

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# PROGRAMA DE DESARROLLO y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD

Para

## Gimnasia Artística Femenil

**Autores Principales**

*Hardy FINK*

*Dieter HOFMANN*

*Lilia ORTIZ LÓPEZ*

*Traducción: Dra. Laura VIVEROS y Lilia ORTIZ LÓPEZ*

*Edición Mayo 2015*

---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)



## Índice

<b>1</b>	<b>Reconocimientos</b>	<i>Page 4</i>
<b>2</b>	<b>Mensaje del Presidente de la FIG, Señor Bruno GRANDI</b>	<i>Page 5</i>
<b>3</b>	<b>Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy FINK</b>	<i>Page 6</i>
<b>4</b>	<b>Resumen y Filosofía del Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG</b>	<i>Page 9</i>
<b>5</b>	<b>Resumen del Desarrollo del Gimnasta a largo plazo</b>	<i>Page 13</i>
<b>6</b>	<b>Programa de Competencia – Ejercicios Obligatorios y Reglas para rutinas Opcionales.</b>	<i>Page 19</i>
<b>7</b>	<b>Ejercicios Obligatorios</b>	<i>Page 35</i>
<b>8</b>	<b>Programa de Prueba de la Habilidad Física y Técnica</b>	<i>Page 85</i>
<b>9</b>	<b>Perfiles de Adquisición de Habilidades</b>	<i>Page 113</i>

Cuando exista diferencia entre las traducciones, se considerará correcto el texto inglés.

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2015  
Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland  
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## Reconocimientos

Muchas personas han contribuido en todo el contenido, desarrollo y preparación de este Programa de Grupos de Edad FIG. El proyecto fue iniciado y alentado por el Presidente de la FIG, el Señor Bruno GRANDI, para servir como un programa efectivo para el desarrollo sistemático seguro y sano a largo plazo de los gimnastas. El desarrollo e implementación de este Programa de Grupos de Edad FIG está parcialmente financiado por el Comité Olímpico Internacional (COI).

Toda la preparación, diseño, formato y edición de este libro del PROGRAMA de DESARROLLO Y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD FIG fue hecho por:

**Hardy FINK**, Director de Educación y Programas de Academia

- Revisado en Octubre - Noviembre de 2012 por Enrico CASELLA, Andrés LLANOS GERARDINO, Guy LAVOIE, Tim LEES, Pedro ROGUE, Rick McCHARLES, Lilia ORTIZ-LÓPEZ, Derick SCHOLTZ
- Revisado y aprobado en Noviembre del 2013 por el CTF de la FIG: Nellie KIM (Presidente), Donatella SACCHI (*1ª vice-presidente*), Naomi Chieko VALENZO AOKI (*2ª vice-presidente*), Qiurui ZHOU, Liubov ANDRIANOVA, Yoshie HARINISHI, Kym DOWDELL.

El programa consiste de varias partes:

### A. Un programa de Competencia multinivel con rutinas obligatorias y reglas para opcionales.

Autor Principal: **Hardy FINK y Lilia ORTIZ LÓPEZ** (rutinas de piso)  
Ilustraciones: Cynthia BONESKY  
Traducción: Dra. Laura VIVEROS y Lilia ORTIZ LÓPEZ

### B. Un programa multinivel de educación y pruebas de Habilidades técnicas y físicas.

Autor principal: **Dieter HOFMANN y Hardy FINK**  
**Carol Angela ORCHARD** (viga y elementos artísticos)  
Ilustraciones: Dr. Rolf WÜNSCHE y Cynthia BONESKY  
Música compuesta por: Cuauhtémoc JUÁREZ HERNÁNDEZ  
Traducción Del Alemán: Hans TEKLENBURG y Hardy FINK  
Traducción: Dra. Laura VIVEROS y Lilia ORTIZ LÓPEZ

### C. Perfiles de Adquisición de Habilidades para cada aparato (del Programa de Academia FIG).

Desarrollado en 1996 por Adrian STAN, revisado y ratificado por el CTF de la FIG en 1997 [Jackie FIE (*Presidente*), Agneta GÖTHBERG (*1ª vice-presidente*), Maria SIMIONESCU (*2ª vice-presidente*), Kym DOWDELL, Nellie KIM, Teresa Oliva PEREZ, Esbela Fonesca MIYAKE]. Traducción – Helena LARIO

## Mensaje del Presidente de la FIG, Señor Bruno GRANDI

Queridos Amigos,

Desde el día que me hice cargo de la oficina a la cabeza de la FIG, consistentemente le he dado prioridad al bienestar físico y psicológico de los gimnastas, tanto a los amateur como a los de la elite.

Hoy, mi mensaje permanece sin cambio. Es conciso, coherente y unificador, y está basado en dos ejes básicos: Academias de Gimnasia y Grupos de Edad.

Por medio de las Academias he restaurado y consolidado el nivel técnico y cultural de nuestros educadores y entrenadores. A través de los Grupos de Edad, nuestros jóvenes gimnastas han sido protegidos de la influencia dañina de individuos más preocupados con sus propias carreras que por la salud de los gimnastas con los que han sido encomendados.

Estoy agradecido a aquellos que han invertido en estas tremendas actividades, e invitaría a nuestros educadores a estar inspirados por el contenido técnico y cultural que ellos proveen.

La Gimnasia es más hermosa cuando es expresada a través de un gesto técnico apropiado a la edad y embellecida por la expresión corporal.

Con mis saludos,



**FEDERACION INTERNACIONAL DE GIMNASIA**

Prof. Bruno GRANDI, *Presidente*

## **Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy Fink**

Me complace poder presentar este Programa de Desarrollo y Competencia para Grupos de Edad FIG en forma definitiva con el acceso y la distribución en todo el mundo a través de la página web de la FIG.

Con el apoyo parcial del COI, este programa fue desarrollado y posteriormente presentado en numerosas sesiones de entrenamiento con entrenadores y expertos de todo el mundo. Después de las experiencias, el aprendizaje, la puesta en práctica y las consultas durante estas sesiones de entrenamiento, los programas de Grupos de Edad de GAF y GAV han sido los que más revisiones y pruebas han tenido en todo el mundo durante un período de cinco años que cualquier otra iniciativa en la historia de la FIG. En consecuencia, estos manuales de grupos de edad han pasado por cinco ediciones en las que se han adoptado las recomendaciones y se han hecho mejoras.

Todos los aspectos de los programas - manuales técnicos, videos de todas las pruebas físicas y técnicas y de los ejercicios obligatorios, así como la música de los ejercicios - serán publicados o será accesible bajarlos desde la página web de la FIG (en Educación) en junio de 2015. Se extiende un enorme agradecimiento a Lilia Ortiz López y Derick Scholtz quienes pasaron meses preparando cada uno de los casi 400 videos con sus gimnastas.

El programa completo está destinado para servir a un atleta centrado, "una receta" para inexpertos y para las federaciones que no tienen la experiencia ni los recursos para desarrollar sus propios programas. Tiene la intención de preparar gimnastas de manera segura y sistemática hacia el alto rendimiento por debajo del nivel junior. Nuestras modalidades de gimnasia han evolucionado en los últimos 40 o 50 años de estar basadas en adultos a aquellos en los que el entrenamiento intensivo de niños se ha convertido en la norma. Son los adultos los que le dicen a los niños qué hacer y cuanto que hacer y muy a menudo se ignora la salud, la seguridad y el cuidado de los hijos. El Programa de Grupos de Edad FIG se enfoca en la calidad de ejecución y la salud de los niños antes que en la dificultad. La Dificultad Superior puede ser entrenada a edades tempranas en condiciones seguras, pero no debe ser incluida en los ejercicios de competencia.

No existe la intención de que las federaciones deban adoptar alguna parte de este Programa de Grupos de Edad FIG. Pero será un recurso de enorme valor y "una receta" para aquellos que no tienen un programa propio. En cuanto a la parte de la competencia del programa, es la primera vez que hay un conjunto común de reglas de competencia de grupos de edad disponibles en todo el mundo y esto tiene el potencial de proporcionar una variedad de ventajas y oportunidades.

Por consiguiente, tengo el placer poder de hacer este anuncio:

- **Las reglas de competencia de los niveles 3 y 4 de Alta Competencia (AC3 y AC4) son altamente recomendadas para todas las competencias internacionales de Grupo de Edades.**
- **Para aquellas competencias que requieren aprobación de la FIG, las reglas para AC3 y AC4 muy pronto serán obligatorias.**
- **Debido a que la AC4 se superpone con las edades Junior de la FIG, ningún gimnasta puede competir como Junior y como gimnasta de Grupos de Edad en el mismo año.**

Muchos países seguirán utilizando sus propias reglas de competencia diseñadas para sus propios programas dentro de sus países, pero comenzarán gradualmente a competir con las reglas del grupo de edad de la FIG cuando compitan a nivel internacional con otros países, independientemente del nivel.

Buena suerte a sus entrenadores y a sus gimnastas para un futuro seguro y exitoso.



**Hardy Fink**





FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# FILOSOFIA Y RESUMEN

---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19  
[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## **Resumen y Filosofía del Programa FIG de Grupos de Edad**

El rápido aumento en el contenido de la dificultad de las ejecuciones gimnásticas ha sido el resultado del incremento del volumen y la intensidad del entrenamiento en edades cada vez más jóvenes. Al mismo tiempo, los entrenadores en los países líderes se han vuelto más eficaces en la preparación técnica de los gimnastas lo que produce muchos menos entrenadores exitosos y programas para tratar de copiar, tomando atajos hacia la dificultad.

Este incremento en horas de entrenamiento y disminución en la edad de los niños para un entrenamiento de alta intensidad ha colocado a nuestro deporte bajo un mayor escrutinio y crítica por las profesiones médicas, educacionales y de medios publicitarios quienes a menudo usan a la gimnasia como un ejemplo de prácticas de entrenamiento abusivas y excesivas.

Es importante para todos en el deporte asegurar que estas impresiones negativas son equivocadas. A menudo estas impresiones son correctas. La FIG está trabajando vigorosamente en este sentido con cambios en las reglas que tienen consecuencias negativas y con la educación de entrenadores para mejorar su conocimiento y su efectividad sin causar daño a los gimnastas bajo su cuidado.

El Programa de Desarrollo y Alta Competencia FIG de Grupos de Edad es un esfuerzo para proveer preparación física “lista para usarse”, preparación técnica y programas de competencia para países con poca experiencia en la gimnasia internacional contemporánea y para aquellos países que no tienen los recursos para desarrollar un programa propio.

- La atención se centra en la preparación a largo plazo segura y perfecta y el desarrollo de los gimnastas hacia el alto rendimiento
- Este programa provee información para garantizar progresiones graduales y seguras.
- Este programa provee programas que pueden ser recomendados para todos los entrenadores y todas las federaciones.

Una información más detallada sobre la teoría, la técnica y la metodología de la enseñanza de todos los elementos que se presentan en este documento está disponible en el Programa de Academia de la FIG en sus tres niveles.

## **Información sobre el niño en crecimiento en la Gimnasia**

Este programa FIG de Desarrollo y Alta competencia de Grupos de Edad está conectado con los esfuerzos educacionales del Programa de Academia FIG. Este Programa de Academia FIG se ha enfocado en la preparación segura y sana y en el desarrollo de jóvenes gimnastas hacia la excelencia de alto rendimiento. El fundamento para este enfoque proviene del documento de Crecimiento y Desarrollo en el CD del Programa FIG de Grupos de Edad distribuido por la FIG a todas las federaciones en el 2001 y nuevamente en el 2003. Algunas observaciones de este importante documento son presentadas aquí.

Primordial para el entendimiento del entrenador es que el periodo de edad de 11-15 es un momento crítico para nuestros gimnastas ya que es una etapa en el que ellos son capaces de aprender habilidades aéreas complejas rápidamente pero simultáneamente son susceptibles a lesiones físicas debilitantes agudas, crónicas y por sobreuso y a daño emocional y psicológico.

- Los gimnastas en este periodo de edad tienen placas de crecimiento abiertas (cartílago en lugar de hueso) al final de cada hueso largo en el cuerpo así como en cualquier lugar donde un tendón se fija a un hueso. Estas placas son susceptibles a lesión por torsión y fuerzas de compresión excesivas o repetitivas.
  - Debe ser proporcionado un tiempo adecuado de recuperación.
  - Debe reducirse el número de cargas de alto impacto.
  - No se deben permitir aterrizajes con giros o mortales incompletos.
  - Se deben usar superficies suaves para los aterrizajes.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un crecimiento acelerado (pico de crecimiento de estatura PHV).
  - Todas las partes del cuerpo y los sistemas del cuerpo crecen a diferentes velocidades y esto puede conducir a torpeza y pérdida de algunas habilidades.
  - Ellos serán menos flexibles a medida que los huesos crecen y ponen los músculos y tendones bajo estiramiento.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un periodo de incremento acelerado de peso poco tiempo después del PHV (pico de aumento de peso PWV).
  - Ellos ganaran peso más rápido que fuerza y por ello perderán temporalmente fuerza relativa.
  - Ellos no deberán ser puestos bajo una dieta restrictiva; deben comer óptimamente para un crecimiento óptimo y sano.
- Los gimnastas en este periodo de edad no tienen su sistema anaeróbico láctico maduro; y el deporte de la gimnasia es predominantemente anaeróbico.
- Los gimnastas exitosos casi siempre maduran tardíamente.
  - Tener Maduración tardía y talla más pequeña a esa edad pueden conducir a sentimientos de inferioridad y baja autoestima.
  - Sus placas de crecimiento están abiertas y susceptibles a lesiones prolongadas.
  - Los gimnastas en este periodo de edad deberían enfocarse principalmente en el aprendizaje y menos en la competencia. Competencias internacionales pueden ser introducidas pero el enfoque debe ser en elementos de base perfectamente ejecutados y deberían usarse reglas tales como las presentadas dentro de este documento que modifiquen las expectativas de dificultad.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# RESUMEN DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LAS GIMNASTAS

---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19  
[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

## **Desarrollo del Rendimiento a largo plazo de las Gimnastas**

Para la preservación y aceptación duradera de nuestro deporte, se requiere una preparación sistemática a largo plazo de las gimnastas, que tome en consideración el crecimiento y los principios de maduración.

Desviarse de dicho sistema de preparación, al esforzarse por una especialización temprana o por ejecutar elementos de alta Dificultad prematuramente, no sirve a los gimnastas y contribuye a ejecuciones antiestéticas, lesiones y a un rechazo de nuestro deporte por el público. Entrenadores que por cualquier razón, practican tal comportamiento, pueden ocasionalmente lograr buenos resultados pero a la larga, tal método no será exitoso y dará lugar a un desgaste severo.

Durante el desarrollo del rendimiento a largo plazo, la habilidad de carga en general, y la habilidad de carga del sistema motor y de soporte en particular tienen una posición central. Durante su actividad previa y actual como entrenador, Dieter Hoffman ha tenido experiencias positivas con un punto de vista común hacia el desarrollo del rendimiento sistemático de atletas, con entrenadores, médicos, gimnastas y sus tutores.

Este esfuerzo común debería estar concentrado en aspectos esenciales:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo y duradera del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de los prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas) para limitar los efectos de las cargas negativas de altas repeticiones de movimiento y técnicas imperfectas (posición ineficiente de las articulaciones).
- Promover y alentar la educación de los gimnastas de all-around para poder garantizar el equilibrio de las cargas (desmontes, apoyos, suspensiones).
- El uso sistemático y gradual de la "fase de aprendizaje motora favorable" en el desarrollo del rendimiento a largo plazo.
- Coordinar con la alta responsabilidad de una cadena de personas: gimnasta – entrenador – médico – fisioterapeuta.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación.
- Uso extensivo de equipo metódico (equipo auxiliar) en el proceso de entrenamiento y poner gran atención a este aspecto en la construcción de los salones de entrenamiento.

**«Los salones de entrenamiento son centros de educación, no salones de Competencia.»**

Esta Filosofía de la gimnasia ha tocado nuevamente a nuestro deporte:

**«La Gimnasia es complicada, no porque deba ser difícil sino porque tiene que ser Hermosa»**

Los autores de este programa confían en que los entrenadores y atletas aceptarán esta asistencia y encontrarán un apoyo bien fundado en esto.

## Etapas y características esenciales del Desarrollo del Rendimiento a largo plazo (LTPD)

	Entrenamiento básico (BT)		Entrenamiento preparatorio (PT)		Entrenamiento Avanzado (AT)		Entrenamiento de alta Ejecución (HPT)
	niñas Edad 6/7	niños Edad 8/9	Edad niños - 9/10 Edad niñas - 8/9	Edad 14/15 Edad 12/13	Edad niños 15 Edad niñas 13/14	Edad 17/18 Edad 15/16	Edad niños 18/19 → Edad niñas 16/17 →
Practicar y aprender para entrenar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenar frecuentemente</li> <li>2. Crear y aprender prerequisites</li> </ol>		<b>Entrenando para educación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear prerequisites</li> <li>2. Aprendizaje</li> <li>3. Competencias y controles en atletismo y técnica</li> <li>4. Entrenar dentro del programa de competencia</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenando para educación / Aprendizaje</li> <li>2. Entrenando para el programa de Campeonatos del Mundo</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenando para competencias</li> <li>2. Entrenando para un desarrollo futuro</li> </ol>
<b>Unidad de entrenamiento</b>	1-2 veces / semana	2-3 veces / semana	4-5 x 2.5 hrs / semana	5-6 x 3 hrs / sem	6-7 x 3 hrs / sem	8x 3 hrs/sem	9 – 10 veces / semana
<b>Cantidad de entrenamiento</b>	1.5 horas cada	2 horas cada	aprox. 14 hrs	aprox. 18 hrs	aprox. 21 hrs	aprox. 24 hrs	aprox. 27-30 hrs

### Metodología Básica LTPD

	BT	PT	AT	HPT
<b>Prerrequisitos</b>				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	+++
<b>Aprendizaje</b>	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
<b>Refinamiento</b>	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
<b>Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización</b>	+	++	+++	+++

## Características Específicas de Entrenamiento en las etapas del LTPD

BT Entrenamiento Básico	PT Entrenamiento Preparatorio	AT Entrenamiento Avanzado	HPT Entrenamiento de Alta Ejecución
<p><b>1. etapa</b> (Edad 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento.</li> <li>• Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un entrenamiento frecuente.</li> <li>• Selecciones anuales!</li> </ul> <p><b>2. etapa</b> (Edad 8-9 ) Más precisa definición de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena voluntad de los padres para apoyar.</li> <li>- estado de salud / psique</li> <li>- capacidad intelectual</li> <li>- motivación personal hacia la gimnasia artística</li> <li>- checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales.</li> <li>- habilidad motora</li> <li>- velocidad /agilidad / capacidad de reacción</li> <li>- flexibilidad, fuerza y potencia</li> <li>- aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo</li> <li>- capacidad de expresión</li> </ul> <p><b>3. etapa</b> (Edad 9, para selecciones, también edad 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales</li> <li>• Desarrollo de prerrequisitos gimnásticos-acrobáticos, usando equipo metódico (equipo auxiliar)</li> <li>• Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los aparatos de competencia.</li> </ul>	<p><b>1. etapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Más desarrollo de los prerrequisitos generales</li> <li>• Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor.</li> <li>• Lograr un repertorio total básico de habilidades.</li> <li>• Crear las condiciones para resistir una Competencia all – around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre).</li> <li>• Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo.</li> <li>• Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa.</li> </ul> <p><b>2. etapa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas.</li> <li>• Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos→ y flexibilidad, estructuras técnicas básicas).</li> <li>• Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres.</li> <li>• Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional.</li> <li>• Alta complejidad de las habilidades all around.</li> <li>• ...y desarrollo de ejecuciones para las finales.</li> <li>• Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga).</li> <li>• Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico.</li> <li>• Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres.</li> <li>• <u>La meta es:</u> preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres.</li> </ul>	<p><u>La meta es:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales.</li> <li>• Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos.</li> <li>• Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsable, uso efectivo de bonos, alto nivel de estabilidad/parado</li> </ul> <p><b>TBS</b> = Estructuras Técnicas Básicas  <b>TN</b> = Norma para Técnica  <b>AN</b> = Norma para Atletismo  <b>Pr</b> = prerrequisitos</p>



## Resumen de Información sobre el Desarrollo del Rendimiento a largo plazo

- Completar las tareas en las etapas individuales y la preparación mental y física son el criterio para avanzar al siguiente nivel superior.
- Las tareas relacionadas con la edad deberán ser consideradas desde un desarrollo biológico y no por la edad cronológica.
- La meta del **Entrenamiento Básico** es la de desarrollar prerrequisitos fundamentales y específicos del deporte; especialmente la regulación del movimiento y los prerrequisitos neuromusculares.
- La meta del **Entrenamiento Preparatorio** es la de incrementar el nivel de los prerrequisitos generales y específicos (coordinación, técnica, velocidad, flexibilidad, potencia, etc.) e incrementar la capacidad de carga.
- La meta del **Entrenamiento Avanzado** es la de desarrollar una transferencia sistemática desde el Entrenamiento de grupos de edad al entrenamiento de alto rendimiento. Se trata de asegurar la conexión con el nivel internacional a través de un incremento sistemático de las demandas específicas de entrenamiento.
- **El Entrenamiento Preparatorio** básicamente difiere del de **Alto Rendimiento**:
  - Tiene un carácter específico. Los prerrequisitos de rendimiento para el mayor desarrollo del deporte están siendo desarrollados y se crean los prerrequisitos para un mayor incremento de las demandas de entrenamiento y capacidad de carga.
- La meta de la planeación de rendimiento a largo plazo es:
  - Crear prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas técnicas), que son necesarios para un incremento estable y continuo de la ejecución específica.

**No son las metas de Competencia, sino las metas educacionales para las habilidades técnicas y físicas las que son prioridad.**





# Programa de Competencia Femenil

## Rutinas Obligatorias

Y

## Reglas de Rutinas Opcionales

*Preparado por Hardy Fink y Lilia Ortiz López  
Ilustraciones por Cynthia Bonesky  
Traducido por la Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López*

## Introducción

Este Programa Femenil de Competencia fue diseñado para brindar oportunidades de Competencia a las gimnastas de todas las edades y todos los niveles. Niñas y mujeres participan en la gimnasia por muy diferentes razones, todas igualmente válidas y bienvenidas.

Es complicado con un solo conjunto de reglas servir, tanto las necesidades de la gimnasta recreacional que desea competir ocasionalmente para permanecer motivada y para probarse a sí misma contra otras, y las necesidades de la gimnasta de alto rendimiento que desea representar a su país en un escenario internacional. Además, algunas gimnastas podrían empezar entrenando en temprana infancia mientras que otras no tienen oportunidades o exposición hasta que están en su juventud. Es importante, de alguna manera, mantener a todas estas gimnastas proporcionándoles una participación significativa y oportunidades de éxito.

Este programa divide a las participantes competitivas y sus oportunidades en dos grupos; un grupo de Participación y un grupo de Alta Competencia. El grupo de Participación tiene cuatro Clases de Competencia; cada una dividida en múltiples agrupaciones de edad que permiten a las iniciadoras tempranas o tardías participar exitosamente. Las primeras dos Clases de Competencia incluyen ejercicios obligatorios que también son apropiados para el grupo de Alta competencia pero solo a edades específicas y limitadas.

El grupo de Alta Competencia está dividido en seis Clases de Competencia progresivas. Las Clases AC1 y AC2 son las mismas que para el grupo de Participación. Luego, el grupo de Alta Competencia avanza en complejidad hasta las últimas dos Clases de Competencia siendo estas los niveles Junior y Senior. Las primeras cuatro de las seis Clases de Competencia para el grupo de Alta Competencia incluyen ejercicios obligatorios. La experiencia ha demostrado que los ejercicios obligatorios sirven para dirigir el entrenamiento hacia el alto rendimiento y, adicionalmente, sirven como una forma de educación y control para los entrenadores.

### Nota:

- Las múltiples edades en los Niveles de Participación permiten una entrada tardía a la Gimnasia y más años de participación. El número de grupos de edad pueden ser demasiados para las federaciones con pocas participantes. Los diferentes grupos de edades pueden competir juntos pero se premiarán por separado.
- Los Ejercicios Obligatorios de la clase 1 y la clase 2 deberán formar la misma base de cualquier Competencia gimnástica y deberán, por lo tanto, ser los mismos. Algunas federaciones pueden escoger hacer ejercicios obligatorios más simples para los Niveles de Participación o eliminar los elementos de mayor riesgo.
- Algunas categorías se sobreponen con las edades actuales del nivel Junior FIG. Este programa permite a gimnastas de esas edades competir significativamente sin tener que avanzar a las reglas de niveles Junior FIG antes de estar preparadas. El nivel Junior en este documento utiliza las reglas Junior FIG pero recomienda una opción para las federaciones donde la edad se extienda para evitar ser forzadas a alcanzar un nivel Senior antes de estar listas.
- Para el ejercicio de barras, el ejercicio obligatorio será realizado en una barra sencilla. NO tiene sentido usar una doble barra antes de que la niña pueda hacer transiciones significativas entre las barras. Todos los elementos significativos deben ser perfeccionados en una barra sencilla, primero.

