pies (D-B)	0.6 (0.2) (0.4)	• falta de extensión en el SALTO • Angulo brazo-tronco, al tiempo que las manos tocan el piso • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el Resorte de manos • pobre posición en el Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 c/v 0.1 - 0.3
2. Un resorte con despegue de dos piernas (***Flyspring***) (D-B)	0.6	• flexionarse o carparse al piso • brazos flexionados • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el Resorte de manos • pobre posición en el Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 c/v 0.1 - 0.3
3. Mortal al frente extendido seguido inmediatamente de un salto extendido con 45º de giro (D-B)	1.2 (1.1) (0.1)	• piked o agrupado en el aire • baja rodada • falta de control durante la rodada • Pobre extensión o amplitud en el salto	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 - 05
4. Inmediatamente 2 Flic flak (B-A)	0.8 (0.4) (0.4)	• Falta de extensión de pierna • inadecuada "snap down" O pobre posición del cuerpo durante o después • falta de ritmo o aceleración	0.1 - 0.3 – 0.5 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3
5. Mortal atrás agrupado (B-A)	0.6	• incompleta extensión antes del agrupado • incompleta posición agrupada, o piernas separadas • inadecuada patada afuera	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
6. Extensión atrás, ½ giro, Rodada al frente con piernas rectas (B-A)	0.8 (0.5) (0.3)	• brazos flexionados durante la extensión • pasos extra durante la Pirueta • no terminando en Parada de Manos • Rodillas flexionadas en la Rodada al frente	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 c/u 0.1 - 0.3 0.3 (no valor)
7. Paso hacia adelante a Arabesca Frontal ***(Frontal Scale) (2 seg.)***	0.3	• pobre forma o amplitud en la patada hacia adelante • hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/v