Una visión general de la estructura de la competencia y el programa se presenta a continuación:

## Programa de Grupo de Edades FIG - Estructura y Programa de Competencia Femenil

Grupo de Participación			Grupo de Alta Competencia		
Clase P1	Edad 7 - 8 Edad 9 - 11 Edad 12 - 14 Edad ≥15	1x obligatorio	Clase AC1	Edad 7 - 8	1x obligatorio
Clase P2	Edad 9 - 11 Edad 12 - 14 Edad ≥15	1x obligatorio	Clase AC2	Edad 9 - 11	1x obligatorio
Clase P3	Edad 9 - 11 Edad 12 - 14 Edad ≥15	1x opcional			
Clase P4	Edad 12 - 14 Edad ≥15	1x opcional			
			Clase AC3	Edad 11 - 12	1x obligatorio 1x opcional
			Clase AC4	Edad 13 - 14	1x obligatorio 1x opcional
			Junior	Edad 13 - 15	FIG - 1x opcional
			Senior	Edad 16+ (FIG)	FIG - 1x opcional

**Nota:** La Edad Junior de la FIG (13-15) se superpone con la Clase AC4 para este Programa de Competencia in los intereses de desarrollo.

## Regulaciones Generales

### Artículo 1 Edades de Competencia

- a. La elegibilidad de la edad de las gimnastas estará basada en su edad al 31 de Diciembre del año de la competencia.
- b. Es recomendado que gimnastas menores de 7 años no participen en competencias formales.
- c. Una gimnasta que esté por debajo de la edad mínima para su Clase de Competencia puede participar en esta categoría con la aprobación del comité técnico apropiado. Tal permiso deberá ser otorgado antes de la fecha límite de registro (inscripción) para la competencia.

### Artículo 2 Calentamiento, Observación y Asistencia

- a. Se recomienda que las Clases de Competencia 1 a 5 sean provistas de 90 minutos de calentamiento general previo a de la competencia, pero no un – toque (o 30- segundos) de calentamiento justo antes de la competencia.
- b. Se requiere un asistente en la barra fija o barras asimétricas para todas las clases de competencias. El Juez Principal del Aparato no permitirá que la ejecución comience hasta que un asistente 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.
- c. Están permitidos colchones suaves de seguridad (5, 10 o 20 cm) sin penalización en todos los aparatos, con excepción del ejercicio de Piso: sin embargo, se aplicarán las deducciones normales durante el aterrizaje. El uso de un colchón de seguridad en el ejercicio de Piso conducirá a una deducción de 0.30 de la nota final.
- d. Un collar de seguridad debe ser usado para todos los saltos con entrada de redondilla. El Juez Principal del Aparato no permitirá que la ejecución comience hasta que el collar de seguridad esté presente. No usar el collar de seguridad resultará en una Nota Final de 0 – Puntos para ese salto.
- e. El uso de cualquier equipo suplementario no permitido conllevará una deducción de 0.3.

### Artículo 3 Reglas Generales de Juzgamiento

- a. Para todas las clases en Competencias Nacionales, cada miembro del panel de jueces será responsable de ambos Jurados D y E, salvo que sean asignados 4 o más jueces al evento.
- b. Salvo que se establezca lo contrario dentro de este documento, los errores de ejecución por técnica pobre, pobre posición del cuerpo, y los elementos permitidos, etc., son evaluados de acuerdo a las reglas Junior del Código de Puntuación Actual.
- c. Deducciones de naturaleza disciplinaria serán hechas de la Nota Final por el Juez Principal del Aparato.

## Regulaciones Específicas

### Artículo 4 Reglas Específicas de Juzgamiento

La evaluación de ejercicios opcionales en las Clases de Competencia P3 y AC3-AC4 (Junior y Senior ya siguen el COP FIG) estará basada en el sistema aditivo del Código de Puntuación vigente. Hay 2 factores de evaluación en este sistema; una Nota de Dificultad (Nota – D) y una Nota de Ejecución (Nota – E).

#### Nota D

Esta nota es calculada sumando los siguientes 3 aspectos:

- i. Los valores de las dificultades presentadas en el ejercicio hasta un número máximo especificado.
- ii. Para las Clases de Competencias P3-P4 y AC3 y AC4, otorgar 0.3 por cada Requisito de Composición que haya sido cumplido en el ejercicio.
- iii. Los valores por cualquier Bono por Conexión elegible que haya sido ejecutado.

Esta nota es calculada de acuerdo a la siguiente secuencia:

1. Determine el valor de la salida. Si una gimnasta no ejecuta una salida reconocible, ella automáticamente será penalizada al no recibir el 0.3 por éste Requisito de Composición.
2. Determine si los Requisitos de Composición restantes han sido ejecutados y otorgue 0.3 por cada uno que haya sido cumplido (Más el valor del elemento mismo). Esto aplica también a las salidas de valor – A y de valor – B.
3. Sume el valor de los elementos restantes de mayor dificultad reconocidos, hasta el máximo número de elementos permitidos.
4. Sume cualquier Bono por Conexión que aplique (Ejercicio de Piso y Viga solamente).

#### Nota E

Las deducciones de esta nota para ejercicios opcionales y cuando no sean especificadas, para ejercicios obligatorios, son como sigue:

##### Clase P1-P4 y AC1-AC2

Error pequeño = 0.10  
Error mediano = 0.20  
Error grande = 0.30  
Caída = 0.50

##### Clase AC3 – AC4

Error pequeño = 0.10  
Error mediano = 0.30  
Error grande = 0.50  
Caída = 1.00

#### Nota Final

La nota final para Ejercicios Obligatorios y Opcionales es determinada sumando las notas D y E y esta nota será luego exhibida al público. De ser posible la nota D, la nota E y la nota final deberán ser mostradas.

### **Información Adicional**

- i. Para ejercicios opcionales en las Clases de Competencia P3 y P4, cualquier elemento gimnástico legítimo que no sea reconocido en el COP FIG actual recibirá un Valor A, independientemente de cualquier valor de Código previo. Ejemplos incluyen: rodadas, círculos de cadera, etc.
- ii. Las partes sin valor no son ni acreditadas ni deducidas, siempre que sean ejecutadas sin errores de ejecución.
- iii. Para todas las Clases de Competencia, en el caso de un salto pobre, la Gimnasta puede escoger saltar de nuevo, con una deducción automática de 1.0 punto. Esta deducción es aplicada por el Juez Principal del Aparato y es deducida de la Nota Final.

### **Artículo 5 Modificaciones adicionales al COP FIG para las Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC4.**

#### **a. Partes de Desarrollo**

Las Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC4 pueden hacer uso de partes de desarrollo específicamente designadas: partes cuyo valor difiere de aquellas listadas en el COP FIG actual o que no están reconocidas dentro de ese Código. Los gimnastas de las Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC4 pueden usar los elementos identificados para reunir requerimientos de Dificultad, requerimientos de Composición y posibles puntos de Bono por Conexión.

#### **b. Repetición**

Clases de competencia P3-P4 y AC3- AC4 pueden repetir un elemento de suficiente dificultad, como sigue:

- |           |  |
|-----------|--|
| Clase P3  | – puede repetir un elemento de valor A, B    |
| Clase P4  | – puede repetir un elemento de valor B o C   |
| Clase AC3 | – puede repetir un elemento de valor C o D   |
| Clase AC4 | – puede repetir una habilidad de valor D o E |

#### **d. Ejercicios Obligatorios – Bono y Repetición**

- i. Los ejercicios obligatorios son evaluados por un único jurado, en lugar de jurados separados de Dificultad y Ejecución
- ii. Los ejercicios obligatorios tienen una Nota Final máxima de 10.00. Las deducciones de ejecución son tomadas del contenido realizado
- iii. Durante la ejecución de cualquier Ejercicio Obligatorio, un gimnasta puede repetir un elemento después de una caída o detención para obtener su valor.
- iv. La omisión del elemento resultará en la pérdida del valor del elemento.
- v. La adición de un elemento resultará en la deducción de 0.5 de la Nota Final.



## Artículo 6 Valores de Elemento y Máximo Número de Elementos

El cuadro inferior indica el máximo número de elementos de dificultad que pueden ser contados para la Nota D en cada Clase de Competencia y el valor de dichos elementos. También indica cuales elementos no pueden ser ejecutados en una cierta clase de competencia. **Nota:** Por razones de desarrollo este programa mantiene la expectativa de un ejercicio que evolucione a uno que conste de 10 elementos contables hacia la Nota D, más que adoptar el requerimiento de 8 elementos en el actual COP de la FIG.

### *Valores de Elementos y Máximo Número de Partes de Valor en la Nota-D (incluyendo la salida)*

Clase de Competencia	Máximo # de Elementos	Parte de Valor A	Parte de Valor B	Parte de Valor C	Parte de Valor D	Parte de Valor E	Parte de Valor F+
Clase P3	6	0.1	0,2	0.3	No permitido	No permitido	No permitido
Clase P4	7	0.1	0.2	0.3	No permitido	No permitido	No permitido
Clase AC3	8	0.1	0.2	0.3	0.4	No permitido	No permitido
Clase AC4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	No permitido

## Artículo 7 Ejercicios Cortos

El siguiente cuadro indica como el Jurado E debe evaluar los ejercicios cortos en cada Clase de Competencia. Un elemento con un error grande se puede considerar dentro del número total de elementos requeridos, aún si no es reconocido para valor de dificultad o requerimiento de composición.

### *Evaluación de Ejercicios Cortos (o largos) (Nota E- Máxima)*

Clase de Competencia	8 elementos	7 elementos	6 elementos	5 elementos	4 elementos	3 elementos	2 elementos	1 elemento
Clase P3	10.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
Clase P4	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Clase AC3	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Clase AC4	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

**Artículo 8 Especificaciones de Aparatos**

**Especificaciones de Aparatos**

Clase P1 & AC1	Clase P2 & AC2	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4
<p><b>Salto</b> Una pila de 80 cm</p> <p><b>Barra Sencilla</b> Suficientemente alta para acomodar a la gimnasta más alta. La barra puede bajarse o se pueden colocar colchones debajo de ésta antes de la competencia.  Se recomienda una barra de hombres pero se puede usar una barra sencilla de mujeres.</p> <p><b>Viga</b> 80cm altura</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>	<p><b>Salto</b> Tabla a cualquier altura (min 1m10, máx. 1m25) - mini-tramp (con tabla de guía) o botador</p> <p><b>Barra Sencilla</b> Suficientemente alta para acomodar a la gimnasta más alta. La barra puede bajarse o se pueden colocar colchones debajo de ésta antes de la competencia.  Se recomienda una barra de hombres pero se puede usar una barra sencilla de mujeres.</p> <p><b>Viga</b> 80cm altura</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>	<p><b>Salto</b> Tabla a 1m15 a 1m25</p> <p><b>Barras Asimétricas</b> FIG Altura estándar Pueden usarse colchones de seguridad adicionales</p> <p><b>Viga</b> 100cm altura</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>	<p><b>Salto</b> Tabla a 1m15 a 1m25 Amés Yurchenko (Collar)</p> <p><b>Barras Asimétricas</b> FIG Altura estándar Un colchón de seguridad de 20 cm está permitido</p> <p><b>Viga</b> Altura FIG = 125cm</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>	<p><b>Salto</b> Pila de colchones a 100cm. Tabla a 1m15 a 1m25 Amés Yurchenko (Collar)</p> <p><b>Barra Sencilla (Para Obligatorios)</b> FIG Altura estándar =2.5m Un colchón de seguridad de 20 cm está permitido. Se recomienda una barra de hombres pero se puede usar una barra sencilla de mujeres.</p> <p><b>Barras Asimétricas (Para opcionales)</b> FIG Altura estándar Un colchón de seguridad de 20 cm está permitido, excepto Clase 8 (Senior)</p> <p><b>Viga</b> Altura FIG = 125cm</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>	<p><b>Salto</b> FIG Altura estándar Amés Yurchenko (Collar)</p> <p><b>Barra Sencilla (Para obligatorios)</b> FIG Altura estándar =2.5m Un colchón de seguridad de 20 cm está permitido.  Se recomienda una barra de hombres pero se puede usar una barra sencilla de mujeres.</p> <p><b>Barras Asimétricas (Para opcionales)</b> FIG Altura estándar. Un colchón de 20 cm es permitido excepto Clase 8 (Senior)</p> <p><b>Viga</b> Altura FIG = 125cm</p> <p><b>Piso</b> FIG 12m x 12m</p>

**Artículo 9 Resumen de Regulaciones Específicas para Cada Aparato (presentada por aparato y por Clase de competencia)**

Las regulaciones específicas para ejercicios opcionales para Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC4 son presentadas en los cuatro cuadros de las siguientes páginas:

## Salto – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4
<b>Saltos permitidos y Valores de Dificultad</b>	<p>Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5</p> <p>Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5</p>	<p>Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5</p> <p>Resorte de manos Agrupado Frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9</p> <p>Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5</p> <p>Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1</p>	<p>Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 Resorte de manos 1½ = 2.7</p> <p>Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos Agrupado Frontal½=2.9 Resorte de manos Carpado frontal = 2.9 Resorte de manos Carpado frontal ½ = 3.1</p> <p>Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5 Tsukahara Agrupada = 2.7</p> <p>Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1</p>	<p>Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 Resorte de manos 1½ = 2.7</p> <p>Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Carpado frontal = 2.9 Resorte de manos Carpado frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Carpado frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3</p> <p>Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5</p> <p>Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3</p> <p>Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Carpado = 2.9 Tsukahara Extendido = 3.1</p>
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0			

## Barras Asimétricas – Resumen de Regulaciones Específicas

	<b>Clase P3</b>	<b>Clase P4</b>	<b>Clase AC3</b>	<b>Clase AC4</b>
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad) 6 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad) 7 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (No se permiten Valores de mayor dificultad) 8 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad) 8 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subida de estómago = parte A</li> <li>2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A</li> <li>3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45° y cambio de toma a toma palmar = parte A</li> <li>4. Salida de mortal atrás extendido = Parte B</li> </ol> <p>Cualquier otra u otras habilidades que pueden ser razonablemente llamadas una habilidad gimnástica = Parte A</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subida de estómago = parte A</li> <li>2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A</li> <li>3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45° y cambio de toma a toma palmar = parte A</li> <li>4. Salida de mortal atrás extendido = Parte B</li> </ol> <p>Cualquier otra u otras habilidades que pueden ser razonablemente llamadas una habilidad gimnástica = Parte A</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor Subida de estómago = parte A</li> <li>2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A</li> <li>3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45°</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor</li> </ol>
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gran Balanceo en suspensión con o sin giro</li> <li>2. Cualquier transición entre las barras</li> <li>3. Cualquier elemento Kip</li> <li>4. Salida</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gran Balanceo en suspensión ½ giro con caderas, mínimo a la altura de la barra</li> <li>2. Elemento cercano a la barra</li> <li>3. Cualquier transición entre las barras</li> <li>4. Salida con mortal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gran Balanceo en suspensión con giro</li> <li>2. Elemento cercano a la barra</li> <li>3. Dos transiciones entre las barras (=0.3 o 0)</li> <li>4. Salida</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gran Balanceo en suspensión con giro</li> <li>2. Elemento cercano a la barra</li> <li>3. Dos transiciones entre las barras (=0.3 o 0)</li> <li>4. Salida</li> </ol>
<b>Regulaciones Adicionales</b>	<p>Se permite un balanceo extra sin deducción.</p> <p>Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad</p>	<p>Se permite un balanceo extra sin deducción.</p> <p>Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad</p>	<p>Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad</p>	<p>Se permite repetir un elemento de valor C para Dificultad</p>

## Viga de Equilibrio – Resumen de Regulaciones Específicas

	<b>Clase P3</b>	<b>Clase P4</b>	<b>Clase AC3</b>	<b>Clase AC4</b>
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  6 elementos máximo para Nota D Máximo 3 pueden ser Elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  7 elementos máximo para Nota D Máximo 4 pueden ser elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 ((No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D Máximo 4 pueden ser elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3,D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D Máximo 5 pueden ser elementos Acro
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	1. Rodadas y Ruedas de carro pueden contar como elementos Acro 2. Las Salidas pueden ser desde manos – tales como redondillas o resortes de brazos = Parte A  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	1. Rodadas y Ruedas de carro pueden contar como elementos Acro 2. Las Salidas pueden ser desde manos – tales como redondillas o resortes de manos = Parte A  Cualquier elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	. El valor de todos los mortales que aterrizan sobre la viga es incrementado por un valor.	1. El valor de todos los mortales que aterrizan sobre la viga es incrementado por un valor.
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Giro sobre un pie o dos pies 3. Un elemento Acro 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Giro sobre un pie 3. Un elemento Acro 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Mínimo giro completo sobre un pie 3. Un elemento Acro de vuelo 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Mínimo giro completo sobre un pie 3. Un elemento Acro de vuelo 4. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad  No hay tiempo mínimo ó máximo	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor C para cubrir Dificultad o Bono

## Piso – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  6 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 ((No se permiten Valores de mayor dificultad)  7 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3,D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	1. Redondilla o Rueda de Carro = Elemento de valor A 2. Mortal hacia adelante o hacia atrás agrupado o carpado = B  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro = Elemento de valor A 2. Mortal hacia adelante o hacia atrás agrupado o carpado = B  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro= Elemento de valor A  2. El valor de dobles mortales agrupados o carpados son incrementados por un valor.	1. El valor de dobles mortales agrupados o carpados son incrementados por un valor.
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>	1. Un pasaje de danza de dos elementos 2. Un elemento de mortal 3. Salida	1. Un pasaje de danza de dos elementos 2. Un elemento de mortal 3. Salida	1. Un pasaje de danza de tres elementos 2. Elemento acrobático hacia adelante 3. Elemento acrobático hacia atrás 4. Salida	1. Un pasaje de danza de tres elementos 2. Una serie acrobática de dos mortales pueden ser iguales o diferentes 3. Un doble mortal o uno mortal con mínimo un giro (twist) completo 4. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad  No hay límite de tiempo	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono  No hay límite de tiempo	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor C para cubrir Dificultad o Bono

## ***Clase Participación 3 (P3) – Resumen de Regulaciones Específicas***

	<b>Salto</b>	<b>Barras Asimétricas</b>	<b>Viga de Equilibrio</b>	<b>Piso</b>
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>		Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  6 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  6 elementos máximo para Nota D Máximo 3 pueden ser Elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  6 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5  Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5	1. Subida de estómago = parte A 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A 3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45° y cambio de toma a toma palmar = parte A 4. Salida de mortal atrás extendido = Parte B  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	1. Rodadas y Ruedas de carro pueden contar como elementos Acro 2. Las Salidas pueden ser desde manos – tales como redondillas o resortes de brazos = Parte A  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro = Elemento Parte A 2. Mortal hacia adelante o hacia atrás agrupado o carpado = B  Cualquier otro elemento que pueda razonablemente ser llamado una habilidad gimnástica = Parte A
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>		1. Gran Balanceo en suspensión con o sin giro 2. Cualquier transición entre las barras 3. Cualquier elemento Kip 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Giro sobre un pie o dos pies 3. Un elemento Acro 4. Salida	1. Un pasaje de danza de dos elementos 2. Un elemento de mortal 3. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0	Se permite un balanceo extra sin deducción.  Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad	Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad  No hay tiempo mínimo ó máximo	Se permite repetir un elemento de valor A o B para cubrir Dificultad  No hay límite de tiempo

## Clase Participación 4 (P4) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Salto	Barras Asimétricas	Viga de Equilibrio	Piso
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>		Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  7 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 ((No se permiten Valores de mayor dificultad)  7 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3 ((No se permiten Valores de mayor dificultad)  7 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5  Resorte de manos Agrupado Frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9  Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5  Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1	1. Subida de estómago = parte A 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A 3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45° y cambio de toma a toma palmar = parte A 4. Salida de mortal atrás extendido = Parte B  Cualquier otra u otras habilidades que pueden ser razonablemente llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro = Elemento Parte A 2. Mortal hacia adelante o hacia atrás agrupado o carpado = B  Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro = Elemento Parte A 2. Mortal hacia adelante o hacia atrás agrupado o carpado = B  Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>		1. Gran Balanceo en suspensión ½ giro con caderas, mínimo a la altura de la barra 2. Elemento cercano a la barra 3. Cualquier transición entre las barras 4. Salida con mortal	1. Un pasaje de danza de dos elementos 2. Un elemento de mortal 3. Salida	1. Un pasaje de danza de dos elementos 2. Un elemento de mortal 3. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0	Se permite un balanceo extra sin deducción.  Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono  No hay límite de tiempo



## Clase Alta Competencia (AC3) – Resumen de Regulaciones Específicas

	<b>Salto</b>	<b>Barras Asimétricas</b>	<b>Viga de Equilibrio</b>	<b>Piso</b>
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 Resorte de manos 1½ = 2.7	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 ((No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D Máximo 4 pueden ser elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>	Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de manos Carpado frontal = 2.9 Resorte de manos Carpado frontal ½ = 3.1  Redondilla= 2.0 Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5 Tsukahara agrupada = 2.7	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor Subida de estómago = parte A 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min.45° y soltando y retomando la barra en toma dorsal = Parte A 3. Pirueta temprana hacia adelante, min 45°	. El valor de todos los mortales que aterrizan sobre la viga es incrementado por un valor.	1. Redondilla o Rueda de Carro= Elemento Parte A  2. El valor de mortales dobles agrupados o carpados son incrementados por un valor.
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>	Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1	1. Gran Balanceo en suspensión con giro 2. Elemento cercano a la barra 3. Dos transiciones entre las barras (=0.3 o 0) 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Mínimo giro completo sobre un pie 3. Un elemento Acro de vuelo 4. Salida	1. Un pasaje de danza de tres elementos 2. Elemento acrobático hacia adelante 3. Elemento acrobático hacia atrás 4. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor B o C para cubrir Dificultad o Bono

## Clase Alta Competencia 4 (AC4) – Resumen de Regulaciones Específicas

	<b>Salto</b>	<b>Barras Asimétricas</b>	<b>Viga de Equilibrio</b>	<b>Piso</b>
<b>Valores de Dificultad &amp; Número de Elementos Requeridos</b>	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 Resorte de manos 1½ = 2.7  Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos Agrupado Frontal ½ = 2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Carpado frontal = 2.9 Resorte de manos Carpado frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Carpado frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3,D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad  8 elementos máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3,D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D Máximo 5 pueden ser elementos Acro	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3,D=0.4, E=0.5 (No se permiten Valores de mayor dificultad)  8 elementos máximo para Nota D
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias</b>		1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor	1. El valor de todos los mortales que aterrizan sobre la viga es incrementado por un valor.	1. El valor de mortales dobles agrupados o carpados son incrementados por un valor.
<b>Requerimientos de Composición (0.3 cada uno)</b>	Redondilla con ½ giro = 2.2 Redondilla con 1/1 giro = 2.5  Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Carpado 1/1 = 2.9 Yurchenko Carpado = 2.9 Yurchenko Extendido = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3  Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Carpado = 2.9 Tsukahara Extendido = 3.1	1. Gran Balanceo en suspensión con giro 2. Elemento cercano a la barra 3. Dos transiciones entre las barras (=0.3 o 0) 4. Salida	1. Un enlace de dos elementos de danza 2. Mínimo giro completo sobre un pie 3. Un elemento Acro de vuelo 4. Salida	1. Un pasaje de danza de tres elementos 2. Una serie acrobática de dos mortales pueden ser iguales o diferentes 3. Un doble mortal o uno mortal con mínimo un giro (twist) completo 4. Salida
<b>Regulaciones Adicionales</b>	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0	Se permite repetir un elemento de valor C para Dificultad	Se permite repetir un elemento de valor C para cubrir Dificultad o Bono	Se permite repetir un elemento de valor C para cubrir Dificultad o bono



# **Programa de Competencia Femenil Ejercicios Obligatorios**

**Para**

**Clases de Competencia**

**Grupo de Participación – P1 y P2**

**Grupo de Alta Competencia – AC1, AC2, AC3, AC4**





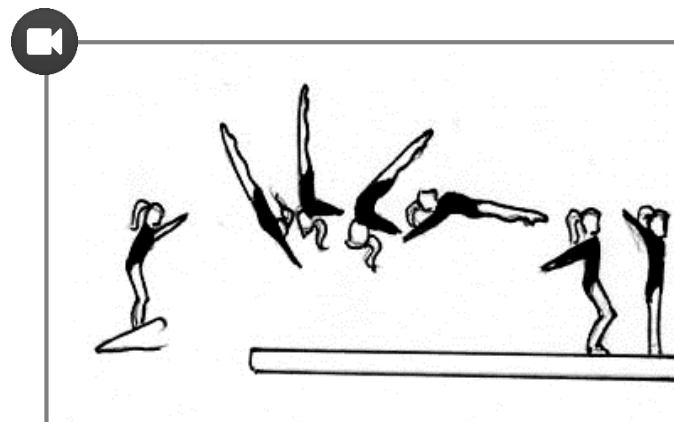
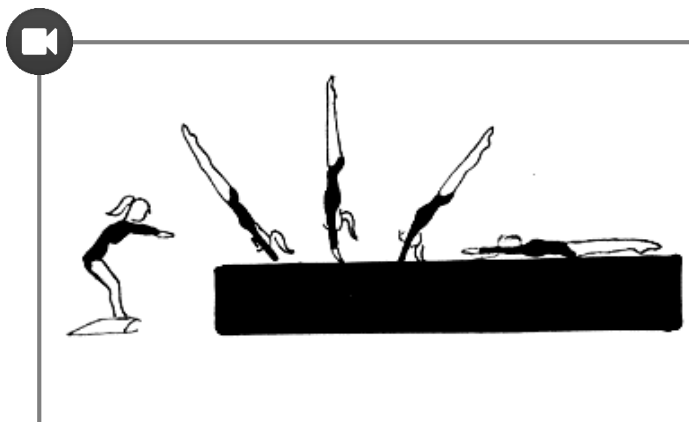
# **Programa de Competencia Femenil**

## **CLASE P1 y AC1**

### **Ejercicios Obligatorios**

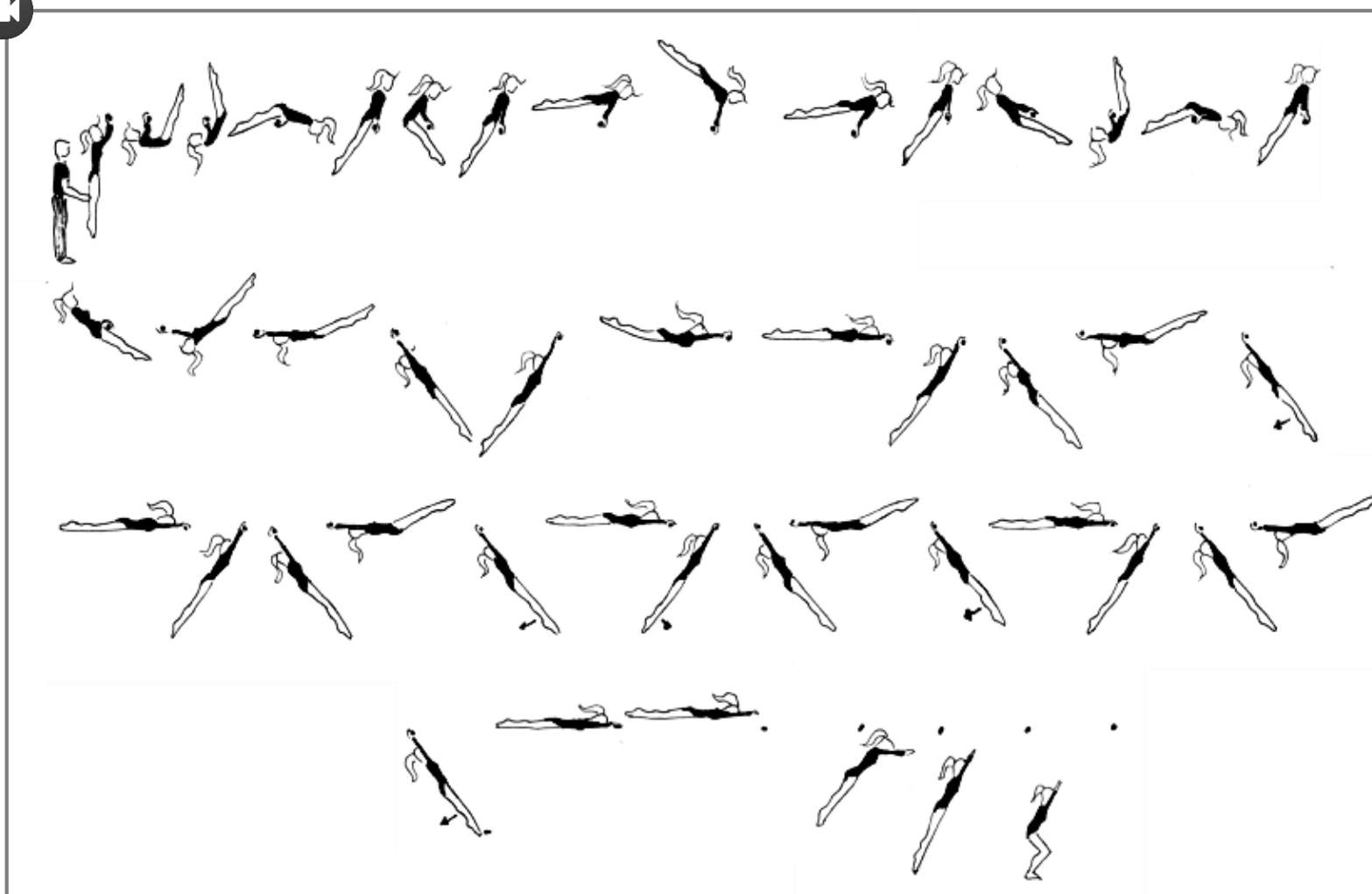
**Grupo de Participación – Edades 7-8; 9-11; 12-14; 15+**  
**Grupo de Alta Competencia – Edad 7-8**

CLASE 1 – Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) – SALTO (2opciones)



ERRORES	DEDUCCIONES	ERRORES	DEDUCCIONES
Todas las edades tienen la opción de competir con uno de los dos saltos de arriba.			
1. Desde una carrera, entrar al botador y saltar desde los dos pies a parado de manos con el cuerpo recto sobre un colchón suave de 80 cm de altura, aterrizar sobre la espalda.		2. Mortal al frente extendido desde un botador.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• Parada de manos apretada</li> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0
	<b>Total 9.5</b>		<b>Total 10.0</b>
<i>Un Segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0</i>			



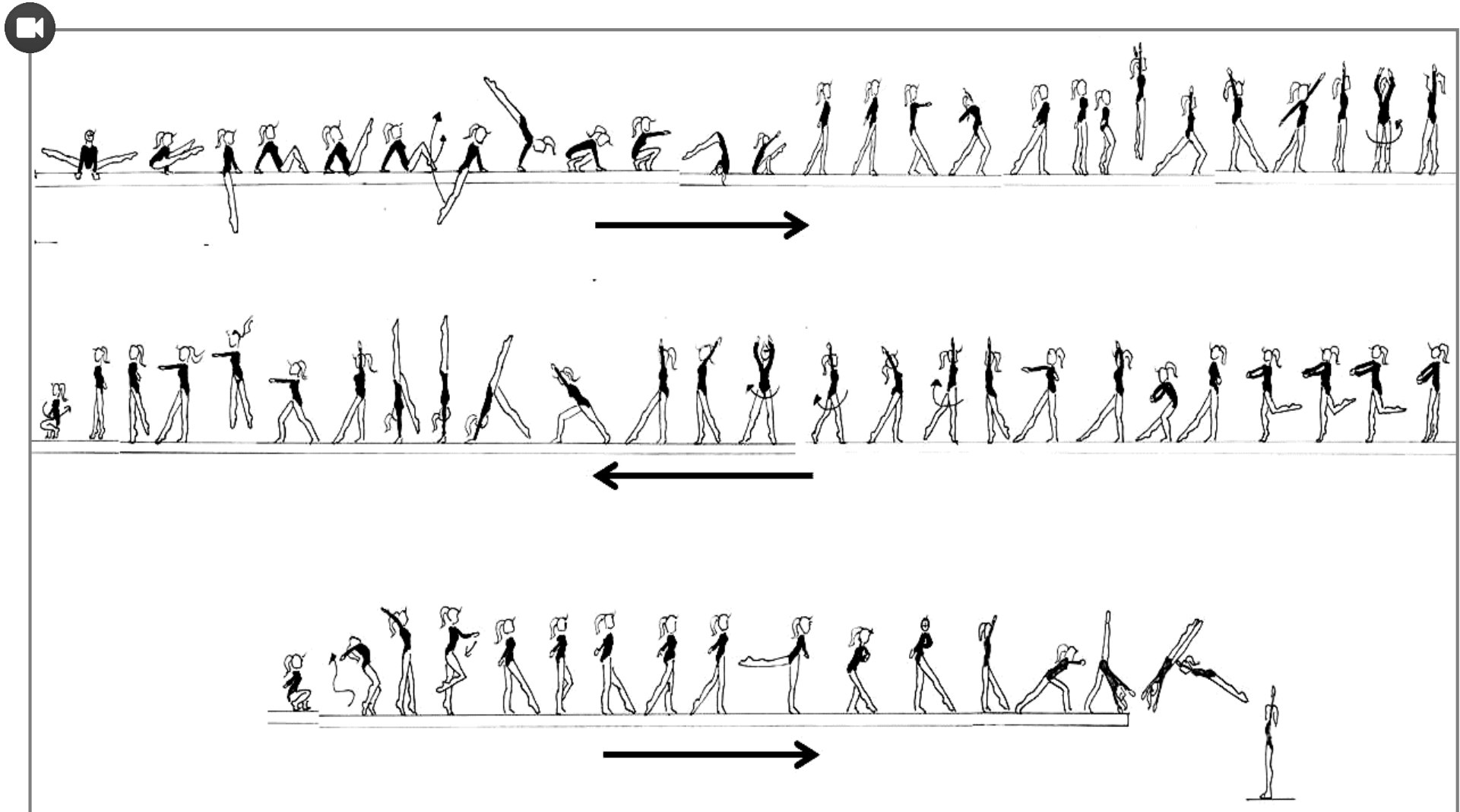




**CLASE 1 – Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) – BARRA SENCILLA**

<b>DESCRIPCION</b>	<b>VALOR</b>	<b>ERRORES y DEDUCCIONES</b>
1. Desde la suspensión extendida, flexionar los brazos llevando la barbilla hacia arriba: subida de estómago al apoyo facial (soporte frontal).	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda del entrenador en toda la subida de estómago 0.3</li> </ul>
2. Impulso atrás a la horizontal; vuelta atrás	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caderas por debajo de la barra 0.1 – 0.3</li> <li>• Cuerpo carpado 0.1 – 0.3</li> <li>• Agrupado 0.5</li> </ul>
3. Sub-balanceo, (por arriba de los 45°), gran balanceo hacia atrás	1.7 (1.0) (0.7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de amplitud en el sub-balanceo 0.1 – 0.3</li> <li>• Caderas por debajo de la barra en el balanceo hacia atrás 0.1 – 0.3</li> </ul>
4. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 – 0.3</li> <li>• Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3</li> </ul>
5. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3</li> <li>• Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3</li> </ul>
6. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3</li> <li>• Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3</li> </ul>
7. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás ; soltar la barra (en el 5 <sup>th</sup> balanceo atrás) para realizar la salida , aterrizar sobre colchones	1.6 (0.7) (0.7) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3</li> <li>• Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3</li> </ul>
	<b>Total 10.0</b>	

CLASE 1 - Flujo de Participación (7+) o Flujo de Alta Competencia (7-8) - VIGA DE EQUILIBRIO

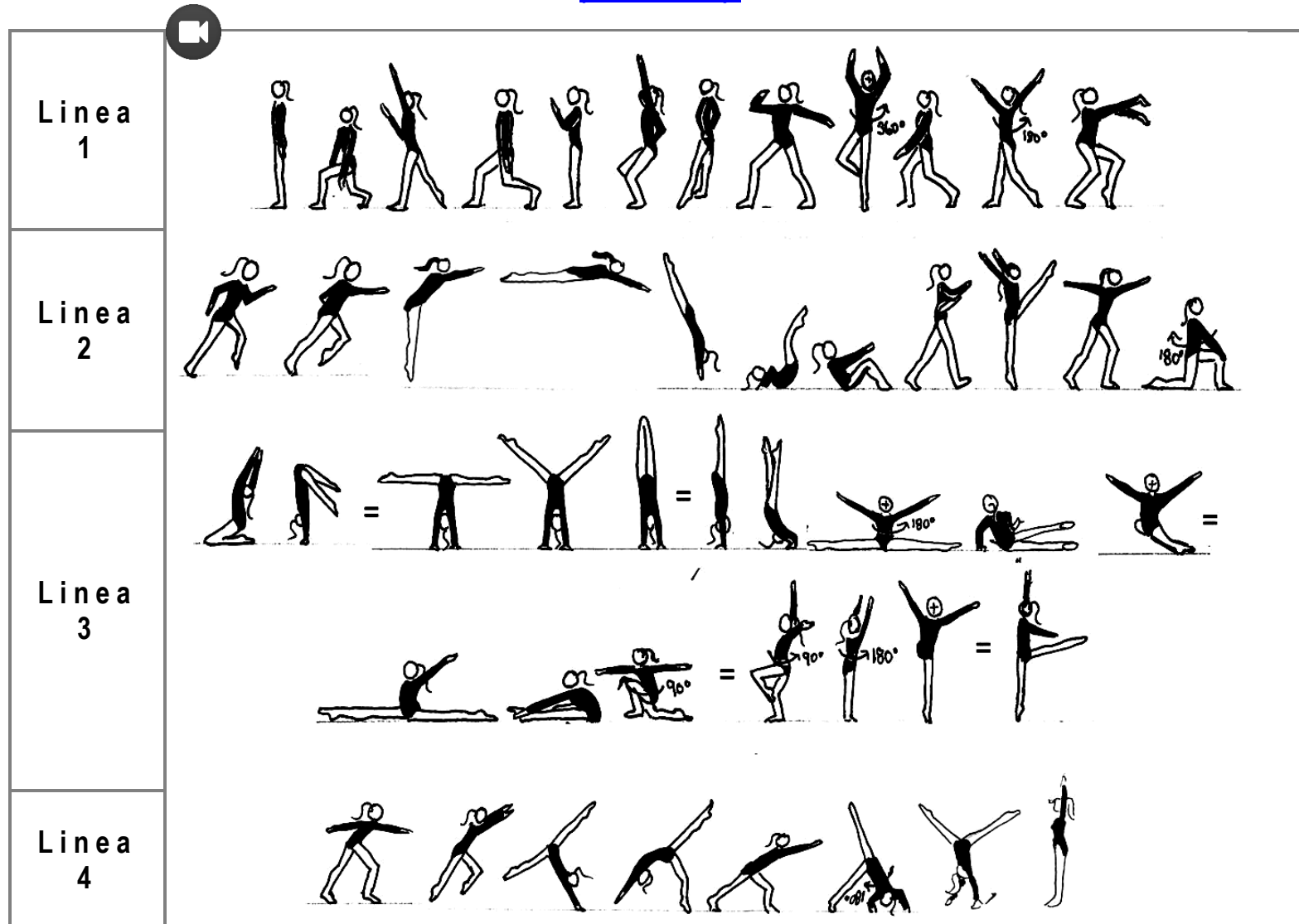


## CLASE 1 – Flujo de Participación (7+) o Flujo de Alta Competencia (7-8) – VIGA DE EQUILIBRIO

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES Y DEDUCCIONES
1. Saltar y balancear la pierna con ¼ GIRO A SENTADA HORCAJADAS sobre la viga. BRAZOS: Las manos terminan una al lado de la otra sobre la viga. Realizar un círculo de brazos atrás y retomar la viga por detrás de las caderas. Balancear las piernas al frente a sentado agrupado, ELEVAR LAS PIERNAS A UNA MOMENTANEA POSICIÓN EN "V", y regresar a sentado agrupado.	1.4 (0.6, 0.2, 0.4, 0.2)	
2. BRAZOS: Mover las manos adelante de las caderas. Balancear las piernas atrás hasta cuclillas y realizar una RODADA AL FRENTE CON UNA PIERNA DELANTE DE LA OTRA. BRAZOS: Terminar lateral – diagonal – arriba. Paso al frente con el pie punteado sobre la viga. BRAZOS: bajar lateral durante el paso, flexionar y extender al frente – en medio cuando el pie se coloca punteado en la viga. Paso al frente con la pierna en demiplies, el otro pie puntea atrás en la viga y el cuerpo se arquea. BRAZOS: Mover ambos brazos al frente y rotar el tronco ligeramente a la derecha, elevar ambos brazos laterales y terminar con el brazo izquierdo en una posición alta y el derecho lateral – en medio mientras el cuerpo se arquea	1.2 (1.0, 0.1, 0.1)	
3. Enderezar el cuerpo, paso al frente a SALTO EXTENDIDO para aterrizar con una pierna adelante en demiplies, en desplante al frente. Paso al frente y cerrar el pie de atrás hacia el de adelante. ½ GIRO (180°). BRAZOS: Permanecen arriba	1.1 (0.6, 0.1, 0.4)	
4. TRES PASOS DE CARRERA AL FRENTE, paso-patada al frente por arriba de la horizontal. BRAZOS: Opcional durante la carrera, lateral – en medio durante el paso-patada. Paso al frente con la pierna derecha y cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. BRAZOS: Lateral – en medio. Bajar el talón izquierdo y mover la pierna derecha al frente punteando sobre la viga. Flexionar la pierna izquierda en demiplies y flexionar el tronco al frente, inmediatamente extender la pierna izquierda y levantar el tronco hasta parada. BRAZOS: Entrelazando los dedos, flexionar ambos codos con las palmas viendo el pecho, después extender los codos con las palmas hacia a fuera mientras se rotan las manos hacia afuera. Elevar ambos brazos arriba a una posición alta. Flexionar ambas piernas – izquierda en demiplies, derecha en passé al frente. BRAZOS: Opcionales. Colocar la pierna izquierda en demiplies en frente de la pierna derecha. BRAZOS: Lateral – diagonal –arriba.	1.7 (3 x 0.3) (0.1, 0.1, 0.1, 0.4, 0.1)	
5. Paso al frente, PATADA A PARADO DE MANOS MOMENTANEO Y DESCENDER A DESPLANTE AL FRENTE y después CHASSE AL FRENTE. BRAZOS: Lateral en medio	1.4 (0.8, 0.2, 0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 75° de parado de manos. No tiene valor</li> </ul>
6. 2 pasos al frente, cerrar el pie derecho detrás del pie izquierdo en relevé, flexionar las piernas hasta cuclillas, ½ GIRO EN CUCLILLAS. Extender las piernas mientras se realiza una OLA DEL CUERPO terminando en relevé. BRAZOS: bajar lateralmente mientras se flexionan las piernas y mantener abajo durante el giro. Elevar al frente, luego atrás – arriba durante la ola, terminar en una posición alta. Bajar el talón derecho y flexionar la pierna izquierda a passé al frente, inmediatamente dar un paso al frente con la pierna izquierda y puntear el pie derecho en coupé al frente. BRAZOS: Bajar los brazos al frente – en medio en el passé al frente, continuar bajando en el coupé al frente.	1.4 (0.1, 0.1, 0.4, 0.6, 0.1, 0.1)	
7. Paso al frente con el pie derecho y puntear el pie izquierdo atrás (tendu), paso a ARABESCA con la pierna libre a la horizontal (mantener 2 segundos), elevar el tronco y puntear el pie izquierdo atrás del derecho. Colocar el pie izquierdo en la viga transfiriendo el peso atrás y puntear el pie derecho al frente. Flexionar la rodilla izquierda en demiplies, después extender la pierna izquierda transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante hacia el pie derecho para terminar con el pie izquierdo punteando atrás. BRAZOS: Mover ambos brazos en un patrón simétrico empezando hacia la izquierda y abajo, después al frente – arriba, continuar a la derecha y abajo y finalmente al frente arriba para terminar con el brazo izquierdo al frente –en medio y el brazo derecho arriba en una posición alta y curveada.	1.2 (0.1, 0.6, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 segundos 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 de un Segundo. No tiene valor</li> </ul>
8. 1 – 3 pasos al frente a REDONDILLA DE SALIDA	0.8	
	<b>Total 10</b>	

**NOTA:** Las gimnastas pueden hacer más o menos pasos cuando sea necesario para estar en su lado correcto para cada elemento. Los pasos pueden realizarse con cualquier pie y los giros pueden hacerse en cualquier dirección.

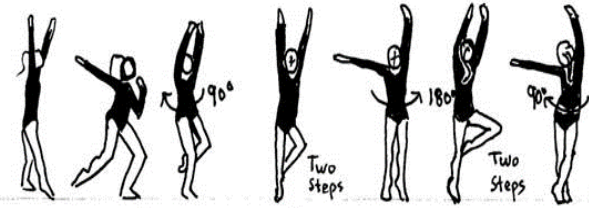
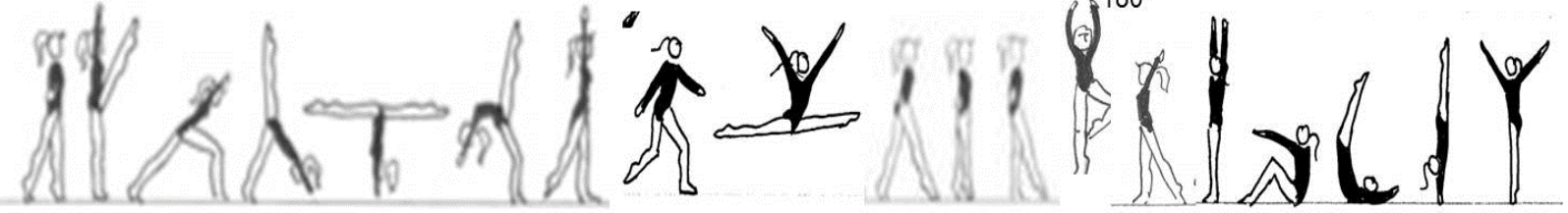

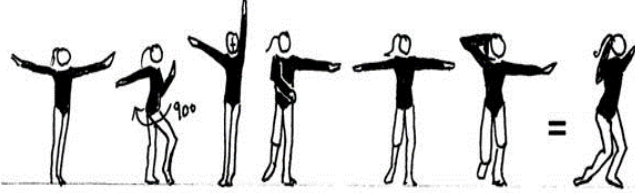
CLASE 1 - Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) - EJERCICIO DE PISO  
(Parte 1)