8. Patear hacia adelante con pierna libre, giro de 180º a una Caída Sueca, finta a un Doble Pierna Circle 540º, a soporte atrás, voltearse a soporte frontal (Apoyo facial).	0.8 (0.2) (0.5) 0.1)	• pobre forma o amplitud en la patada hacia adelante • pobre ritmo durante el giro • pobre posición o pierna baja durante la Caída Sueca • falta de extensión en el 1½ circle (1 ½ Círculo) • tocar o golpear el piso durante el 1½ circulo • pobre posición en el soporte atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/v 0.1 – 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

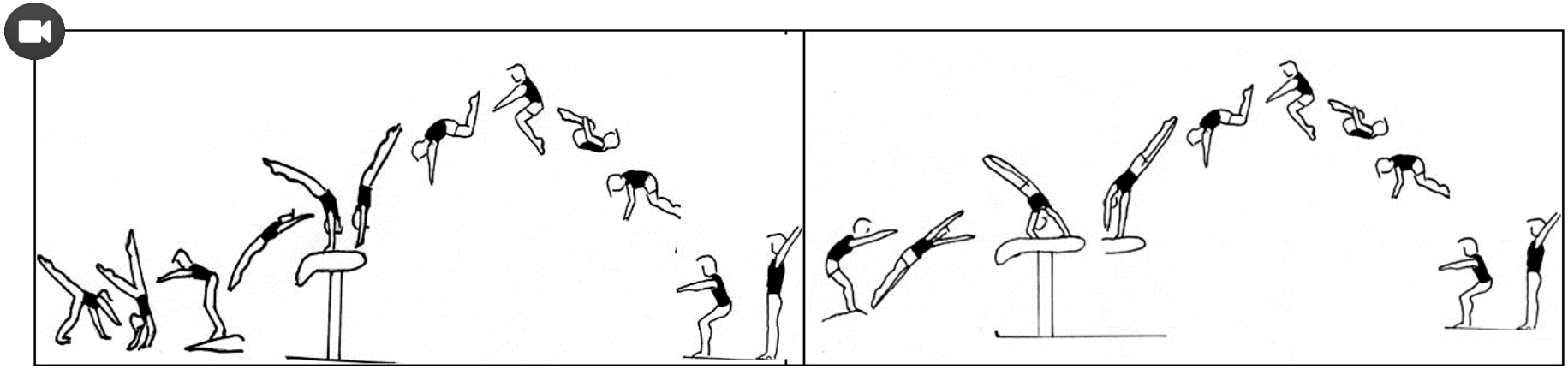
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
9. Inclinarse para ponerse de pie, paso con un giro de 45º y una corta carrera a un SALTO mortal agrupado frontal (A-C)	0.6 (0.2) (0.4)	• patada, giro con pierna demasiado baja • SALTO mortal bajo • pobre posición agrupada o piernas separadas • no extensión antes del Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Salto de Tigre, caída a soporte frontal (Apoyo facial) (A-C)	0.6 (0.5) (0.1)	• carpado o agrupado en el aire • SALTO bajo • falta de control durante la Rodada	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Levantar a una Straddle Planche (2 segundos).	1.0	• brazos flexionados • cuerpo demasiado bajo • posición del cuerpo carpada o arqueada	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
12. Bajar a soporte frontal (facial) en control, inclinarse para ponerse de pie (pararse).	0.2	• falta de control	0.1 - 0.3
13. Patada, giro con 30º, Salto de poder (potencia), redondilla, Resorte atrás, mortal atrás extendido (Layout) (C-E) A B 2-4 1 E 5-8 9 D C ***La rutina puede ser cambiada en dirección solo en su totalidad.***	1.9 (0.1) (0.2) (0.4) (1.2) ***Total 10 puntos***	• pobre forma o amplitud en la patada giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • excesivo carpado o arco durante el mortal • Mortal agrupado o carpado ***<u>Deducciones Generales</u>*** 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante las conexiones	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 – 0.5 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 – 0.5 1.0 (no valor) 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3



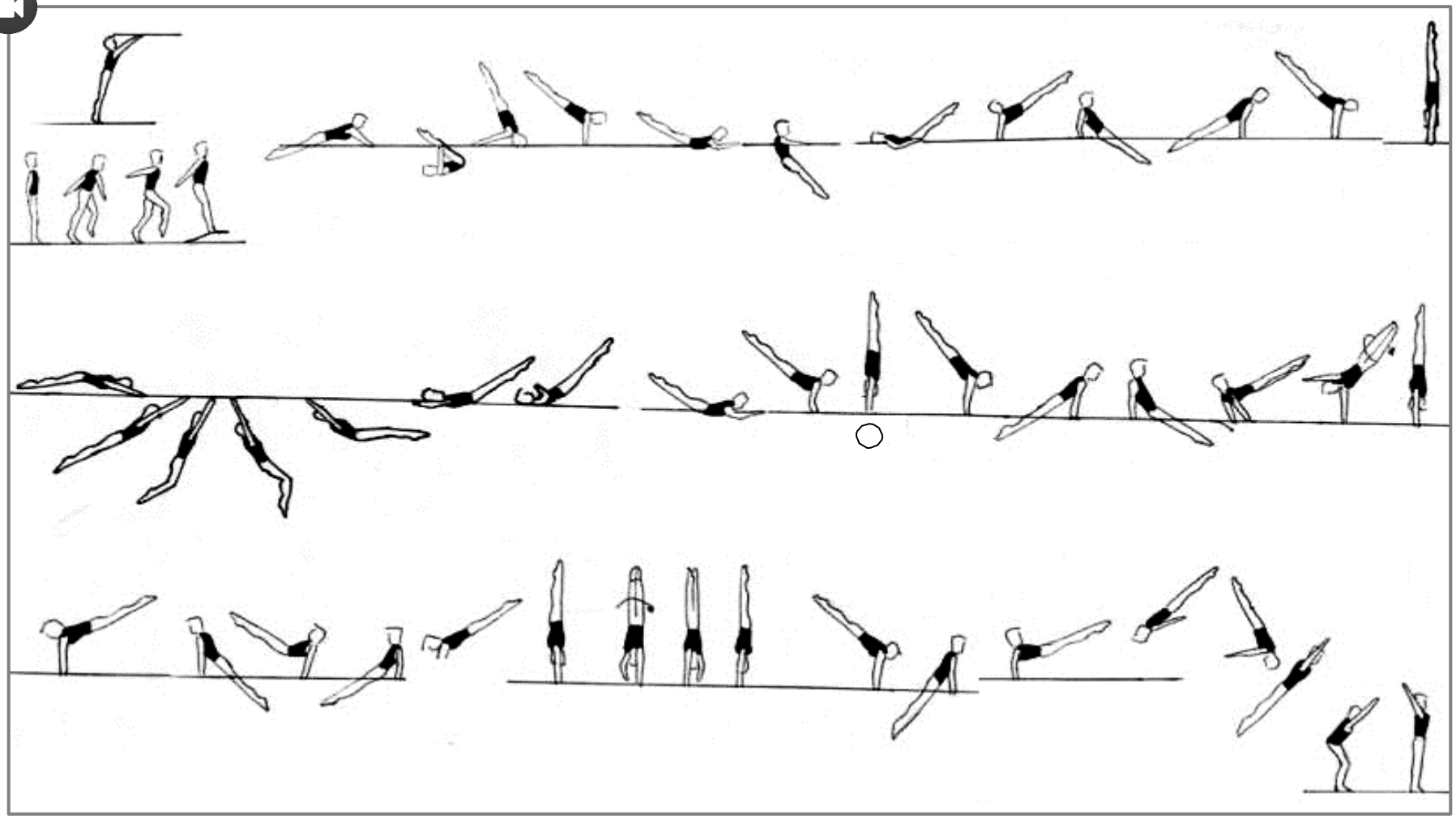
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. De pie, al extremo del Caballo, saltar a un doble pierna circle (Circulo con dos piernas) a Soporte Frontal (Apoyo facial)).	0.5	• parado o comenzando con piernas separadas • piernas flexionadas o separadas • incompleta extensión • no alineado al Caballos	0.1 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
2. Dos círculos de piernas loops en posición de Flare (Delesalle)	2.0 (1.0) (1.0)	• falta de separación de piernas • caderas bajas en el soporte frontal • no alineado al Caballo	0.1 - 0.3 – 0.5 c/v 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3
3. Un Círculo con dos piernas y paso con mano derecha sobre el arzón y ejecutar un Stcokli B Directo a Apoyo lateral sobre ambos arzones, ½ círculo a Apoyo facial (soporte frontal).	2.1 (0.5) (1.6)	• falta de amplitud • Errores usuales	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5
4. Pierna izquierda hacia adelante a una Scissor (Tijera) frontal derecha.	0.6	• cadera Baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpando hacia adelante con la pierna superior (de arriba)	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Scissor (Tijera) izquierda, Scissor (Tijera) derecha.	1.2 (0.6)	• igual que arriba	0.1 - 0.3
6. Pierna izquierda hacia adelante para continuar en Apoyo dorsal *(pick up frontal)* y 1 Circulo *(Apoyo dorsal a Apoyo dorsal)*	0.7 (0.2) (0.5)	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
7. En el segundo círculo ejecutar un Stcokli B directo a Apoyo dorsal en el extremo.	1.6	• cuerpo descansando sobre el brazo • excesivo carpado (pike) • tocando o sentándose sobre el arzón	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
8. ½ Círculo e inmediatamente doble pierna circle (círculo con dos piernas) con ½ giro (Schwaben flank)	1.3 **Total 10.0**	• cuerpo por debajo de los 45º • no Aterrizando adyacente a la mano de soporte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3


3 sec.
5 sec.
5 sec.

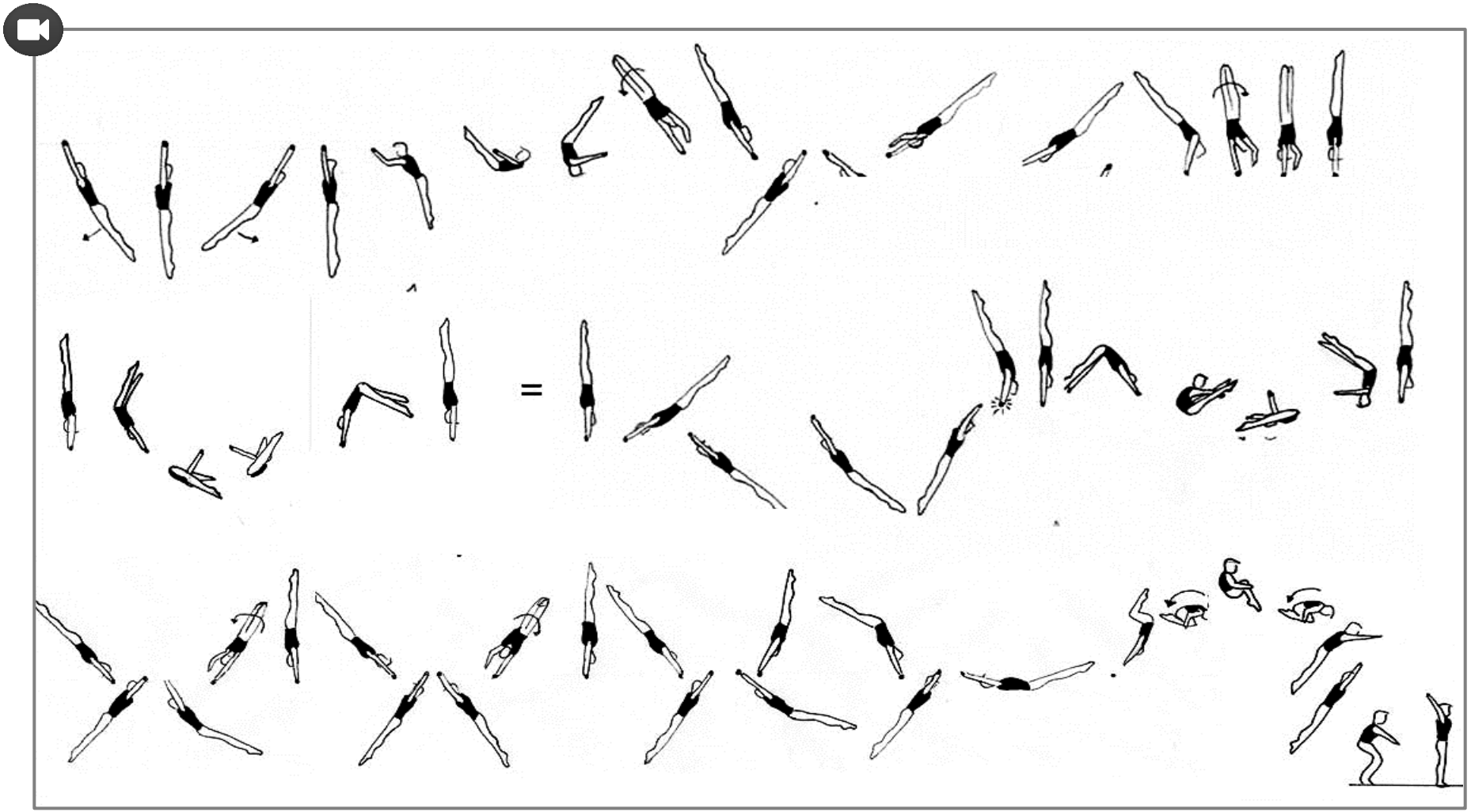
DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde la suspensión extendida inmóvil, jalar con brazos rectos y cuerpo recto a una suspensión invertida extendida	0.5	• brazos o cuerpo, flexionados	0.1 - 0.3 – 0.5 c/v