**CLASE 1 – Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) – EJERCICIO DE PISO  
(Parte 1)**

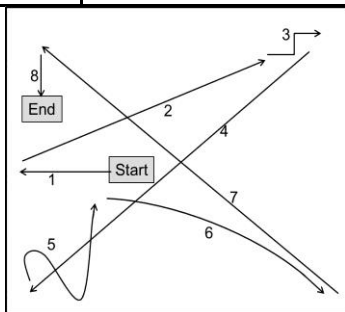
<b>DESCRIPCION</b>		<b>VALOR</b>
Línea 1	<p><b>a.</b> Desde parada de pie con los pies juntos y los brazos al lado del tronco, dar un paso al frente con la pierna derecha a través de un demiplie, extender ambas rodillas y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). BRAZOS: <i>Elevar a un aposición alta y bajar a un aposición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso, flexionar el brazo izquierdo a la altura del pecho con la palma hacia afuera y elevar el brazo derecho lateral – arriba a lateral – en medio al extender las piernas.</i></p> <p><b>b.</b> Dar un paso al frente con la pierna izquierda en demiplie y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo. BRAZOS: <i>Descender ambos brazos por la 2ª posición a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo a lateral-en medio y flexionar el brazo derecho a la altura del pecho con la palma hacia abajo al cerrar el pie derecho.</i></p> <p><b>c.</b> Dar un paso lateral con la pierna derecha en demiplie, extender las rodillas, inmediatamente flexionar la rodilla derecha y cerrar el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha para terminar en con la pierna derecha en demiplie la pierna izquierda en passé al frente. BRAZOS: <i>Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso. Elevar el brazo derecho lateral – arriba a una posición alta, después flexionar el codo por encima de la cabeza y colocar la mano izquierda en la cadera izquierda al cerrar el pie izquierdo.</i></p> <p><b>d.</b> Vista a la izquierda. Dar un paso lateral hacia la izquierda con el pie izquierdo en relevé y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. BRAZOS: <i>Bajar el brazo derecho al lado, el brazo izquierdo permanece en la cadera izquierda</i></p> <p><b>e.</b> Vista a la derecha. Dar dos pasos al frente; izquierdo-derecho para preparar el giro. GIRO 360° a la derecha sobre el pie derecho con la pierna izquierda en passé al frente.</p> <p><b>f.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en demiplie, extender ambas piernas para terminar con el pie derecho punteando sobre el piso (tendu). BRAZOS: <i>Opcionales durante el giro, después abrir lateral – diagonal – arriba.</i></p> <p><b>g.</b> ½ (180°) giro pivote a la derecha, después bajar el talón izquierdo y puntear el pie derecho al frente. Terminar viendo hacia la esquina 4. BRAZOS: <i>Elevar los brazos hacia el pecho y cruzar las muñecas.</i></p>	<p><b>1.1</b> (7 x 0.1) + Giro 360° = 0.6</p>
Línea 2	<b>a.</b> Correr y ejecutar un <b>SALTO DE TIGRE (extendido o ligeramente carpado)</b>	<b>1.0</b>
Línea 3	<p><b>a.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en relevé, después patear con la pierna derecha al frente (máxima amplitud). BRAZOS: <i>Cruzar ambos brazos por en frente del pecho durante el paso, abrir lateral – diagonal- arriba durante la patada con la pierna derecha</i></p> <p><b>b.</b> Dar un paso atrás con la pierna derecha, luego mover la pierna izquierda atrás mientras que se flexiona la rodilla derecha y colocar la rodilla izquierda sobre el piso para terminar hincada con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás. BRAZOS: <i>Bajar por la lateral a una posición baja durante el paso con pie derecho, elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral- en medio en la posición de hincada.</i></p> <p><b>c.</b> ½ giro (180°) hacia la izquierda sobre las rodillas y cerrar las piernas para terminar en una posición de hincada sentada. BRAZOS: <i>Bajar por la lateral cuando comienza el giro, después elevar ambos brazos al frente – arriba a 5ª posición, inmediatamente bajar lateral abajo al hincarse. Mover la cabeza hacia atrás mientras los brazos se mueven hacia abajo y terminar viendo hacia el frente</i></p> <p><b>d.</b> Colocar ambas manos en el piso, EXTENDER LAS RODILLAS EMPUJANDO EL PISO, SEPARAR Y JUNTAR LAS PIERNAS PARA EJECUTAR UNA PARADA DE MANOS. Rodar al frente y separar las piernas para terminar sentada con las piernas separadas. BRAZOS: <i>laterales al terminar la rodada.</i></p> <p><b>e.</b> Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha y ejecutar un ½ giro a la derecha; colocar el pie izquierdo en el piso en frente de la pierna derecha; continuar girando a la derecha y realizar otro ½ GIRO SOBRE AMBOS PIES Y TERMINAR EN POSICIÓN DE SPLIT, con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás punteando hacia la esquina 2. BRAZOS: <i>Mover el brazo izquierdo hacia la derecha para colocar la mano izquierda al lado de la mano derecha en el primer 1/2 giro. Colocar los brazos laterales en el split.</i></p> <p><b>f.</b> Flexionar la pierna izquierda y deslizar el pie derecho hacia atrás para terminar hincada sentada sobre el talón izquierdo. Inmediatamente después levantar la cadera, flexionar la pierna derecha y transferir el peso hacia adelante. BRAZOS: <i>Colocar las manos en el piso al deslizar el pie derecho atrás. Realizar un círculo de brazos atrás hasta una posición baja al levantar las caderas. Después elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral – en medio al transferir el peso al frente.</i></p> <p><b>g.</b> <i>Extender la pierna derecha para ponerse de pie transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre el pie izquierdo, al mismo tiempo ejecutar un ¼ (90°) de giro a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. Despegar el pie derecho del piso y flexionar la rodilla derecha para realizar un passé al frente. BRAZOS: Llevar el brazo izquierdo a una posición alta, y el brazo izquierdo a la lateral</i></p> <p><b>h.</b> Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda girando ¼ (90°) a la izquierda, colocar el pie derecho en el piso hacia la esquina 4, continuar girando ½ (180°) a la izquierda sobre los dos pies en relevé. Al terminar el giro flexionar la pierna izquierda llevando el pie atrás-arriba. BRAZOS: <i>Bajar los brazos al lado del tronco mientras se gira a la izquierda. Elevar el brazo izquierdo al frente – en medio y el derecho lateral – en medio al flexionar la rodilla izquierda.</i></p>	<p><b>1.4</b> (8 x 0.1) + Parada de manos = 0.4 Giro a split = 0.2)</p>
Línea 4	<b>a.</b> Carrera y ejecutar RESORTE AL FRENTE A UN APIERNA, RUEDA DE CARRO.	<b>1.6</b> (1.0, 0.6)

CLASE 1 – Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) – EJERCICIO DE PISO  
(Parte 2 - continúa)

<p>Linea 5</p>	
<p>Linea 6</p>	
<p>Linea 7</p>	
<p>Linea 8</p>	

**CLASE 1 – Grupo de Participación (7+) o Grupo de Alta Competencia (7-8) – EJERCICIO DE PISO  
(Parte 2 - continúa)**

DESCRIPCION		VALOR
Línea 5	<p>a. Realizar un paso lateral con la pierna derecha en demiplié, flexionar y cruzar la pierna izquierda por detrás del pie derecho punteando el pie izquierdo en el piso (tendu) <b>BRAZOS:</b> Desde los brazos lateral-diagonal-arriba, realizar un círculo de brazos bajando ambos por la izquierda hasta una posición baja y elevándolos por la derecha para terminar con el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho con la palma hacia abajo y el brazo derecho lateral-diagonal-arriba. <b>VISTA:</b> A la derecha sobre la mano derecha</p> <p>b. Dar un paso al frente sobre la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha para realizar un passé al frente y girar ¼ (90°) a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos a través de 2ª posición durante el paso, elevar los brazos lateral-arriba a una posición alta al girar.</p> <p>c. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié derecho, izquierdo y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo derecho al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo izquierdo lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la izquierda.</p> <p>d. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie derecho en relevé al tiempo que se flexiona la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar y elevar ambos brazos por la lateral terminar en una posición alta.</p> <p>e. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié izquierdo, derecho y cerrar el pie izquierdo al lado del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo izquierdo al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo derecho lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la derecha.</p> <p>f. Paso al frente con el pie izquierdo, patada al frente con la pierna derecha a la horizontal o más arriba. <b>ARCO AL FRENTE.</b></p>	<p><b>1.5</b> (5 x 0.1) + Arco al frente=1.0</p>
Línea 6	<p>a. Dibujando un semicírculo en el piso realizar un chassé hacia la izquierda y un <b>SALTO SPLIT, DESPUÉS UN SALTO CON ¼ DE GIRO EN PASSÉ AL FRENTE</b>, hacia la izquierda. <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante la secuencia.</p> <p>b. Dar un paso con la pierna izquierda atrás y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> elevar por enfrente-arriba a 5ª posición.</p> <p>c. <b>RODADA ATRÁS A PARADO DE MANOS</b> y bajar a parada de pie con los brazos arriba.</p> <p>d. Passé al frente con la pierna derecha.</p>	<p><b>1.8</b> (2 x 0.1) + Salto split = 0.8 Salto passé 90° = 0.2 Rodada atrás = 0.6</p>
Línea 7	a. Carrera y ejecutar una <b>REDONDILLA Y SALTO EXTENDIDO CONTROLADO</b>	<b>1.2</b> (0.8, 04)
Línea 8	<p>a. Elevar el talón izquierdo, flexionar y rotar la pierna izquierda hacia la derecha. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo derecho al nivel del pecho, palma hacia afuera al elevar el talón izquierdo. El brazo izquierdo se mantiene lateral-diagonal-arriba. Bajar el talón izquierdo al piso girando hacia la izquierda para quedar paralela al lado del piso, flexionar la rodilla izquierda en demiplié, al mismo tiempo elevar la pierna derecha al frente-arriba por debajo de la horizontal. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo izquierdo al frente-en medio con la palma hacia arriba y mover el brazo derecho lateral-diagonal-arriba al girar a la izquierda.</p> <p>b. Colocar el pie derecho sobre el piso y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Colocar ambas manos en la cadera derecha.</p> <p>c. Flexionar y extender ambas piernas. <b>BRAZOS:</b> Permanecen en la cadera derecha. Después gentilmente flexionar y extender el brazo derecho al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. Mover la mano izquierda a la cadera izquierda. Vista: A la derecha. Después flexionar y extender el brazo izquierdo al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. El brazo derecho permanece en 2ª posición.</p> <p>d. Flexionar ambas piernas en demiplié y elevar el talón del pie izquierdo (arco forzado) <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos por la 2ª posición. Colocar la mano izquierda en la cadera izquierda, elevar el brazo derecho al frente - arriba a al frente - en medio y flexionar el codo dirigiendo la mano hacia arriba</p>	<p><b>0.4</b> (0.1 cada uno)</p> <p><b>Valor Total = 10.0</b></p>



**NOTAS:**

- El patrón de piso puede ser cambiado en dirección solamente en su totalidad.
- Los elementos individuales pueden realizarse con la pierna izquierda o derecha – Se permiten pasos intermedios si se requiere para estar en la posición correcta.
- Cada elemento menor tiene un valor de 0.1.
- Errores en los movimientos de los brazos y posiciones serán deducidos como errores de ejecución.



**MUSIC for CLASS 1 – Participation Stream (7+) or High Performance Stream (7-8) – FLOOR EXERCISE**

“Danza 2” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Piano

Musical notation for measures 1-5. Treble clef, key signature of two sharps (F# and C#), 3/4 time signature. The right hand plays chords and eighth notes, while the left hand plays a steady eighth-note bass line.

Musical notation for measures 6-11. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand maintains the bass line.

Musical notation for measures 12-17. The right hand features more complex eighth-note figures, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 18-22. The right hand has a dense eighth-note texture, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 23-26. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 27-30. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 31-34. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 35-40. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 41-46. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 47-52. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 53-58. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 59-64. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.

Musical notation for measures 65-70. The right hand continues with eighth-note patterns, and the left hand continues the bass line.





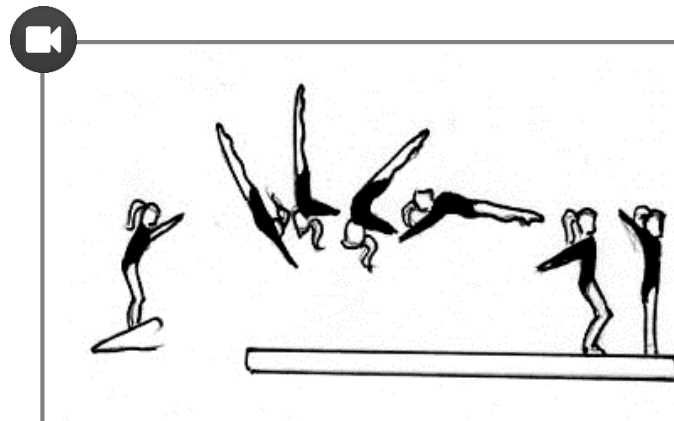
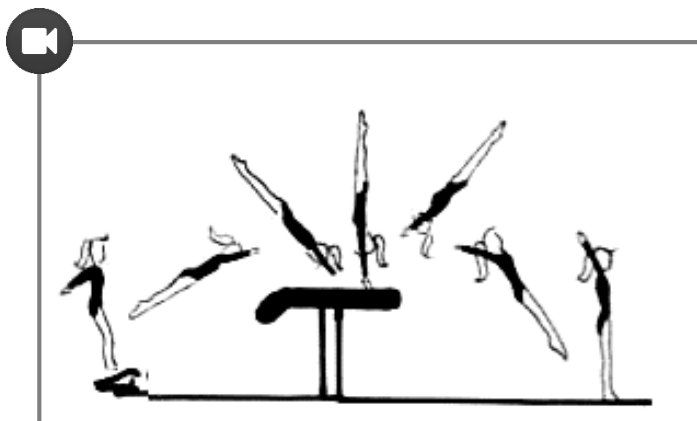
# **Programa de Competencia Femenil**

## **CLASE P2 & AC2**

### **Ejercicios Obligatorios**

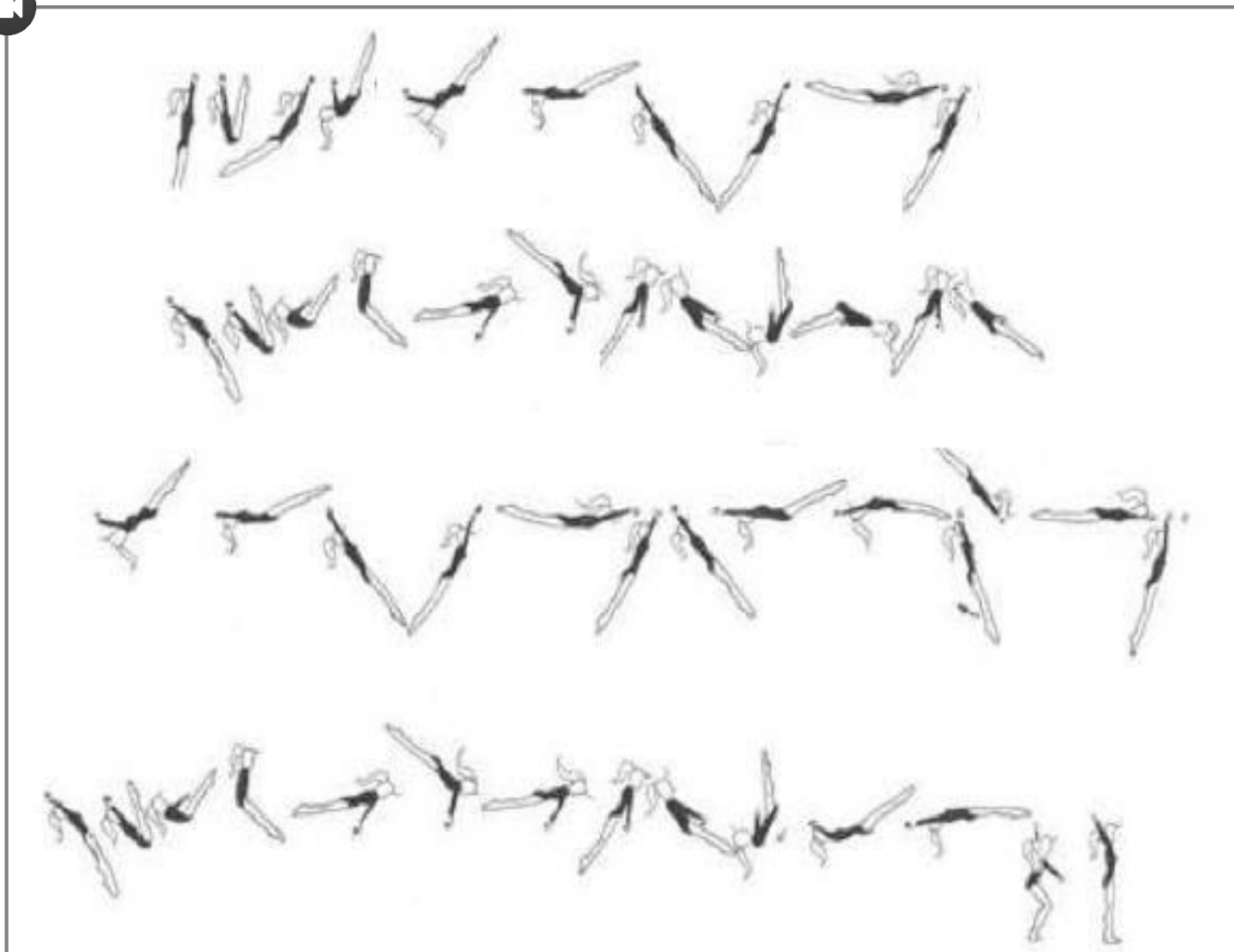
**Grupo de Participación – Edades 9-11; 12-14; 15+**  
**Grupo de Alta Competencia – Edad 9-11**

CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11) – SALTO (2 opciones)



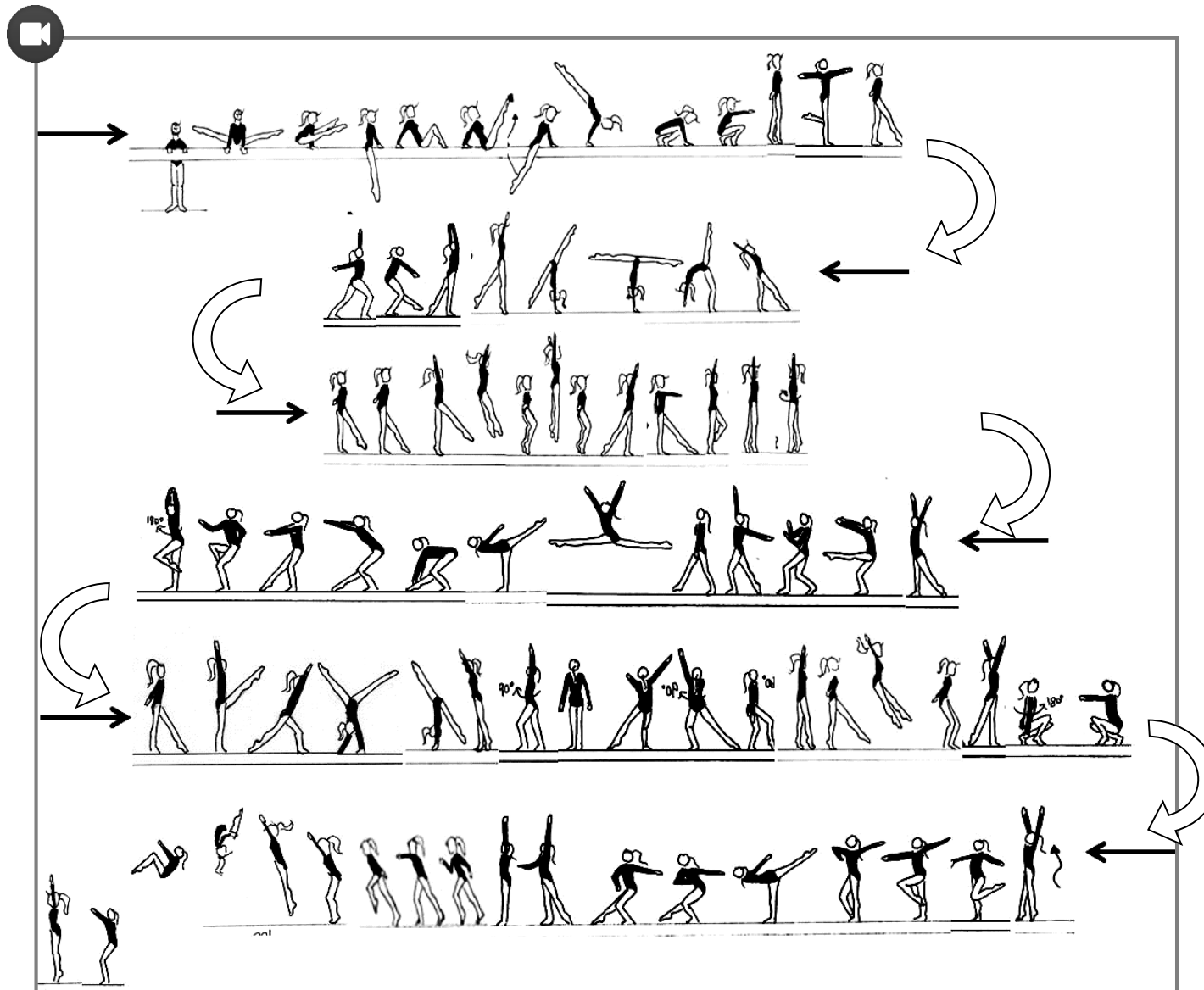
ERRORES	DEDUCCIONES	ERRORES	DEDUCCIONES
Todas las edades tienen la opción de competir uno de los dos saltos de arriba.			
1. Resorte de brazos sobre la tabla de salto a aterrizar parada de pie. (Altura = 1.10-1.25 dependiendo la edad de los gimnastas)		2. Mortal al frente extendido desde un botador	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0
	<b>Total 10.0</b>		<b>Total 9.5</b>
<i>Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 .</i>			





**CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11) – BARRA SENCILLA**

<b>DESCRIPCION</b>	<b>VALOR</b>	<b>ERRORES &amp; DEDUCCIONES</b>
1. Desde la suspensión extendida , ejecutar un ligero arco y rápidamente flexionar la cadera llevando los pies a la barra, extender el cuerpo hacia delante y a continuación balancearse hacia atrás	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>El cuerpo debe alcanzar &gt;30° por debajo de la barra</li> </ul>
2. Balanceo hacia delante; alemana al apoyo facial; impulso atrás	3.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caderas abajo de la barra</li> </ul>
3. Vuelta atrás; sub balanceo, extender el cuerpo hacia adelante.	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deducciones usuales</li> </ul>
4. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante.	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pies por debajo de barra, enfrente</li> <li>Caderas por debajo de barra, atrás</li> </ul>
5. Balanceo hacia atrás	0.5	
6. Balanceo hacia adelante.	-	
7. Alemana al apoyo facial	2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva flexión de brazos</li> <li>Ayuda en la Alemana</li> </ul>
8. Salida de sub balanceo	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deducciones usuales</li> </ul>
	<b>Total 10.0</b>	



**CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11)) – VIGA DE EQUILIBRIO**

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES y DEDUCCIONES
<p>1. <b>SALTAR A UNA POSICIÓN MOMENTÁNEA DE ESCUADRA CON LAS PIERNAS SEPARADAS, 1/4 (90°) DE GIRO A SENTADA A HORCAJADAS.</b> Balancear las piernas atrás hasta cuclillas en la viga. Inmediatamente extender las piernas y pararse en relevé. <b>BRAZOS:</b> Elevar ambos brazos al frente – en medio en la posición de cuclillas, después continuar elevando los brazos al frente arriba al pararse. Flexionar la pierna izquierda atrás, después dar un paso al frente con la pierna izquierda y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Bajar haciendo un círculo con el brazo izquierdo al frente para terminar arriba; bajar haciendo un círculo atrás con el brazo derecho y terminar arriba.</p>	<p><b>1.0</b> (0.4, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)</p>	
<p>2. <b>ARCO ATRÁS</b> terminando en desplante al frente. <b>BRAZOS:</b> Terminar lateral – diagonal – arriba. Paso al frente con la pierna izquierda en demipie, después colocar el pie derecho punteado al frente del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a lateral - en medio durante el paso, flexionar y extender al frente – en medio cuando el pie derecho puntea atrás. Paso al frente con la pierna derecha en demipie, el pie izquierdo puntea sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente - abajo a una aposición baja, después torcer el tronco ligeramente a la derecha, elevar ambos brazos lateral – arriba para terminar con el brazo izquierdo arriba y el brazo derecho lateral – en medio en una posición arqueada. <b>Vista:</b> a la derecha. Enderezar el tronco al frente, paso al frente y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo</p>	<p><b>1.0</b> (0.7, 0.1, 0.1, 0.1)</p>	
<p>3. <b>SALTO ASSEMBLE; SALTO EXTENDIDO.</b> <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos laterales en el assemble, elevar ambos brazos al frente - arriba a una posición alta durante el salto extendido. Colocar el pie izquierdo punteado al frente sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Lateral – en medio. Paso al frente con la pierna derecha, luego cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo izquierdo atrás – abajo y continuar moviéndolo al frente – arriba durante el paso; después mover el brazo derecho en el mismo patrón cuando se cierra el pie izquierdo. ½ <b>GIRO (180°).</b> <b>BRAZOS:</b> Permanecen en una posición alta.</p>	<p><b>1.2</b> (0.4, 0.4, 0.1, 0.3)</p>	
<p>4. 1 a 3 pasos de carrera y <b>SALTO SPLIT</b> con despegue de un pie. <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar el pie izquierdo al frente punteado sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Lateral – en medio. Mover la pierna derecha al frente punteando en la viga, flexionar la rodilla izquierda en demipie y flexionar la pierna izquierda en demipie y flexionar el tronco al frente, inmediatamente extender la pierna izquierda y levantar el tronco hasta parada. <b>BRAZOS:</b> Entrelazando los dedos, flexionar ambos codos con las palmas viendo el pecho, después extender los codos con las palmas hacia a fuera mientras se rotan las manos hacia afuera continuar elevando los brazos arriba a una posición alta. Flexionar ambas piernas – izquierda en demipie, derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente – en medio, rotar las manos hacia adentro con las palmas hacia arriba mientras se flexionan las piernas, llevar el codo derecho hacia el tronco. Extender ambas piernas punteando el pie derecho al frente sobre la viga y ejecutar un ½ <b>GIRO (180°)</b> a la derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar la pierna izquierda en demipie en frente de la derecha. <b>BRAZOS:</b> Lateral – diagonal –arriba.</p>	<p><b>1.4</b> (0.6, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.3, 0.1)</p>	
<p>5. Dar una patada con la pierna derecha al frente y ejecutar una <b>RUEDA DE CARRO.</b> <b>BRAZOS:</b> Permanecen arriba durante la rueda de carro. Cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Se mantienen arriba. Girar ¼ (90°) a la derecha en relevé. Dar un paso largo hacia la derecha en demipie, la pierna izquierda se mantiene extendida con el pie punteando hacia la viga (desplante lateral derecho) Extender ambas piernas y transferir el peso de cuerpo hacia la pierna izquierda en demipie (desplante lateral izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a una aposición baja durante el ¼ de giro. Cruzar al frente del pecho y después abrir el brazo izquierdo al frente – en medio y el brazo derecho lateral–diagonal-arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Mover ambos brazos a una posición alta al extender las piernas, después abrir el brazo derecho al frente–en medio y el brazo izquierdo lateral–diagonal-arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie izquierdo, elevar el talón del pie derecho en arco forzado. <b>BRAZOS:</b> bajar lateral abajo a una posición baja. Realizar un <b>CHASSE AL FRENTE</b> con la pierna derecha delante de la izquierda. <b>BRAZOS:</b> lateral-en medio. Cerrar el pie izquierdo detrás del pie derecho en relevé, flexionar las rodillas hasta una posición de cuclillas, ejecutar un ½ <b>GIRO (180°) EN CUCILLAS.</b> Extender las piernas realizando una <b>OLA DEL CUERPO</b> para terminar en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral –abajo a una posición baja cuando se flexionan las rodillas y mantener abajo durante el giro. Elevar ambos brazos al frente, luego atrás-arriba durante la ola del cuerpo, terminar en una posición alta. Bajar el talón del pie derecho y flexionar la rodilla izquierda en passé al frente, inmediatamente dar un paso al frente con la pierna izquierda y puntear el pie derecho en un coupé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho lateral-en medio y el brazo izquierdo al frente-en medio en el passé al frente. Continuar bajando ambos brazos a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo lateral-en medio y el brazo derecho al frente-en medio con el codo flexionado y la palma hacia afuera durante el coupé.</p>	<p><b>2.6</b> (0.7, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.2, 0.1, 0.3, 0.5, 0.1)</p>	
<p>6. Paso al frente con la pierna derecha y puntear el pie izquierdo atrás (tendu), paso a <b>ARABESCA</b>, con la pierna a la horizontal (mantener dos segundos), elevar el tronco y puntear el pie izquierdo atrás del derecho. Colocar el talón izquierdo sobre la viga transfiriendo el peso del cuerpo atrás y puntear el pie derecho al frente. Flexionar la rodilla izquierda en demipie, después extender la rodilla izquierda transfiriendo el peso del cuerpo hacia el pie derecho para terminar con el pie izquierdo punteando atrás, <b>BRAZOS:</b> Mover ambos brazos en un patrón simétrico empezando a la izquierda y abajo después al frente – arriba, continuar a la derecha y abajo y finalmente al frente y arriba. Terminar con el brazo izquierdo al frente-en medio y el brazo derecho en una posición alta y curveada.</p>	<p><b>0.8</b> (0.1, 0.4, 0.1, 0.1, 0.1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 segs. 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 seg. No tiene valor.</li> </ul>
<p>7. 1-3 pasos, <b>SALIDA DE MORTAL ALFRENTE AGRUPADO</b></p>	<p><b>1.4</b> <b>Total 10.0</b></p>	

**NOTA:** Las gimnastas pueden hacer más o menos pasos si lo requieren para estar en su lado correcto en cada elemento. Los pasos se pueden realizar con cualquier pie y los giros pueden realizarse en cualquier dirección.

CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11) – PISO  
(Parte 1)

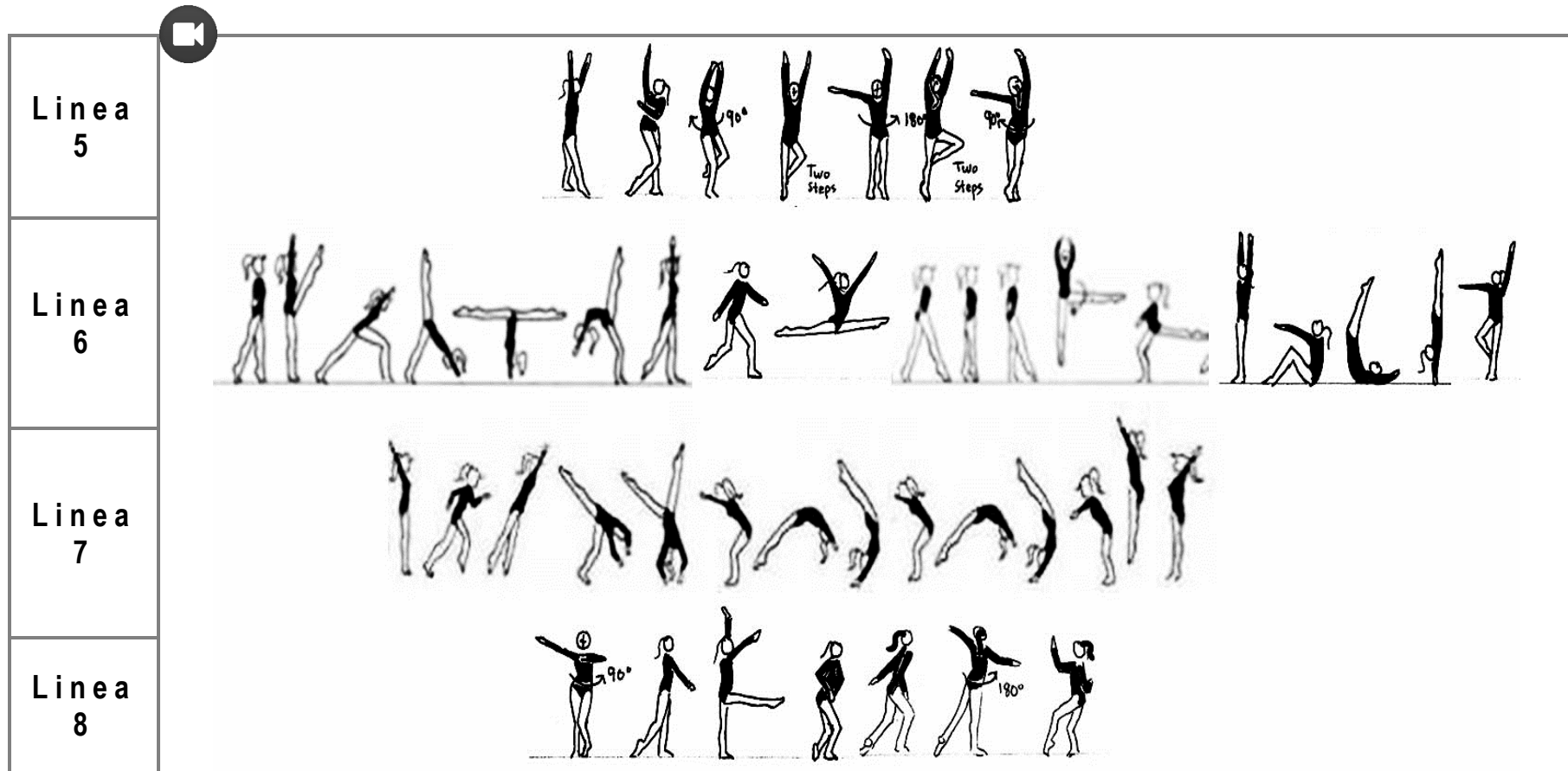




## CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11) – PISO (Parte 1)

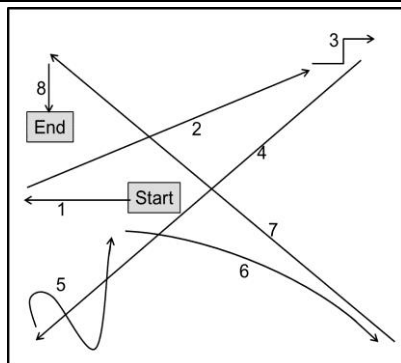
DESCRIPCION		VALOR
Línea 1	<p><b>a.</b> Desde parada de pie con los pies juntos y los brazos al lado del tronco, dar un paso al frente con la pierna derecha a través de un demiplie, extender ambas rodillas y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso, flexionar el brazo izquierdo a la altura del pecho con la palma hacia afuera y elevar el brazo derecho lateral – arriba a lateral – en medio al extender las piernas.</p> <p><b>b.</b> Dar un paso al frente con la pierna izquierda en demiplie y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Descender ambos brazos por la 2ª posición a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo a lateral-en medio y flexionar el brazo derecho a la altura del pecho con la palma hacia abajo al cerrar el pie derecho.</p> <p><b>c.</b> Dar un paso lateral con la pierna derecha en demiplie, extender las rodillas, inmediatamente flexionar la rodilla derecha y cerrar el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha para terminar en con la pierna derecha en demiplie la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso. Elevar el brazo derecho lateral – arriba a una posición alta, después flexionar el codo por encima de la cabeza y colocar la mano izquierda en la cadera izquierda al cerrar el pie izquierdo.</p> <p><b>d.</b> <b>Vista</b> a la izquierda. Dar un paso lateral hacia la izquierda con el pie izquierdo en relevé y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho al lado, el brazo izquierdo permanece en la cadera izquierda</p> <p><b>e.</b> <b>Vista</b> a la derecha. Dar dos pasos al frente; izquierdo-derecho para preparar el giro. <b>GIRO 360°</b> a la derecha sobre el pie derecho con la pierna izquierda en passé al frente.</p> <p><b>f.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en demiplie, extender ambas piernas para terminar con el pie derecho punteando sobre el piso (tendu). <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante el giro, después abrir lateral – diagonal – arriba.</p> <p><b>g.</b> ½ (180°) giro pivote a la derecha, después bajar el talón izquierdo y puntear el pie derecho al frente. Terminar viendo hacia la esquina 4. <b>BRAZOS:</b> Elevar el brazo derecho al frente-arriba a una posición alta; mover el brazo izquierdo al frente –abajo a al frente-en medio.</p>	<p><b>1.0</b> (6 x 0.1) + 360° giro = 0.4</p>
Línea 2	<p><b>a.</b> Carrera y ejecutar un <b>MORTAL AL FRENTE AGRUPADO</b></p>	<p><b>1.0</b></p>
Línea 3	<p><b>a.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en relevé, después patear con la pierna derecha al frente (máxima amplitud). <b>BRAZOS:</b> Cruzar ambos brazos por en frente del pecho durante el paso, abrir lateral – diagonal- arriba durante la patada con la pierna derecha</p> <p><b>b.</b> Dar un paso atrás con la pierna derecha, luego mover la pierna izquierda atrás mientras que se flexiona la rodilla derecha y colocar la rodilla izquierda sobre el piso para terminar hincada con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral a una posición baja durante el paso con pie derecho, elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral- en medio en la posición de hincada.</p> <p><b>c.</b> ½ giro (180°) hacia la izquierda sobre las rodillas y cerrar las piernas para terminar en una posición de hincada sentada. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral cuando comienza el giro, después elevar ambos brazos al frente – arriba a 5ª posición, inmediatamente bajar lateral abajo al hincarse. Mover la cabeza hacia atrás mientras los brazos se mueven hacia abajo y terminar viendo hacia el frente</p> <p><b>d.</b> Colocar ambas manos en el piso y <b>EXTENDER LAS RODILLAS EMPUJANDO EL PISO, SEPARAR Y JUNTAR LAS PIERNAS PARA EJECUTAR UNA PARADA DE MANOS.</b> Rodar al frente y separar las piernas para terminar sentada con las piernas separadas. <b>BRAZOS:</b> laterales al terminar la rodada.</p> <p><b>e.</b> Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha y ejecutar un ½ giro a la derecha; colocar el pie izquierdo en el piso en frente de la pierna derecha; continuar girando a la derecha y realizar otro ½ <b>GIRO SOBRE AMBOS PIES Y TERMINAR EN POSICIÓN DE SPLIT</b>, con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás punteando hacia la esquina 2. <b>BRAZOS:</b> Mover el brazo izquierdo hacia la derecha para colocar la mano izquierda al lado de la mano derecha en el primer 1/2 giro. Colocar los brazos laterales en el split.</p> <p><b>f.</b> Flexionar la pierna izquierda y deslizar el pie derecho hacia atrás para terminar hincada sentada sobre el talón izquierdo. Inmediatamente después levantar la cadera, flexionar la pierna derecha y transferir el peso hacia adelante. <b>BRAZOS:</b> Colocar las manos en el piso al deslizar el pie derecho atrás. Realizar un círculo de brazos atrás hasta una posición baja al levantar las caderas. Después elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral – en medio al transferir el peso al frente.</p> <p><b>g.</b> Extender la pierna derecha para ponerse de pie transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre el pie izquierdo, al mismo tiempo ejecutar un ¼ (90°) de giro a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. Despegar el pie derecho del piso y flexionar la rodilla derecha para realizar un passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Llevar el brazo izquierdo a una posición alta, y el brazo izquierdo a la lateral</p> <p><b>h.</b> Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda girando ¼ (90°) a la izquierda, colocar el pie derecho en el piso hacia la esquina 4, continuar girando ½ (180°) a la izquierda sobre los dos pies en relevé. Al terminar el giro flexionar la pierna izquierda llevando el pie atrás-arriba. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos al lado del tronco mientras se gira a la izquierda. Elevar el brazo izquierdo al frente – en medio y el derecho lateral – en medio al flexionar la rodilla izquierda.</p>	<p><b>1.3</b> (8 x 0.1) + Parado de manos = 0.3 Giro a split = 0.2</p>
Línea 4	<p><b>a.</b> Carrera y ejecutar <b>RESORTE AL FRENTE Y SALTO EXTENDIDO CONTROLADO, INMEDIATAMENTE DESPUÉS SALTO DE TIGRE (extendido o ligeramente carpado); RUEDA DE CARRO.</b></p>	<p><b>1.9</b> (0.7,0.2,0.6, 0.4)</p>

CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de alta Competencia (9-11) –PISO  
(Parte 2 - continúa)



## CLASE 2 – Grupo de Participación (9+) o Grupo de Alta Competencia (9-11) – PISO (Parte 2 - continúa)

DESCRIPCION		VALOR
Línea 5	<p>a) Realizar un paso lateral con la pierna derecha en demiplié, flexionar y cruzar la pierna izquierda por detrás del pie derecho punteando el pie izquierdo en el piso (tendu) <b>BRAZOS:</b> Desde los brazos lateral-diagonal-arriba, realizar un círculo de brazos bajando ambos por la izquierda hasta una posición baja y elevándolos por la derecha para terminar con el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho con la palma hacia abajo y el brazo derecho lateral-diagonal-arriba. <b>VISTA:</b> A la derecha sobre la mano derecha, Dar un paso al frente sobre la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha para realizar un passé al frente y girar ¼ (90°) a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos a través de 2ª posición durante el paso, elevar los brazos lateral-arriba a una posición alta al girar.</p> <p>b) Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié derecho, izquierdo y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo derecho al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo izquierdo lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la izquierda.</p> <p>c) Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie derecho en relevé al tiempo que se flexiona la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar y elevar ambos brazos por la lateral terminar en una posición alta.</p> <p>d) Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié izquierdo, derecho y cerrar el pie izquierdo al lado del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo izquierdo al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo derecho lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la derecha.</p> <p>e) Paso al frente con el pie izquierdo, patada al frente con la pierna derecha a la horizontal o más arriba. <b>ARCO AL FRENTE.</b></p>	<p><b>1.1</b> (6 x 0.1) + Arco al frente=0.5</p>
Línea 6	<p>a. Dibujando un semicírculo en el piso realizar un chassé hacia la izquierda y un <b>SALTO SPLIT, DESPUÉS UN SALTO SPLIT CON ¼ (90°) DE GIRO</b> hacia la izquierda. <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante la secuencia.</p> <p>b. Dar un paso con la pierna izquierda atrás y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> elevar por enfrente-arriba a 5ª posición.</p> <p>c. <b>RODADA ATRÁS A PARADO DE MANOS</b> y bajar a parada de pie con los brazos arriba.</p> <p>d. Passé al frente con la pierna derecha.</p>	<p><b>1.4</b> (2 x 0.1) + Salto Split = 0.4 Salto Split 90° = 0.4 Rodada atrás = 0.4</p>
Línea 7	a. Carrera y ejecutar una <b>REDONDILLA, DOS FLIC – FLAC Y UN SALTO EXTENDIDO CONTROLADO.</b>	<b>1.9</b> (0.2,0.7, 0.7,0.2)
Línea 8	<p>a. Elevar el talón izquierdo, flexionar y rotar la pierna izquierda hacia la derecha. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo derecho al nivel del pecho, palma hacia afuera al elevar el talón izquierdo. El brazo izquierdo se mantiene lateral-diagonal-arriba. Bajar el talón izquierdo al piso girando hacia la izquierda para quedar paralela al lado del piso, flexionar la rodilla izquierda en demiplié, al mismo tiempo elevar la pierna derecha al frente-arriba por debajo de la horizontal. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo izquierdo al frente-en medio con la palma hacia arriba y mover el brazo derecho lateral-diagonal-arriba al girar a la izquierda.</p> <p>b. Colocar el pie derecho sobre el piso y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Colocar ambas manos en la cadera derecha.</p> <p>c. Flexionar y extender ambas piernas. <b>BRAZOS:</b> Permanecen en la cadera derecha. Después gentilmente flexionar y extender el brazo derecho al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. Mover la mano izquierda a la cadera izquierda. Vista: A la derecha. Después flexionar y extender el brazo izquierdo al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. El brazo derecho permanece en 2ª posición.</p> <p>d. Flexionar ambas piernas en demiplié y elevar el talón del pie izquierdo (arco forzado) <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos por la 2ª posición. Colocar la mano izquierda en la cadera izquierda, elevar el brazo derecho al frente - arriba a al frente - en medio y flexionar el codo dirigiendo la mano hacia arriba.</p>	<p><b>0.4</b> (0.1 cada uno)</p> <p><b>Valor Total = 10.0</b></p>



### NOTAS:

- El patrón de piso puede ser cambiado en dirección solamente en su totalidad.
- Los elementos individuales pueden realizarse con la pierna izquierda o derecha – Se permiten pasos intermedios si se requiere para estar en la posición correcta.
- Cada elemento menor tiene un valor de 0.1.
- Errores en los movimientos de los brazos y posiciones serán deducidos como errores de ejecución.



**MUSIC for CLASS 2 – Participation Stream (9+) or High Performance Stream (9-11) – FLOOR EXERCISE**

“Gimnos 1” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Moderato ♩ = 80

Piano

Musical notation for measures 1-11, starting with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 3/8 time signature. The piece begins with a piano dynamic. The right hand plays a simple melody, while the left hand provides a steady accompaniment of chords.

Musical notation for measures 12-21. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains consistent.

Musical notation for measures 22-27. The melody features a mix of eighth and quarter notes.

Musical notation for measures 28-36. The melody includes some sixteenth notes, and the accompaniment continues with a steady eighth-note pattern.

Musical notation for measures 37-42. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 43-48. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 49-54. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 55-60. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 61-70. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 71-75. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 76-84. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 85-94. The melody continues with eighth notes, and the accompaniment remains steady.

Musical notation for measures 95-100. The melody concludes with a final note, and the accompaniment ends with a few chords.



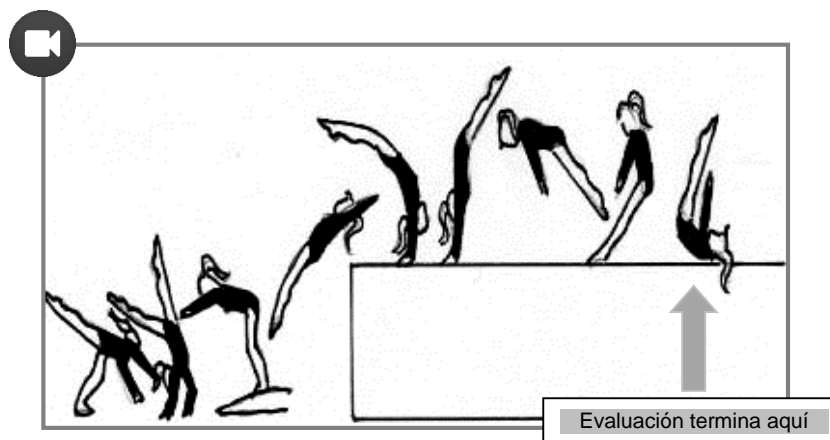
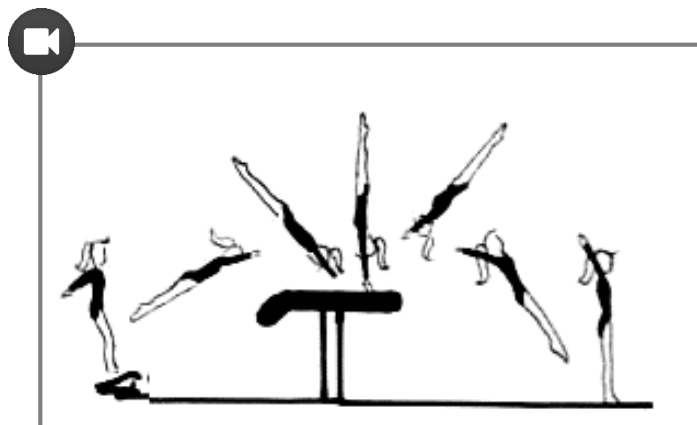
# **Programa de Competencia Femenil**

## **CLASE AC3**

### **Ejercicios Obligatorios**

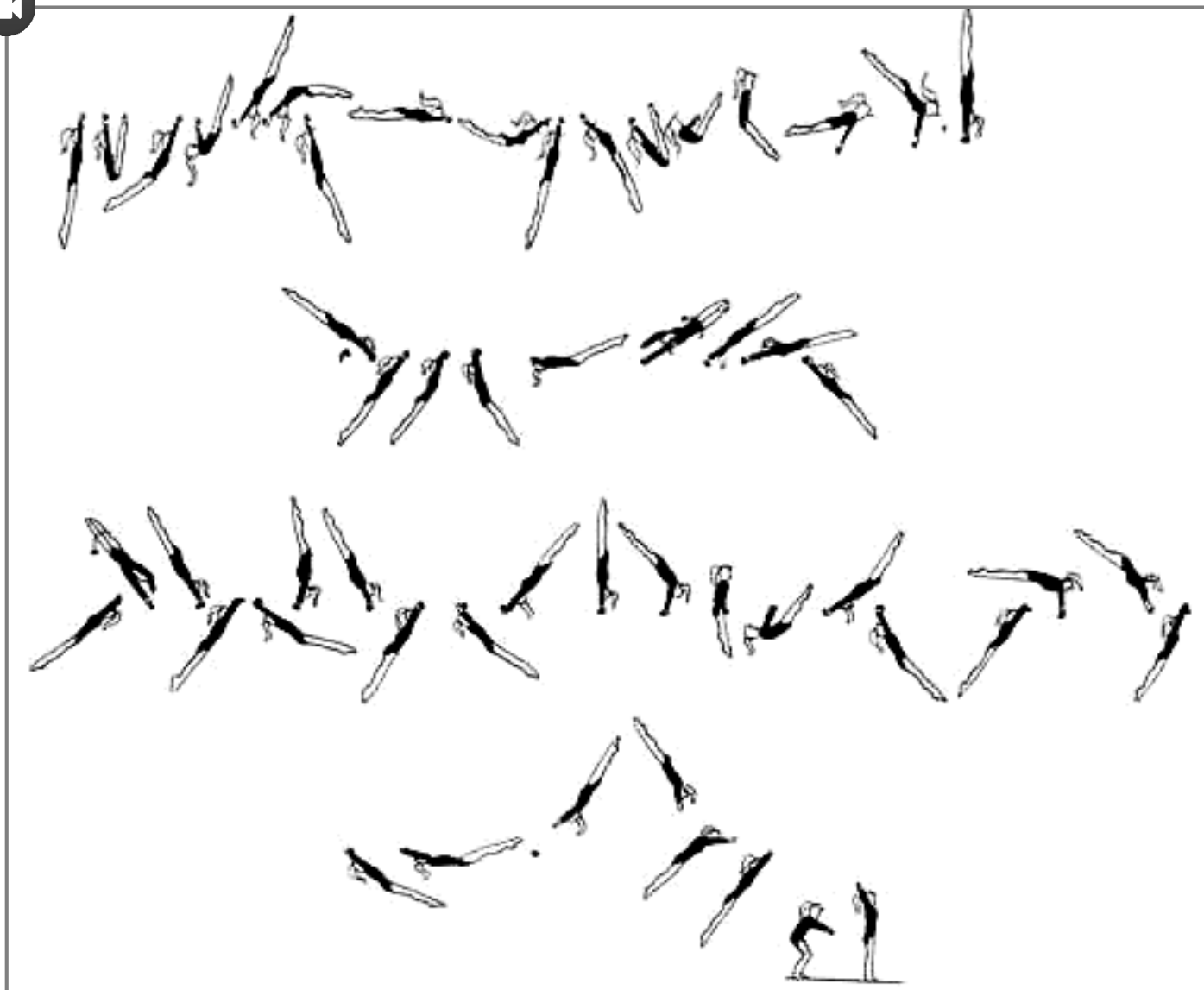
**Grupo de Alta Competencia – Edad 11-12**