2. Kipe (kip) a una momentánea L- sit (sentado en L).	0.8	• brazos flexionados • No pasando a través de una momentánea L-sit (ejemplo: pateo abajo).	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
3. Continuar a una Straddle Planche (3 segundos)	1.2	• brazos flexionados • Cuerpo demasiado bajo. • posición del cuerpo carpado o arqueado • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.3 - 0.5
4. Juntar piernas e impulsarse a un balanceo atrás.	0.5	• No juntar piernas antes del impulso. • Impulso con brazos amplios.	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Dos (2) dislocadas	0.8	• Por debajo del Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Irse a Parada de Manos (5 segundos).	1.2	• brazos flexionados • Parada de Manos arqueada • Anillos girados hacia adentro • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
7. Impulso para balanceo a inlocada.	1.0	• brazos no paralelos en el impulso • Por debajo del Parado de Manos • pobre posición en la inlocada	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Dominación atrás a un soporte Straddle L (2 segundos).	1.4 (1.0) (0.4)	• brazos flexionados • por debajo de los 45º • piernas por debajo de la horizontal en la Straddle L-sit	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. ***Elección de Sostenida en B***: a) Subir a Parada de Manos con cuerpo recto y brazos flexionados (5 segundos).O b) Subir a Parada de Manos con cuerpo flexionado y brazos rectos (5 seg.).	1.2	• falta de ritmo en la Subida • incorrecta posición de brazos o cuerpo • Parada de Manos arqueada • Anillos girados hacia adentro • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 - 05 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
10. Impulso (salida) a un Doble SALTO Mortal Agrupado hacia Atrás.	1.4 **Total 10.0 puntos**	• pobre técnica de impulso • falta de amplitud en el Doble SALTO Mortal • No extensión antes del Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3



ERRORES		DEDUCCIONES	ERRORES	DEDUCCIONES	
	El gimnasta tiene la opción de ejecutar uno de esos dos saltos.				