CLASE AC3 – Grupo Alta Competencia (11-12) – SALTO (Ambos saltos son requeridos)



ERRORES	DEDUCCIONES	ERRORES	DEDUCCIONES
La gimnasta debe ejecutar ambos saltos. La nota final es el promedio de las notas de los dos saltos.			
1.- Resorte de brazos sobre la Tabla de Salto a 110 cm		2.- Redondilla sobre botador y resorte de brazos atrás sobre un colchón suave y rotar sobre la espalda. Los colchones suaves van a una altura de 100 cm o se puede colocar un colchón sobre la Tabla de salto	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> <li>• Piernas flexionadas o separadas</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores usuales</li> </ul>	0.1 - 0.3 cada
	<b>Total 10.0</b>	**Evaluar hasta que la gimnasta hace contacto con los pies en el colchón. (Penúltimo dibujo). **El collar de seguridad debe ser colocado o la Nota del salto es = 0 puntos	<b>Total 10.0</b>
Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 El valor del salto es el promedio de las dos notas			







## CLASE AC3 – Flujo de Alta Competencia (11-12) – BARRA SENCILLA

DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde un pequeño balanceo atrás, balancearse hacia delante y realizar una alemana y un impulso atrás a parada de manos (piernas juntas o separadas)	2.2 (0.5) (0.2) (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El balanceo puede realizarse con flexión de codos ; estilo : “chin-up” o con codos extendidos ; estilo: “beat swing”</li> <li>• El impulso atrás a parada de manos debe realizarse con los codos extendidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores usuales</li> <li>• Flexión de brazos en el impulso a parada de manos</li> </ul>	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3
2. Balanceo hacia adelante con ½ giro, terminando con ambas manos en toma dorsal	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos.</li> <li>• La posición final debe ser con el cuerpo en posición ahuecada por arriba de los 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro</li> <li>• Posición final por debajo de 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3
3. Balanceo hacia adelante con ½ giro, terminando con ambas manos en agarre dorsal.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos.</li> <li>• La posición final debe ser con el cuerpo en posición ahuecada por arriba de los 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro</li> <li>• Posición final por debajo de los 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3
4. Gigante atrás.	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El gigante debe ser realizado con una mínima carpa del cuerpo o ángulo en los hombros.</li> <li>• La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente extendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesiva carpa o ángulo de hombros</li> <li>• Rodillas arqueadas o flexionadas</li> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• No pasar por Parado de Manos</li> <li>• Pobre posición de Parado de Manos</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Gigante atrás.	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El gigante debe ser realizado con una mínima carpa del cuerpo o ángulo en los hombros.</li> <li>• La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente extendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesiva carpa o ángulo de hombros</li> <li>• Rodillas arqueadas o flexionadas</li> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• No pasar por Parado de Manos</li> <li>• Pobre posición de Parado de Manos</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Sub balanceo a la suspensión.	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El descenso deberá estar controlado y con cuerpo recto.</li> <li>• El balanceo por debajo debe ser hecho con brazos rectos.</li> <li>• Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra al final del balanceo por debajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de control al descender</li> <li>• Brazos flexionados al descender o en el balanceo por debajo.</li> <li>• Cuerpo por debajo de la barra.</li> </ul>	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3 cada/una por debajo.  0.1 - 0.3
7. Balanceo hacia atrás	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El balanceo atrás debe terminar con el cuerpo en posición ahuecada, por lo menos 45° por arriba de la horizontal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre posición al final del balanceo atrás</li> <li>• Balanceo atrás por debajo de los 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Balanceo hacia adelante para preparar un Salto Mortal (Flyaway).	1.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Mortal (Flyaway) debe realizarse con el cuerpo en una posición ligeramente ahuecada, todo el tiempo.</li> <li>• Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesiva carpa o arco</li> <li>• Cuerpo por debajo de la altura de la barra</li> <li>• Posición agrupada o carpada</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.8 (no valor)
	<b>Total 10.0</b>			

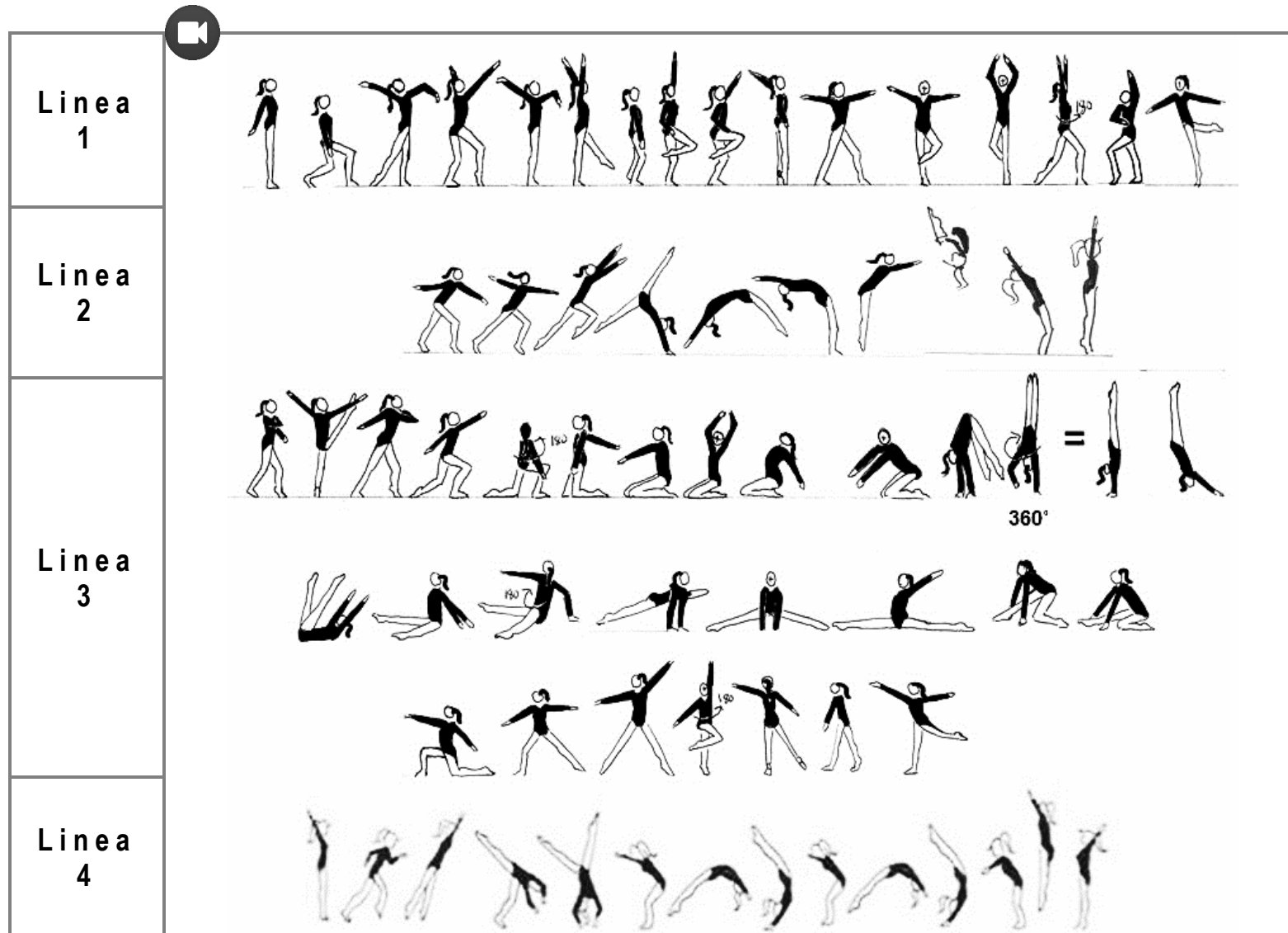


## CLASE AC3 – Flujo de Alta Competencia (11-12) – VIGA DE EQUILIBRIO

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES & DEDUCCIONES
1. <b>SALTAR A UNA POSICIÓN MOMENTÁNEA DE ESCUADRA CON LAS PIERNAS SEPARADAS, ELEVAR LA CADERA Y LAS PIERNAS HASTA PARADA DE MANOS</b> (2 segundos, piernas juntas) <b>1/4 (90°) DE GIRO Y BAJAR LAS PIERNAS para terminar en posición de desplante al frente.</b> Flexionar la pierna izquierda atrás, después dar un paso al frente con la pierna izquierda y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Bajar haciendo un círculo con el brazo izquierdo al frente para terminar arriba; bajar haciendo un círculo atrás con el brazo derecho y terminar arriba.	<b>1.2</b> (0.2, 0.6, 0.3, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 seg 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 seg Sin Valor</li> </ul>
2. <b>FLIC FLAC CON SEPARACIÓN DE PIERNAS,</b> terminar en posición de desplante al frente. <b>BRAZOS:</b> Terminar lateral – diagonal – arriba. Paso al frente con la pierna izquierda y patear con la pierna derecha flexionando y extendiendo la rodilla. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a lateral - en medio durante el paso, flexionar y extender al frente – en medio durante la patada. Paso al frente con la pierna derecha en demi-plie, el pie izquierdo patea sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente - abajo a una posición baja, después torcer el tronco ligeramente a la derecha, elevar ambos brazos lateral – arriba para terminar con el brazo izquierdo arriba y el brazo derecho lateral – en medio en una posición arqueada. <b>Vista:</b> a la derecha. Enderezar el tronco al frente, paso al frente y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo.	<b>0.8</b> (0.6, 0.1, 0.1)	
3. <b>SALTO SPLIT</b> con despegue de dos pies. Paso al frente con la pierna derecha, después cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo izquierdo atrás – abajo y continuar moviéndolo al frente – arriba durante el paso; después mover el brazo derecho en el mismo patrón cuando se cierra el pie izquierdo. <b>½ GIRO (180°).</b> <b>BRAZOS:</b> Permanecen en una posición alta.	<b>0.9</b> (0.6, 0.1, 0.2)	
4. 1 a 3 pasos de carrera y <b>SALTO SPLIT con despegue de un pie, INMEDIATAMENTE SALTO SISSONE.</b> <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar el pie izquierdo al frente punteado sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Lateral – en medio. Mover la pierna derecha al frente punteando en la viga, flexionar la rodilla izquierda en demi-plie y flexionar la pierna izquierda en demi-plie y flexionar el tronco al frente, inmediatamente extender la pierna izquierda y levantar el tronco hasta parada. <b>BRAZOS:</b> Entrelazando los dedos, flexionar ambos codos con las palmas viendo el pecho, después extender los codos con las palmas hacia a fuera mientras se rotan las manos hacia afuera continuar elevando los brazos arriba a una posición alta. Flexionar ambas piernas – izquierda en demi-plie, derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente – en medio, rotar las manos hacia adentro con las palmas hacia arriba mientras se flexionan las piernas, llevar el codo derecho hacia el tronco. Extender ambas piernas punteando el pie derecho al frente sobre la viga y ejecutar un <b>½ GIRO (180°)</b> a la derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar la pierna izquierda en demi-plie en frente de la derecha. <b>BRAZOS:</b> Lateral – diagonal – arriba.	<b>1.8</b> (0.6, 0.6, 0.1, 0.1, 0.1, 0.2, 0.1)	
5. <b>ARCO AL FRENTE.</b> <b>BRAZOS:</b> Permanecen arriba durante el arco. Cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. Girar ¼ (90°) a la izquierda en relevé. Dar un paso largo a la derecha en demi-plie. La pierna izquierda permanece extendida y punteando sobre la viga (desplante lateral derecho). Dar un paso largo hacia la derecha en demi-plie, la pierna izquierda se mantiene extendida con el pie punteando hacia la viga (desplante lateral derecho) Extender ambas piernas y transferir el peso de cuerpo hacia la pierna izquierda en demi-plie (desplante lateral izquierdo). <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a una posición baja durante el ¼ de giro. Cruzar al frente del pecho y después abrir el brazo izquierdo al frente – en medio y el brazo derecho lateral–diagonal–arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Mover ambos brazos a una posición alta al extender las piernas, después abrir el brazo derecho al frente–en medio y el brazo izquierdo lateral–diagonal–arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie izquierdo, elevar el talón del pie derecho en arco forzado. <b>BRAZOS:</b> bajar lateral abajo a una posición baja.	<b>1.3</b> (0.6, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1)	
6. Paso al frente con la pierna izquierda, luego puntear la viga con el pie derecho al frente, ejecutar <b>1/1 GIRO (360°).</b> <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar el pie izquierdo al frente en demi-plie. <b>BRAZOS:</b> Lateral–diagonal–arriba. Cerrar el pie izquierdo detrás del pie derecho en relevé, flexionar las rodillas hasta una posición de cuclillas, ejecutar un <b>½ GIRO (180°) EN CUCLILLAS.</b> Extender las piernas realizando una <b>OLA DEL CUERPO</b> para terminar en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral –abajo a una posición baja cuando se flexionan las rodillas y mantener abajo durante el giro. Elevar ambos brazos al frente, luego atrás–arriba durante la ola del cuerpo, terminar en una posición alta. Bajar el talón del pie derecho y flexionar la rodilla izquierda en passé al frente, inmediatamente dar un paso al frente con la pierna izquierda y puntear el pie derecho en un coupé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho lateral–en medio y el brazo izquierdo al frente–en medio en el passé al frente. Continuar bajando ambos brazos a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo lateral–en medio y el brazo derecho al frente–en medio con el codo flexionado y la palma hacia afuera durante el coupé.	<b>1.8</b> (0.1, 0.6, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de ¼ de giro Sin valor</li> </ul>
7. Paso al frente con la pierna derecha y puntear el pie izquierdo atrás (tendu), paso a <b>ARABESCA,</b> con la pierna a la horizontal (mantener dos segundos), elevar el tronco y puntear el pie izquierdo atrás del derecho. Colocar el talón izquierdo sobre la viga transfiriendo el peso del cuerpo atrás y puntear el pie derecho al frente. Flexionar la rodilla izquierda en demi-plie, después extender la rodilla izquierda transfiriendo el peso del cuerpo hacia el pie derecho para terminar con el pie izquierdo punteando atrás, <b>BRAZOS:</b> Mover ambos brazos en un patrón simétrico empezando a la izquierda y abajo después al frente – arriba, continuar a la derecha y abajo y finalmente al frente y arriba. Terminar con el brazo izquierdo al frente–en medio y el brazo derecho en una posición alta y curvada.	<b>0.8</b> (0.1, 0.4, 0.1, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 seg 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 seg Sin valor</li> </ul>
8. 1-3 pasos, <b>RUEDA DE CARRO, MORTAL ATRÁS AGRUPADO DE SALIDA</b>	<b>1.4</b> (0.6, 0.8) <b>Total 10.0</b>	

**NOTA:** Las gimnastas pueden hacer más o menos pasos si lo requieren para estar en su lado correcto en cada elemento. Los pasos se pueden realizar con cualquier pie y los giros pueden realizarse en cualquier dirección.

CLASE AC3 – Grupo de Alta Competencia (11-12) –PISO



## CLASS AC3 – Grupo de Alta Competencia (11-12) - PISO (Parte 1)

DESCRIPCION		VALOR
Línea 1	<p><b>a.</b> Desde parada de pie con los pies juntos y los brazos al lado del tronco, dar un paso al frente con la pierna derecha a través de un demipie, extender ambas rodillas y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso, flexionar el brazo izquierdo a la altura del pecho con la palma hacia afuera y elevar el brazo derecho lateral – arriba a lateral – en medio al extender las piernas.</p> <p><b>b.</b> Dar un paso al frente con la pierna izquierda en demipie y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Descender ambos brazos por la 2ª posición a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo a lateral-en medio y flexionar el brazo derecho a la altura del pecho con la palma hacia abajo al cerrar el pie derecho.</p> <p><b>c.</b> Dar un paso lateral con la pierna derecha en demipie, extender las rodillas, inmediatamente flexionar la rodilla derecha y cerrar el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha para terminar en con la pierna derecha en demipie la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso. Elevar el brazo derecho lateral – arriba a una posición alta, después flexionar el codo por encima de la cabeza y colocar la mano izquierda en la cadera izquierda al cerrar el pie izquierdo.</p> <p><b>d. Vista</b> a la izquierda. Dar un paso lateral hacia la izquierda con el pie izquierdo en relevé y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho al lado, el brazo izquierdo permanece en la cadera izquierda</p> <p><b>e. Vista</b> a la derecha. Dar dos pasos al frente; izquierdo-derecho para preparar el giro. <b>GIRO 360°</b> a la derecha sobre el pie derecho con la pierna izquierda en passé al frente.</p> <p><b>f.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en demipie, extender ambas piernas para terminar con el pie derecho punteando sobre el piso (tendu). <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante el giro, después abrir lateral – diagonal – arriba.</p> <p><b>g.</b> ½ (180°) giro pivote a la derecha, después bajar el talón izquierdo y puntear el pie derecho al frente. Terminar viendo hacia la esquina 4. <b>BRAZOS:</b> Elevar el brazo derecho al frente-arriba a una posición alta; mover el brazo izquierdo al frente –abajo a al frente-en medio.</p>	<p><b>1.0</b> (6 x 0.1) + 360° giro = 0.4</p>
Línea 2	<p><b>a. Carrera y ejecutar un RESORTE AL FRENTE, MORTAL AL FRENTE AGRUPADO</b></p>	<p><b>1.0</b></p>
Línea 3	<p><b>a.</b> Paso al frente sobre la pierna izquierda en relevé, después patear con la pierna derecha al frente (máxima amplitud). <b>BRAZOS:</b> Cruzar ambos brazos por en frente del pecho durante el paso, abrir lateral – diagonal- arriba durante la patada con la pierna derecha</p> <p><b>b.</b> Dar un paso atrás con la pierna derecha, luego mover la pierna izquierda atrás mientras que se flexiona la rodilla derecha y colocar la rodilla izquierda sobre el piso para terminar hincada con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral a una posición baja durante el paso con pie derecho, elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral- en medio en la posición de hincada.</p> <p><b>c.</b> ½ giro (180°) hacia la izquierda sobre las rodillas y cerrar las piernas para terminar en una posición de hincada sentada. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral cuando comienza el giro, después elevar ambos brazos al frente – arriba a 5ª posición, inmediatamente bajar lateral abajo al hincarse. Mover la cabeza hacia atrás mientras los brazos se mueven hacia abajo y terminar viendo hacia el frente</p> <p><b>d.</b> Colocar ambas manos en el piso y <b>EXTENDER LAS RODILLAS EMPUJANDO EL PISO, SEPARAR Y JUNTAR LAS PIERNAS PARA EJECUTAR UNA PARADA DE MANOS.</b> Rodar al frente y separar las piernas para terminar sentada con las piernas separadas. <b>BRAZOS:</b> laterales al terminar la rodada.</p> <p><b>e.</b> Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha y ejecutar un ½ giro a la derecha; colocar el pie izquierdo en el piso en frente de la pierna derecha; continuar girando a la derecha y realizar otro ½ <b>GIRO SOBRE AMBOS PIES Y TERMINAR EN POSICIÓN DE SPLIT</b>, con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás punteando hacia la esquina 2. <b>BRAZOS:</b> Mover el brazo izquierdo hacia la derecha para colocar la mano izquierda al lado de la mano derecha en el primer 1/2 giro. Colocar los brazos laterales en el split.</p> <p><b>f.</b> Flexionar la pierna izquierda y deslizar el pie derecho hacia atrás para terminar hincada sentada sobre el talón izquierdo. Inmediatamente después levantar la cadera, flexionar la pierna derecha y transferir el peso hacia adelante. <b>BRAZOS:</b> Colocar las manos en el piso al deslizar el pie derecho atrás. Realizar un círculo de brazos atrás hasta una posición baja al levantar las caderas. Después elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral – en medio al transferir el peso al frente.</p> <p><b>g.</b> Extender la pierna derecha para ponerse de pie transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre el pie izquierdo, al mismo tiempo ejecutar un ¼ (90°) de giro a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. Despegar el pie derecho del piso y flexionar la rodilla derecha para realizar un passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Llevar el brazo izquierdo a una posición alta, y el brazo izquierdo a la lateral</p> <p><b>h.</b> Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda girando ¼ (90°) a la izquierda, colocar el pie derecho en el piso hacia la esquina 4, continuar girando ½ (180°) a la izquierda sobre los dos pies en relevé. Al terminar el giro flexionar la pierna izquierda llevando el pie atrás-arriba. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos al lado del tronco mientras se gira a la izquierda. Elevar el brazo izquierdo al frente – en medio y el derecho lateral – en medio al flexionar la rodilla izquierda.</p>	<p><b>1.3</b> (8 x 0.1) + Parado de manos = 0.3 Giro a split = 0.2</p>
Line 4	<p><b>a. Carrera y ejecutar una REDONDILLA, FLIC – FLAC, FLIC –FLAC Y SALTO EXTENDIDO CONTROLADO</b></p>	<p><b>1.7</b> (0.2,0.6,0.6, 0.3)</p>

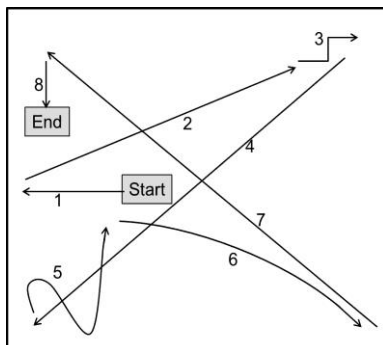
CLASE AC3 – Grupo de Alta Competencia (11-12) - PISO (Parte 2 - continúa)



Linea 5	
Linea 6	
Linea 7	
Linea 8	

## CLASE AC3 – Grupo de Alta Competencia (11-12) - PISO (Parte 2 – continúa)

DESCRIPCION		VALOR
Línea 5	<p>a. Realizar un paso lateral con la pierna derecha en demiplié, flexionar y cruzar la pierna izquierda por detrás del pie derecho punteando el pie izquierdo en el piso (tendu) <b>BRAZOS:</b> Desde los brazos lateral-diagonal-arriba, realizar un círculo de brazos bajando ambos por la izquierda hasta una posición baja y elevándolos por la derecha para terminar con el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho con la palma hacia abajo y el brazo derecho lateral-diagonal-arriba. <b>VISTA:</b> A la derecha sobre la mano derecha, Dar un paso al frente sobre la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha para realizar un passé al frente y girar ¼ (90°) a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos a través de 2ª posición durante el paso, elevar los brazos lateral-arriba a una posición alta al girar.</p> <p>b. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié derecho, izquierdo y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo derecho al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo izquierdo lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la izquierda.</p> <p>c. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie derecho en relevé al tiempo que se flexiona la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar y elevar ambos brazos por la lateral terminar en una posición alta.</p> <p>d. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié izquierdo, derecho y cerrar el pie izquierdo al lado del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo izquierdo al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo derecho lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. <b>VISTA:</b> A la derecha.</p> <p>e. Paso al frente con el pie izquierdo, patada al frente con la pierna derecha a la horizontal o más arriba. <b>ARCO AL FRENTE SIN MANOS “VOLAPIE”</b>.</p>	<p><b>1.1</b> (6 x 0.1) + Arco al frente sin manos “Volapie”=0.5</p>
Línea 6	<p>a. Dibujando un semicírculo en el piso realizar un chassé hacia la izquierda y un <b>SALTO SPLIT, DESPUÉS UN SALTO TOUR JETTE</b> hacia la izquierda. <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante la secuencia.</p> <p>b. Dar un paso con la pierna izquierda atrás y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> elevar por enfrente-arriba a 5ª posición.</p> <p>c. <b>RODADA ATRÁS A PARADO DE MANOS CON ½ GIRO</b>, rodar al frente hasta parado de pie y bajar a parada de pie con los brazos arriba.</p> <p>d. Passé al frente con la pierna derecha.</p>	<p><b>1.2</b> (2 x 0.1) + Salto split = 0.3 Tour Jete = 0.3 Rodada atrás ½ = 0.4</p>
Línea 7	<b>a. Carrera y ejecutar una REDONDILLA, FLIC –FLAC, MORTAL ATRÁS AGRUPADO</b>	<b>1.8</b> (0.2, 0.6, 1.0)
Línea 8	<p>a. Elevar el talón izquierdo, flexionar y rotar la pierna izquierda hacia la derecha. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo derecho al nivel del pecho, palma hacia afuera al elevar el talón izquierdo. El brazo izquierdo se mantiene lateral-diagonal-arriba. Bajar el talón izquierdo al piso girando hacia la izquierda para quedar paralela al lado del piso, flexionar la rodilla izquierda en demiplié, al mismo tiempo elevar la pierna derecha al frente-arriba por debajo de la horizontal. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo izquierdo al frente-en medio con la palma hacia arriba y mover el brazo derecho lateral-diagonal-arriba al girar a la izquierda.</p> <p>b. Colocar el pie derecho sobre el piso y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Colocar ambas manos en la cadera derecha.</p> <p>c. Flexionar y extender ambas piernas. <b>BRAZOS:</b> Permanecen en la cadera derecha. Después gentilmente flexionar y extender el brazo derecho al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. Mover la mano izquierda a la cadera izquierda. <b>Vista:</b> A la derecha. Después flexionar y extender el brazo izquierdo al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. El brazo derecho permanece en 2ª posición.</p> <p>d. ½ giro sobre los dos pie en relevé, flexionar ambas piernas en demiplié y elevar el talón del pie izquierdo (arco forzado) <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos por la 2ª posición. Colocar la mano izquierda en la cadera izquierda, elevar el brazo derecho al frente - arriba a al frente - en medio y flexionar el codo dirigiendo la mano hacia arriba</p>	<p><b>0.4</b> (0.1 cada uno)</p> <p><b>Total = 10.0</b></p>



### NOTAS:

- El patrón de piso puede ser cambiado en dirección solamente en su totalidad.
- Los elementos individuales pueden realizarse con la pierna izquierda o derecha – Se permiten pasos intermedios si se requiere para estar en la posición correcta.
- Cada elemento menor tiene un valor de 0.1.
- Errores en los movimientos de los brazos y posiciones serán deducidos como errores de ejecución.