1.			2.		
• Piernas flexionadas o separadas • Agruparse muy temprano – mientras todavía se está en contacto con la tabla • No elevación del centro de gravedad • Inadecuada extensión antes del aterrizaje • Extensión más tarde de la horizontal		0.1 – 0.3 – 0.5 cada fase 0.1- 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5	• Piernas flexionadas o separadas • Agruparse muy temprano – mientras todavía se está en contacto con la tabla • No elevación del centro de gravedad • Inadecuada extensión antes del aterrizaje	0.1 -0.3 - 0.5 cada fase 0.1 – 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 - 0.5	0.2
	Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0.				



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde parado (de pie) o desde una corta carrera, saltar a soporte, a "***Felge"***, a soporte.	2.0	• bajada tardía • brazos flexionados • por debajo de los 45º • no alcanzar el soporte	0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.3 - 0 .5
2. Layawy a al frente elevación al frente y Balanceo a una momentánea Parada de Manos	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales	0.1 - 0.3 – 0.5
3. Corte de vuelo a Moy a Apoyo braquial.	1.0	• Errores usuales	0.1 - 0.3 – 0.5
4. Dominación atrás a Parada de Manos (2 seg.).	1.2	• excesiva o prolongada flexión de brazos • excesivo arqueado en el balanceo • pobre posición en la Parada de Manos • No mantener la parada de mano	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5
5. Stûtz kere (kehre) a una momentánea Parada de Manos.	1.8	• falta de amplitud – no fase de vuelo • por debajo del Parado de Manos • brazos flexionados en el re-agarre • cuerpo arqueado • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos e inmediata Pirueta hacia adelante.	1.4 (0.2) (0.2) (1.0)	• cuerpo arqueado o talones "guiando" en el balanceo atrás • pobre posición de Parado de Manos • arqueado durante la Pirueta • pasos extras de manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 0.1 c/u
7. Desmonte (salida) con SALTO Mortal Atrás Extendido (Layout).	1.6 **Total 10. puntos**	• cabeza atrás o inclinada atrás para el mortal • no elevación del centro de gravedad • excesivo carpado o arco • re-tomar de la barra durante o después del aterrizaje • Mortal carpado o agrupado	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (no valor)



DESCRIPCION	VALOR	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde un pequeño balanceo (cast out) hacia adelante, con ½ giro a un agarre mixta.	0.5	• Talones por arriba de la barra en el pre-balanceo. • ½ giro por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
2. Balancear hacia adelante y cambiar mano a un agarre por debajo.	0.5	• balancear más de 15º desde el Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5
3. Un (1) gigante con agarre por debajo para dar una vuelta, cerca de la Parada de Manos para agarrar, en agarre por debajo, cambiar la otra mano a agarre por debajo.	1.0	• posición final más de 15º desde el Parado de Manos • falta de extensión en hombros • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Un (1) gigante con agarre por debajo.	0.5	• excesivo carpado (pike) o arco • brazos flexionados • No lograr una extendida posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 c/v 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
5. Endo a parado de manos	1.5	• separación de piernas temprana • falta de flexión • No llegar a la parada de manos • posición de parada de manos pobre • Brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
6. Dominación atrás, brinco, a un soporte (Apoyo) de agarre por arriba.	0.5	• no vuelo en el brinco o una mano a la vez • posición arqueada del cuerpo • más de 15º desde el Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
7. Stalder a Parado de Manos.	1.5	• No en Parado de Manos • pobre posición de Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5
8. Giro ciego en el primer gigante.	1.0	• giro no terminando en Parado de Manos • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
9. Dar vuelta en el primer gigante.	1.0	• giro tardío • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3
10. Un (1) gigante con agarre por arriba.	0.5		
11. Doble SALTO mortal hacia atrás Agrupado en el segundo gigante.	1.5 **Total 10. puntos**	• Desmonte (salida) bajo • incompleta posición de agrupado o piernas separadas • No patada afuera, o por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3