**MUSIC for HP CLASS 3 – High Performance Stream (11-12)**  
**FLOOR EXERCISE**

“Gimnos 2” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

**Allegro** ♩ = 160

Piano

Measures 1-32 of the piano score. The piece is in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked Allegro at 160 beats per minute. The score consists of six systems of two staves each (treble and bass clef). The music features a steady eighth-note bass line and a treble line with chords and melodic fragments.

Measures 33-72 of the piano score, continuing from the previous page. It consists of six systems of two staves each. The musical texture remains consistent with the first page, featuring a rhythmic bass line and chordal/melodic elements in the treble.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# **Programa de Competencia Femenil**

## **CLASE AC4**

### **Ejercicios Obligatorios**

**Grupo de Alta Competencia – Edad 13-14**

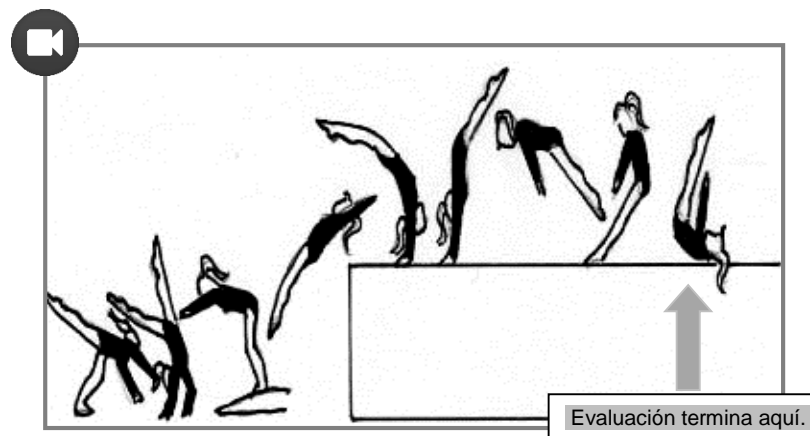
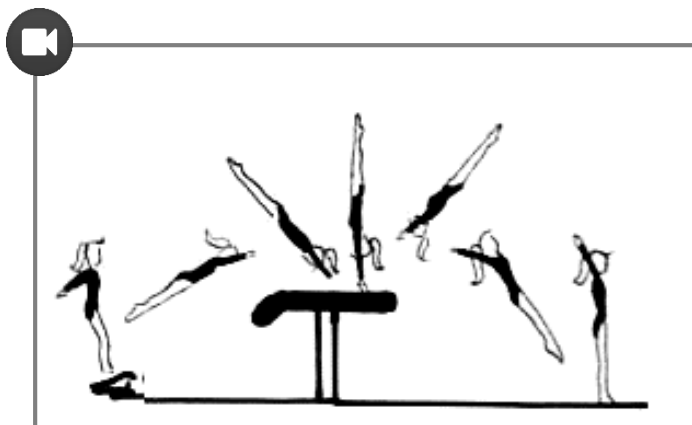
---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

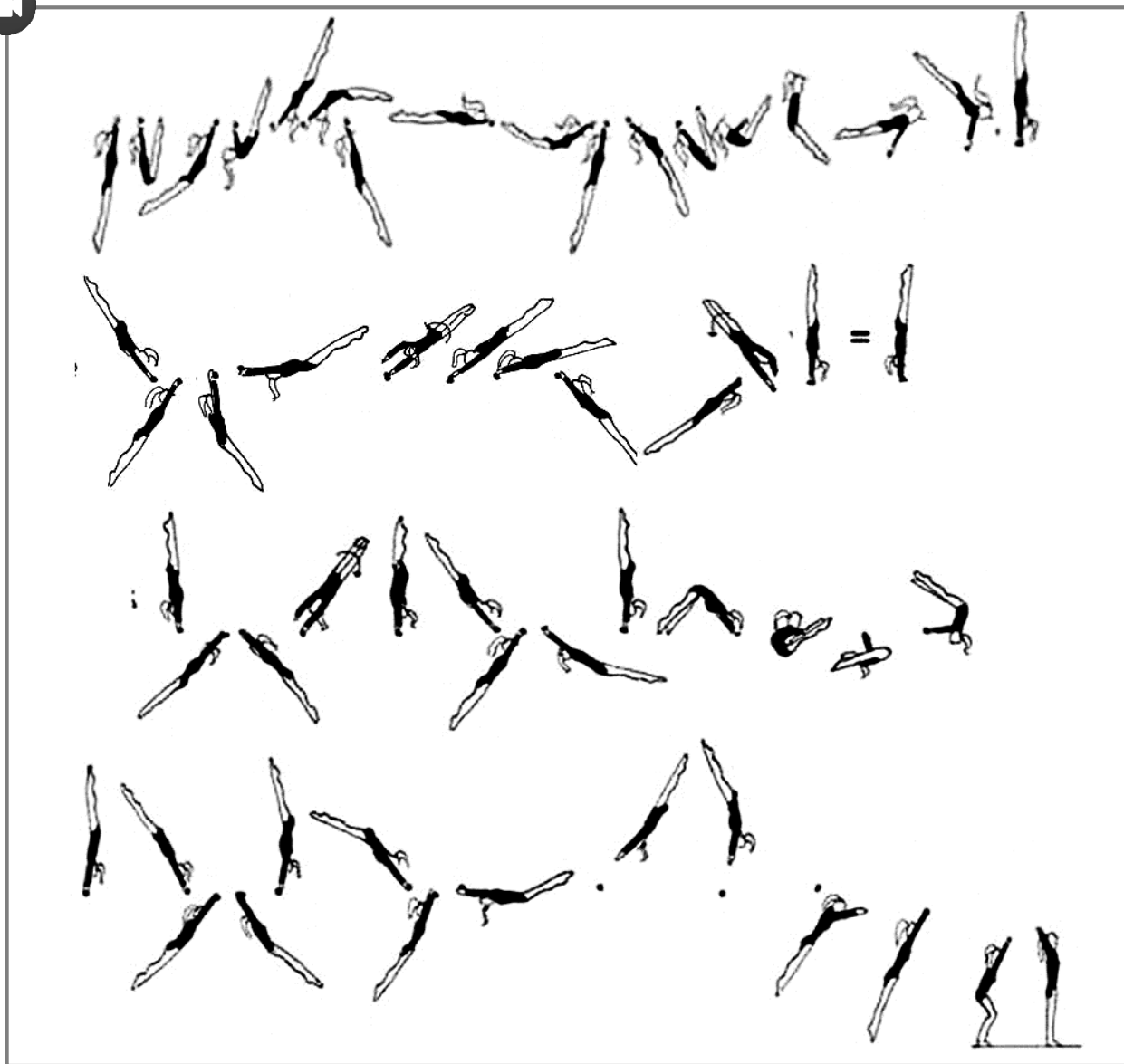
[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) –SALTO (Ambos saltos son requeridos)



ERRORES	DEDUCCIONES	ERRORES	DEDUCCIONES
La gimnasta debe ejecutar ambos saltos. La nota final es el promedio de las notas de los dos saltos.			
1.- Resorte de brazos sobre la Tabla de Salto a 125 cm		2.- Redondilla sobre botador y resorte de brazos atrás sobre un colchón suave y rotar sobre la espalda. Los colchones suaves a una altura de 120 cm o se puede colocar un colchón sobre la Tabla de salto	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos flexionados</li> <li>• Pequeña carpa en el cuerpo</li> <li>• Gran carpa en el cuerpo</li> <li>• Carpa excesiva (90° o más)</li> <li>• Cuerpo agrupado</li> <li>• Piernas flexionadas o separadas</li> </ul>	<p>0.1 – 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p><b>Total 10.0</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos flexionados</li> </ul> <p>**Evaluar hasta que la gimnasta hace contacto con los pies en el colchón. (Penúltimo dibujo).</p> <p>**El collar de seguridad debe ser colocado o la Nota del salto es = 0 puntos</p>	<p>0.1 - 0.3 cada</p> <p><b>Total 10.0</b></p>
Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 El valor del salto es el promedio de las dos notas			

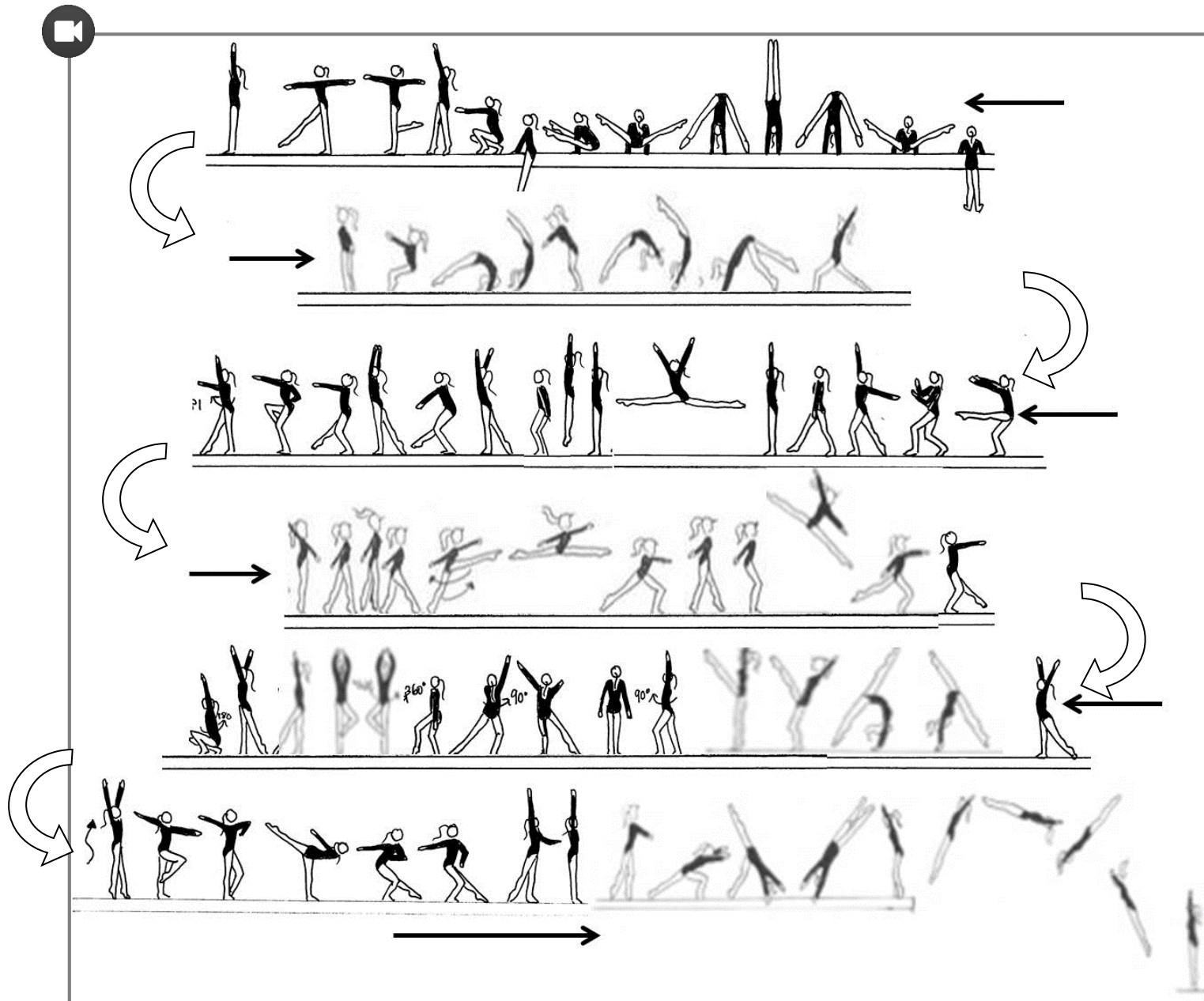




## CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) – BARRA SENCILLA

DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES	DEDUCCIONES
1. Desde un pequeño balanceo atrás, balancearse hacia delante y realizar una alemana y un impulso atrás a parado de manos (piernas juntas o separadas)	(0.5) 2.2 (0.2) (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balanceo puede realizarse con flexión de codos ; estilo : “chin-up” o con codos extendidos ; estilo:“beat swing”</li> <li>El impulso atrás a parada de manos debe realizarse con los codos extendidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Errores usuales</li> <li>Flexión de brazos en el impulso a parada de manos</li> </ul>	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3
2. Balanceo hacia adelante con ½ giro a toma dorsal (una mano a la vez) por encima de los 60°	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>girar con una mano a la vez</li> <li>brazos rectos en todo momento</li> <li>finalizar sobre los 60° posición extendida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>no una mano a la vez</li> <li>brazos doblados</li> <li>No lograr posición extendida 60°</li> </ul>	0.1 - 0.3 c/u 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balanceo de gigante en toma dorsal con ½ giro a finalizar en apoyo invertido toma palmar	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>el ½ giro debe comenzar antes de la finalización del gigante y terminar en una posición extendida en el apoyo invertido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>giro tarde</li> <li>Posición de apoyo invertido pobre</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Gigante con toma palmar, ½ giro a toma dorsal	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>el ½ giro debe comenzar antes de la finalización del gigante y terminar en una posición extendida en el apoyo invertido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>giro tarde</li> <li>Posición de apoyo invertido pobre</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Un (1) Gigante toma dorsal	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>El gigante debe ser realizado con una mínima carpa del cuerpo o ángulo de hombros</li> <li>La posición final debe pasar por una parada de manos completamente extendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva carpa o ángulo de hombros</li> <li>Arco o flexión de rodillas</li> <li>Brazos flexionados</li> <li>No pasar por la posición de parada de manos</li> <li>Pobre posición de Parada de manos</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Stalder	1.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>La separación de piernas debe ser de alguna manera retrasada.</li> <li>Máxima flexión en la parte baja del balanceo.</li> <li>La apertura sigue con una continua extensión del cuerpo ahuecado a Parada de Manos extendida.</li> <li>Brazos rectos todo el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Separación temprana de las piernas</li> <li>Falta de flexión en la parte baja del balanceo</li> <li>arco durante la apertura</li> <li>Pobre posición de Parado de Manos</li> <li>Codos flexionados</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Un (1) gigante atrás.	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>El gigante debe ser realizado con una mínima carpa del cuerpo o ángulo de hombros</li> <li>La posición final debe pasar por una parada de manos completamente extendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva carpa o ángulo de hombros</li> <li>Arco o flexión de rodillas</li> <li>Brazos flexionados</li> <li>No pasar por la posición de parada de manos</li> <li>Pobre posición de Parada de manos</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Mortal atrás extendido (Layout Flyaway)	1.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>El mortal (Flyaway) debe realizarse con el cuerpo en una posición ligeramente ahuecada a lo largo del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva carpa o arco</li> <li>Por debajo de la altura de la barra</li> <li>Posición Agrupada o Carpada</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.4 (SIN valor)
	<b>Total 10.0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra.</li> </ul>		

CLASE AC4 - Flujo de Alta Competencia (13-14) - VIGA DE EQUILIBRIO

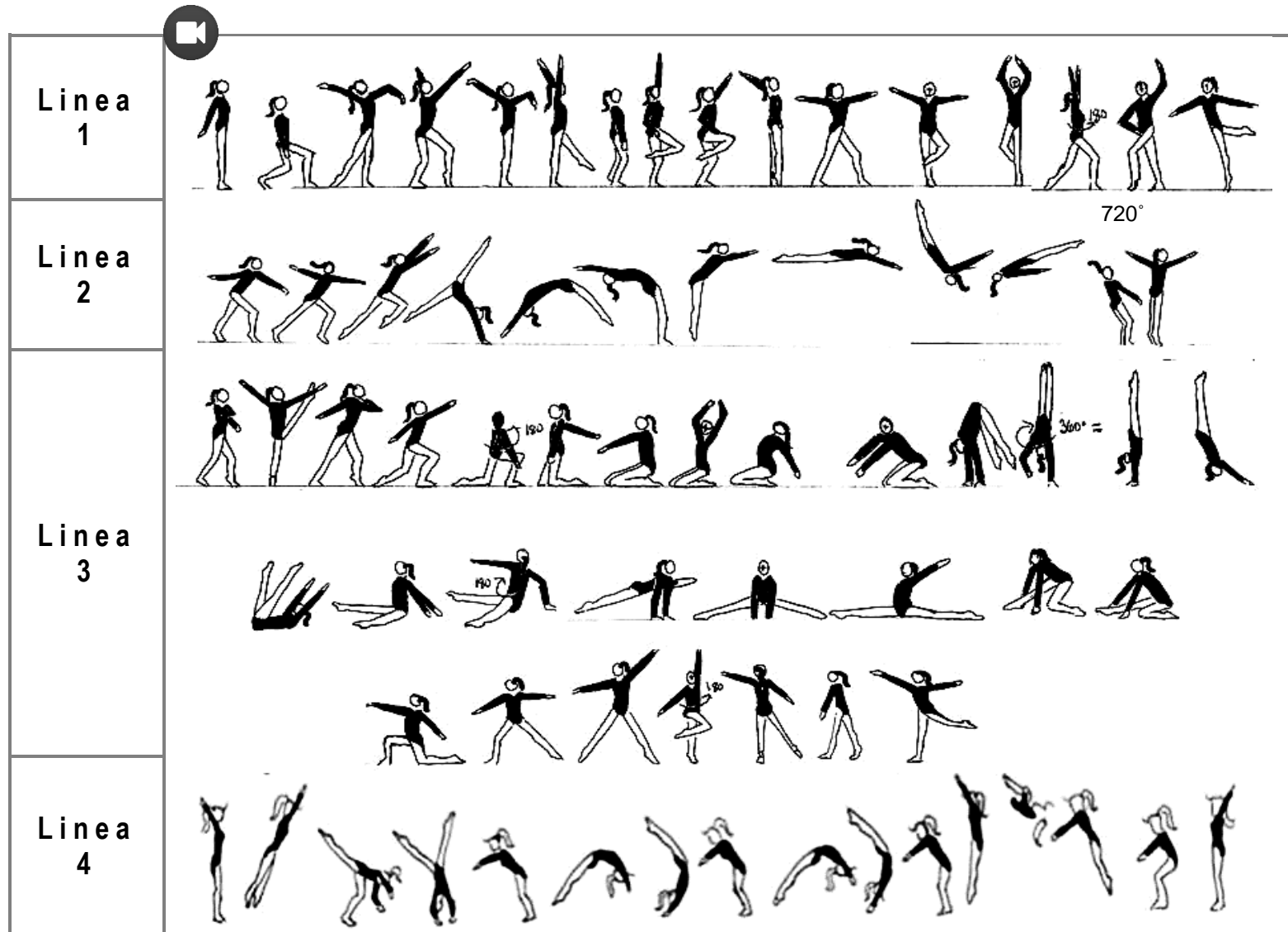


## CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) – VIGA DE EQUILIBRIO

DESCRIPCION	VALOR	ERRORES Y DEDUCCIONES
1. <b>SALTAR A UNA POSICIÓN MOMENTÁNEA DE ESCUADRA CON LAS PIERNAS SEPARADAS, ELEVAR LA CADERA Y LAS PIERNAS HASTA PARADA DE MANOS</b> (2 segundos, piernas juntas), <b>BAJAR A UNA POSICIÓN DE ESCUADRA CON LAS PIERNAS SEPARADAS L</b> , ¼ giro en escuadra separada a sentarse momentáneamente en la viga. Balancear las piernas atrás-arriba a posición de cuclillas. Inmediatamente extender las piernas para pararse en relevé. <b>BRAZOS:</b> Elevar ambos brazos al frente-en medio en la posición de cuclillas después continuar elevando los brazos a una posición alta al pararse en relevé. Flexionar la pierna izquierda atrás, después dar un paso al frente con la pierna izquierda y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Bajar haciendo un círculo con el brazo izquierdo al frente para terminar arriba; bajar haciendo un círculo atrás con el brazo derecho y terminar arriba	1.4 (0.2, 0.5, 0.3, 0.1, 0.2, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 seg 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 seg Sin valor</li> </ul>
2. <b>2 FLIC FLACS EN SUCESIÓN DIRECTA</b> (el primero puede ser con separación de piernas o aterrizando con las dos piernas juntas) y, terminar en posición de desplante al frente. <b>BRAZOS:</b> Terminar lateral – diagonal – arriba. Paso al frente con la pierna izquierda y patear con la pierna derecha flexionando y extendiendo la rodilla. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a lateral - en medio durante el paso, flexionar y extender al frente – en medio durante la patada. Paso al frente con la pierna derecha en demi-plie, el pie izquierdo puntea sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente - abajo a una posición baja, después torcer el tronco ligeramente a la derecha, elevar ambos brazos lateral – arriba para terminar con el brazo izquierdo arriba y el brazo derecho lateral – en medio en una posición arqueada. <b>Vista:</b> a la derecha. Enderezar el tronco al frente, paso al frente y cerrar el pie derecho en frente del pie izquierdo.	1.2 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1)	
3. <b>SALTO SPLIT con despegue de dos pies, INMEDIATAMENTE SALTO EXTENDIDO.</b> Paso al frente con la pierna derecha, después cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo izquierdo atrás – abajo y continuar moviéndolo al frente – arriba durante el paso; después mover el brazo derecho en el mismo patrón cuando se cierra el pie izquierdo. ½ <b>GIRO (180°)</b> . <b>BRAZOS:</b> Permanecen en una posición alta.	0.9 (0.4, 0.2, 0.1, 0.2)	
4. 1-3 pasos de carrera y <b>SALTO SWITCH INMEDIATAMENTE SALTO SISSONE.</b> <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante la carrera y los saltos. Colocar el pie izquierdo al frente punteado sobre la viga. <b>BRAZOS:</b> Lateral – en medio. Mover la pierna derecha al frente punteando en la viga, flexionar la rodilla izquierda en demi-plie y flexionar la pierna izquierda en demi-plie y flexionar el tronco al frente, inmediatamente extender la pierna izquierda y levantar el tronco hasta parada. <b>BRAZOS:</b> Entrelazando los dedos, flexionar ambos codos con las palmas viendo el pecho, después extender los codos con las palmas hacia afuera mientras se rotan las manos hacia afuera continuar elevando los brazos arriba a una posición alta. Flexionar ambas piernas – izquierda en demi-plie, derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos al frente – en medio, rotar las manos hacia adentro con las palmas hacia arriba mientras se flexionan las piernas, llevar el codo derecho hacia el tronco. Extender ambas piernas punteando el pie derecho al frente sobre la viga y ejecutar un ½ <b>GIRO (180°)</b> a la derecha en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar la pierna izquierda en demi-plie en frente de la derecha. <b>BRAZOS:</b> Lateral–diagonal–arriba.	1.6 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.2, 0.1)	
5. <b>ARCO AL FRENTE.</b> <b>BRAZOS:</b> Permanecen arriba durante el arco. Cerrar el pie izquierdo atrás del pie derecho en relevé. Girar ¼ (90°) a la izquierda en relevé. Dar un paso largo a la derecha en demi-plie. La pierna izquierda permanece extendida y punteando sobre la viga (desplante lateral derecho). Dar un paso largo hacia la derecha en demi-plie, la pierna izquierda se mantiene extendida con el pie punteando hacia la viga (desplante lateral derecho) Extender ambas piernas y transferir el peso de cuerpo hacia la pierna izquierda en demi-plie (desplante lateral izquierdo). <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral – abajo a una posición baja durante el ¼ de giro. Cruzar al frente del pecho y después abrir el brazo izquierdo al frente – en medio y el brazo derecho lateral–diagonal–arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Mover ambos brazos a una posición alta al extender las piernas, después abrir el brazo derecho al frente–en medio y el brazo izquierdo lateral–diagonal–arriba, ligeramente atrás durante el desplante. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie izquierdo, elevar el talón del pie derecho en arco forzado. <b>BRAZOS:</b> bajar lateral abajo a una posición baja.	1.0 (0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1)	
6. Paso al frente con la pierna izquierda, luego puntear la viga con el pie derecho al frente, ejecutar 1/1 <b>GIRO (360°)</b> . <b>BRAZOS:</b> Opcional. Colocar el pie izquierdo al frente en demi-plie. <b>BRAZOS:</b> Lateral–diagonal–arriba. Cerrar el pie izquierdo detrás del pie derecho en relevé, flexionar las rodillas hasta una posición de cuclillas, ejecutar un ½ <b>GIRO (180°) EN CUCLILLAS.</b> Extender las piernas realizando una <b>OLA DEL CUERPO</b> para terminar en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar lateral –abajo a una posición baja cuando se flexionan las rodillas y mantener abajo durante el giro. Elevar ambos brazos al frente, luego atrás-arriba durante la ola del cuerpo, terminar en una posición alta. Bajar el talón del pie derecho y flexionar la rodilla izquierda en passé al frente, inmediatamente dar un paso al frente con la pierna izquierda y puntear el pie derecho en un coupé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho lateral-en medio y el brazo izquierdo al frente-en medio en el passé al frente. Continuar bajando ambos brazos a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo lateral-en medio y el brazo derecho al frente-en medio con el codo flexionado y la palma hacia afuera durante el coupé.	1.3 (0.1, 0.5, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de ¾ de giro Sin valor</li> </ul>
7. Paso al frente con la pierna derecha y puntear el pie izquierdo atrás (tendu), paso a <b>ARABESCA</b> , con la pierna a la horizontal (mantener dos segundos), elevar el tronco y puntear el pie izquierdo atrás del derecho. Colocar el talón izquierdo sobre la viga transfiriendo el peso del cuerpo atrás y puntear el pie derecho al frente. Flexionar la rodilla izquierda en demi-plie, después extender la rodilla izquierda transfiriendo el peso del cuerpo hacia el pie derecho para terminar con el pie izquierdo punteando atrás. <b>BRAZOS:</b> Mover ambos brazos en un patrón simétrico empezando a la izquierda y abajo después al frente – arriba, continuar a la derecha y abajo y finalmente al frente y arriba. Terminar con el brazo izquierdo al frente-en medio y el brazo derecho en una posición alta y curvada.	0.7 (0.1, 0.3, 0.1, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener menos de 2 seg 0.3</li> <li>• Mantener menos de 1 seg Sin valor</li> </ul>
7. 1-3 pasos, <b>REDONDILLA, MORTAL ATRÁS EXTENDIDO DE SALIDA</b>	1.7 (0.5, 1.2) <b>Total 10.0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carpado 0.6 valor</li> <li>• Agrupado No valor</li> </ul>

**NOTA:** Las gimnastas pueden hacer más o menos pasos si lo requieren para estar en su lado correcto en cada elemento. Los pasos se pueden realizar con cualquier pie y los giros pueden realizarse en cualquier dirección.

CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) –PISO (Parte 1)

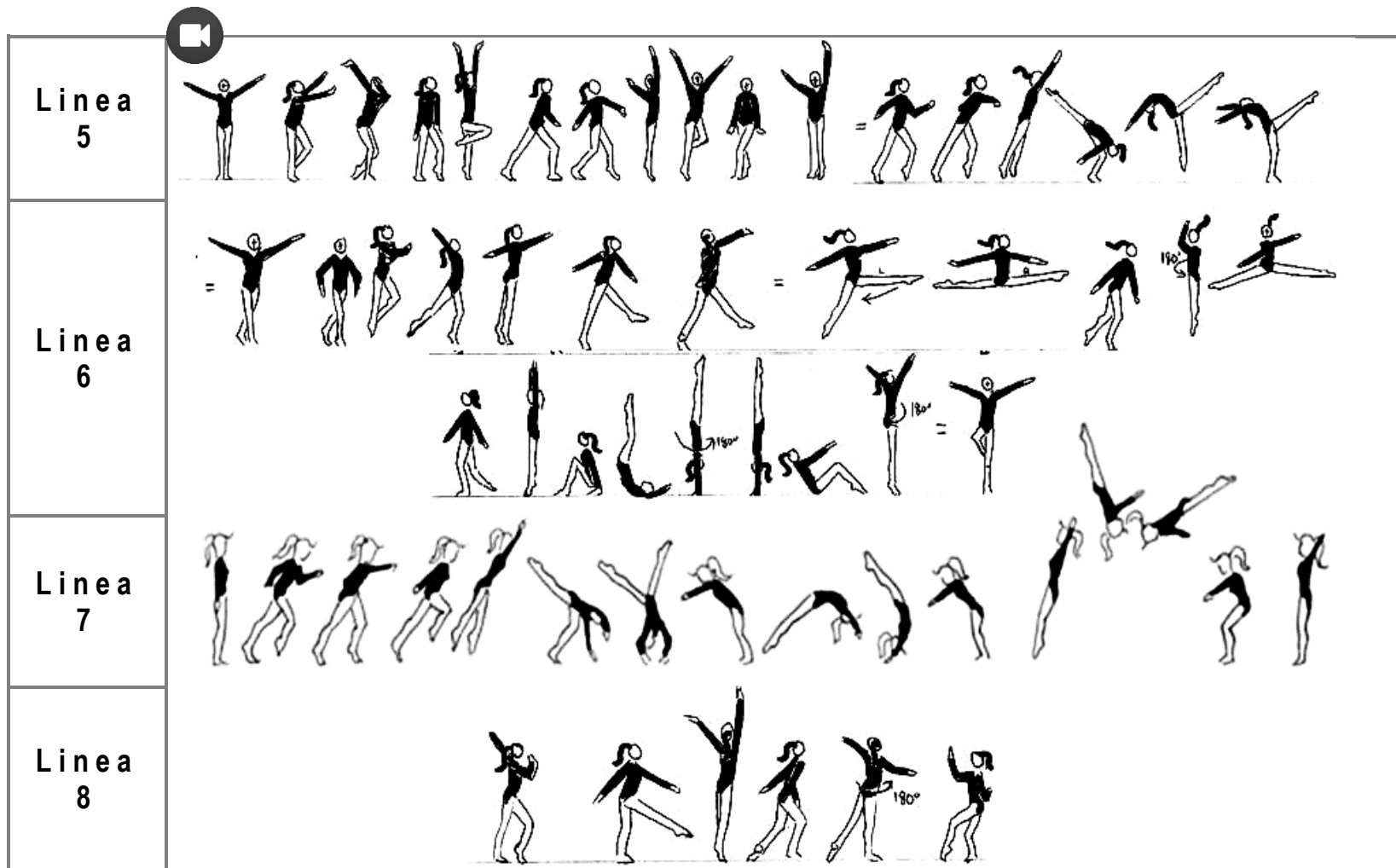




## CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) – PISO (Parte 1)

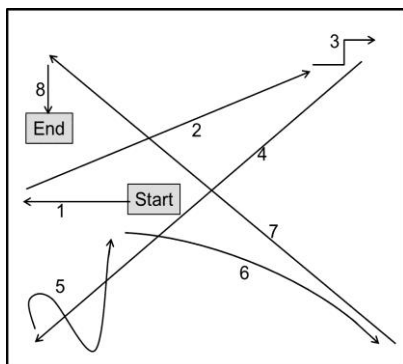
DESCRIPCION		VALOR
Línea 1	<p>a. Desde parada de pie con los pies juntos y los brazos al lado del tronco, dar un paso al frente con la pierna derecha a través de un demiplie, extender ambas rodillas y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso, flexionar el brazo izquierdo a la altura del pecho con la palma hacia afuera y elevar el brazo derecho lateral – arriba a lateral – en medio al extender las piernas.</p> <p>b. Dar un paso al frente con la pierna izquierda en demiplie y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo. <b>BRAZOS:</b> Descender ambos brazos por la 2ª posición a una posición baja durante el paso, elevar el brazo izquierdo a lateral-en medio y flexionar el brazo derecho a la altura del pecho con la palma hacia abajo al cerrar el pie derecho.</p> <p>c. Dar un paso lateral con la pierna derecha en demiplie, extender las rodillas, inmediatamente flexionar la rodilla derecha y cerrar el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha para terminar en con la pierna derecha en demiplie la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Elevar a una posición alta y bajar a una posición baja pasando por 2ª y 5ª posición en ambas direcciones durante el paso. Elevar el brazo derecho lateral – arriba a una posición alta, después flexionar el codo por encima de la cabeza y colocar la mano izquierda en la cadera izquierda al cerrar el pie izquierdo.</p> <p>d. <b>Vista</b> a la izquierda. Dar un paso lateral hacia la izquierda con el pie izquierdo en relevé y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar el brazo derecho al lado, el brazo izquierdo permanece en la cadera izquierda</p> <p>e. <b>Vista</b> a la derecha. Dar dos pasos al frente; izquierdo-derecho para preparar el giro. <b>GIRO 720°</b> a la derecha sobre el pie derecho con la pierna izquierda en passé al frente.</p> <p>f. Paso al frente sobre la pierna izquierda en demiplie, extender ambas piernas para terminar con el pie derecho punteando sobre el piso (tendu). <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante el giro, después abrir lateral – diagonal – arriba.</p> <p>g. ½ (180°) giro pivote a la derecha, después bajar el talón izquierdo y puntear el pie derecho al frente. Terminar viendo hacia la esquina 4. <b>BRAZOS:</b> Elevar el brazo derecho al frente-arriba a una posición alta; mover el brazo izquierdo al frente –abajo a al frente-en medio.</p>	<p><b>1.1</b> (7 x 0.1) + 720° giro = 0.4</p>
Línea 2	<p>a. Carrera y ejecutar <b>UN RESORTE AL FRENTE SEGUIDO DE UN MORTAL AL FRENTE EXTENDIDO</b></p>	<p><b>1.5</b> (0.5, 1.0)</p>
Línea 3	<p>a. Paso al frente sobre la pierna izquierda en relevé, después patear con la pierna derecha al frente (máxima amplitud). <b>BRAZOS:</b> Cruzar ambos brazos por en frente del pecho durante el paso, abrir lateral – diagonal- arriba durante la patada con la pierna derecha</p> <p>b. Dar un paso atrás con la pierna derecha, luego mover la pierna izquierda atrás mientras que se flexiona la rodilla derecha y colocar la rodilla izquierda sobre el piso para terminar hincada con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral a una posición baja durante el paso con pie derecho, elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral- en medio en la posición de hincada.</p> <p>c. ½ giro (180°) hacia la izquierda sobre las rodillas y cerrar las piernas para terminar en una posición de hincada sentada. <b>BRAZOS:</b> Bajar por la lateral cuando comienza el giro, después elevar ambos brazos al frente – arriba a 5ª posición, inmediatamente bajar lateral abajo al hincarse. Mover la cabeza hacia atrás mientras los brazos se mueven hacia abajo y terminar viendo hacia el frente</p> <p>d. Colocar ambas manos en el piso y <b>EXTENDER LAS RODILLAS EMPUJANDO EL PISO, SEPARAR Y JUNTAR LAS PIERNAS PARA EJECUTAR UNA PARADA DE MANOS , GIRO 360°.</b> Rodar al frente y separar las piernas para terminar sentada con las piernas separadas. <b>BRAZOS:</b> laterales al terminar la rodada.</p> <p>e. Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha y ejecutar un ½ giro a la derecha; colocar el pie izquierdo en el piso en frente de la pierna derecha; continuar girando a la derecha y realizar otro ½ <b>GIRO SOBRE AMBOS PIES Y TERMINAR EN POSICIÓN DE SPLIT</b>, con la pierna derecha al frente y la izquierda atrás punteando hacia la esquina 2. <b>BRAZOS:</b> Mover el brazo izquierdo hacia la derecha para colocar la mano izquierda al lado de la mano derecha en el primer 1/2 giro. Colocar los brazos laterales en el split.</p> <p>f. Flexionar la pierna izquierda y deslizar el pie derecho hacia atrás para terminar hincada sentada sobre el talón izquierdo. Inmediatamente después levantar la cadera, flexionar la pierna derecha y transferir el peso hacia adelante. <b>BRAZOS:</b> Colocar las manos en el piso al deslizar el pie derecho atrás. Realizar un círculo de brazos atrás hasta una posición baja al levantar las caderas. Después elevar el brazo izquierdo al frente - en medio y el brazo derecho lateral – en medio al transferir el peso al frente.</p> <p>g. Extender la pierna derecha para ponerse de pie transfiriendo el peso del cuerpo hacia atrás sobre el pie izquierdo, al mismo tiempo ejecutar un ¼ (90°) de giro a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. Despegar el pie derecho del piso y flexionar la rodilla derecha para realizar un passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Llevar el brazo izquierdo a una posición alta, y el brazo izquierdo a la lateral</p> <p>h. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda girando ¼ (90°) a la izquierda, colocar el pie derecho en el piso hacia la esquina 4, continuar girando ½ (180°) a la izquierda sobre los dos pies en relevé. Al terminar el giro elevar la pierna izquierda atrás-arriba a una arabesca momentánea. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos al lado del tronco mientras se gira a la izquierda. Elevar el brazo izquierdo al frente – en medio y el derecho lateral – en medio al elevar la pierna izquierda.</p>	<p><b>1.3</b> (8 x 0.1) + Parado de manos giro= 0.3 Giro a split = 0.2)</p>
Línea 4	<p>a. Carrera y ejecutar una <b>REDONDILLA, DOS FLIC FLAC, MORTAL ATRÁS AGRUPADO.</b></p>	<p><b>1.7</b> (0.2,0.5,0.5, 0.5)</p>

CLASE AC4 – Grupo de Alta Competencia (13-14) – PISO (Parte 2 -Continúa)



## CLASE AC4 – Grupo Alta Competencia (13-14) – PISO (Parte 2 continúa)

DESCRIPCION		VALOR
Línea 5	<p>a. Realizar un paso lateral con la pierna derecha en demiplié, flexionar y cruzar la pierna izquierda por detrás del pie derecho punteando el pie izquierdo en el piso (tendu) <b>BRAZOS:</b> Desde los brazos lateral-diagonal-arriba, realizar un círculo de brazos bajando ambos por la izquierda hasta una posición baja y elevándolos por la derecha para terminar con el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho con la palma hacia abajo y el brazo derecho lateral-diagonal-arriba. VISTA: A la derecha sobre la mano derecha, Dar un paso al frente sobre la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha para realizar un passé al frente y girar ¼ (90°) a la izquierda sobre el pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar los brazos a través de 2ª posición durante el paso, elevar los brazos lateral-arriba a una posición alta al girar.</p> <p>b. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié derecho, izquierdo y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo derecho al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo izquierdo lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. VISTA: A la izquierda.</p> <p>c. Girar ¼ (90°) a la derecha sobre el pie derecho en relevé al tiempo que se flexiona la pierna izquierda en passé al frente. <b>BRAZOS:</b> Bajar y elevar ambos brazos por la lateral terminar en una posición alta.</p> <p>d. Realizar dos pasos largos de carrera de danza en demiplié izquierdo, derecho y cerrar el pie izquierdo al lado del pie derecho en relevé. <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos lateral abajo a una posición baja durante los pasos, elevar el brazo izquierdo al frente-arriba una posición alta, elevar el brazo derecho lateral-arriba a lateral –en medio al cerrar los pies. VISTA: A la derecha.</p> <p>e. Paso al frente con el pie izquierdo, patada al frente con la pierna derecha a la horizontal o más arriba. <b>ARCO AL FRENTE SIN MANOS “VOLAPIE”.</b></p>	<p><b>1.1</b> (6 x 0.1) + Arco al frente sin manos “Volapie”=0.5</p>
Línea 6	<p>a. Dibujando un semicírculo en el piso realizar un chassé hacia la izquierda y un <b>SALTO SPLIT, DESPUÉS UN SALTO TOUR JETTE</b> hacia la izquierda. <b>BRAZOS:</b> Opcionales durante la secuencia.</p> <p>b. Dar un paso con la pierna izquierda atrás y cerrar el pie derecho al lado del pie izquierdo en relevé. <b>BRAZOS:</b> elevar por enfrente-arriba a 5ª posición.</p> <p>c. <b>RODADA ATRÁS A PARADO DE MANOS CON ½ GIRO</b>, rodar al frente hasta parado de pie y bajar a parada de pie con los brazos arriba.</p> <p>d. Passé al frente con la pierna derecha.</p>	<p><b>1.2</b> (2 x 0.1) + Switch = 0.3 Tour Jete = 0.3 Rodada atrás ½ = 0.4</p>
Línea 7	<b>a. Carrera y ejecutar una REDONDILLA, FLIC –FLAC, MORTAL ATRÁS EXTENDIDO</b>	<b>1.7</b> (0.2, 0.5, 1.0)
Línea 8	<p>a. Elevar el talón izquierdo, flexionar y rotar la pierna izquierda hacia la derecha. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo derecho al nivel del pecho, palma hacia afuera al elevar el talón izquierdo. El brazo izquierdo se mantiene lateral-diagonal-arriba. Bajar el talón izquierdo al piso girando hacia la izquierda para quedar paralela al lado del piso, flexionar la rodilla izquierda en demiplié, al mismo tiempo elevar la pierna derecha al frente-arriba por debajo de la horizontal. <b>BRAZOS:</b> Flexionar el brazo izquierdo al frente-en medio con la palma hacia arriba y mover el brazo derecho lateral-diagonal-arriba al girar a la izquierda.</p> <p>b. Colocar el pie derecho sobre el piso y puntear el pie izquierdo atrás (tendu). <b>BRAZOS:</b> Colocar ambas manos en la cadera derecha.</p> <p>c. Flexionar y extender ambas piernas. <b>BRAZOS:</b> Permanecen en la cadera derecha. Después gentilmente flexionar y extender el brazo derecho al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. Mover la mano izquierda a la cadera izquierda. Vista: A la derecha. Después flexionar y extender el brazo izquierdo al lado a la altura del hombro guiando el movimiento con el codo. El brazo derecho permanece en 2ª posición.</p> <p>d. ½ giro sobre los dos pie en relevé, flexionar ambas piernas en demiplié y elevar el talón del pie izquierdo (arco forzado) <b>BRAZOS:</b> Bajar ambos brazos por la 2ª posición. Colocar la mano izquierda en la cadera izquierda, elevar el brazo derecho al frente - arriba a al frente - en medio y flexionar el codo dirigiendo la mano hacia arriba</p>	<p><b>0.4</b> (0.1 cada uno)</p> <p><b>Total = 10.0</b></p>



### NOTAS:

- El patrón de piso puede ser cambiado en dirección solamente en su totalidad.
- Los elementos individuales pueden realizarse con la pierna izquierda o derecha – Se permiten pasos intermedios si se requiere para estar en la posición correcta.
- Cada elemento menor tiene un valor de 0.1.
- Errores en los movimientos de los brazos y posiciones serán deducidos como errores de ejecución.



**MUSIC for HP CLASS 4 –High Performance Stream (13-14)**  
**FLOOR EXERCISE**

“Mazurka 4” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Piano

Musical score for 'Mazurka 4' (measures 1-33). The score is written for piano in 3/4 time. It features a treble and bass clef. The melody in the treble clef starts with a series of chords and then moves to a more active line. The bass clef provides a steady accompaniment of eighth notes.

Musical score for 'Mazurka 4' (measures 40-84). The score continues from the previous page. It features a treble and bass clef. The melody in the treble clef continues with various rhythmic patterns and intervals. The bass clef provides a steady accompaniment of eighth notes.



# PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

## Para Gimnasia Artística Femenil

*Preparado por Dieter Hofmann y Hardy Fink  
Carol Angela Orchard (viga & coreográficos)  
Ilustraciones por Dr. Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky  
Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López*



# **DESARROLLO DE LA HABILIDAD FISICA Y PROGRAMA DE PRUEBA**

**Para**

**Gimnasia Artística Femenil**

---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

### Propósito del desarrollo de la Habilidad Física y Programa de Prueba (PHF) – (Prueba de la habilidad Física)

- La “PHF” muestra cuáles son las demandas para el desarrollo de las habilidades de flexibilidad y potencia.
- La selección de los ejercicios de la prueba está basada en experiencias de muchos años y es un extracto de los programas de Entrenamiento para el desarrollo de prerrequisitos de habilidades físicas para la ejecución.
- Los ejercicios de la prueba para flexibilidad están enfocados en el nivel de desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y hombros.
- Los ejercicios de la prueba de las habilidades de potencia están basados en la determinación del nivel de desarrollo de la potencia explosiva, la resistencia especial de potencia, y el nivel de componentes estáticos y dinámicos de los ejercicios.
- El conocimiento actual acerca del nivel de educación en muchos países muestra que el desarrollo de los prerrequisitos de la Ejecución de **flexibilidad y potencia** deberían tener más atención.
- Basado en su capacidad, las gimnastas tienen la posibilidad de obtener una calificación de 1.0 a 10.0 puntos en cada ejercicio. Tales procedimientos de control ofrecen la posibilidad de comparar el resultado personal con el mejor resultado para cada componente de la prueba.

### Entrenamiento Efectivo de la Habilidad Física

Se les recuerda a los entrenadores revisar los principios básicos de la adaptación de los tejidos en el entrenamiento de la fuerza, la flexibilidad, la potencia y la resistencia que se presentan en los programas de Academia de la FIG. Todos los tejidos (músculo, tendón, ligamento, hueso, cartílago, piel) y los sistemas del cuerpo se adaptan al estrés impuesto en el entrenamiento durante el descanso o periodo de recuperación. La gimnasta debe ser preparada gradualmente durante varios años para ser capaz de sostener y generar de forma segura las fuerzas requeridas en gimnasia.

Guía y orden para el entrenamiento de la Fuerza	Principios para el entrenamiento de la Fuerza (para todos los tejidos)	Secuencia para el entrenamiento de la Fuerza y la Potencia
Entrenar para la seguridad – aterrizajes, músculos del tronco, propiocepción. Primero los grandes grupos musculares Equilibrio Muscular Patrones específicos de movimientos Fuerza máxima y velocidad (potencia)	Especificidad Progresión de la Carga Recuperación Reversibilidad Individualización Variabilidad Rendimiento Decreciente	Resistencia Muscular Velocidad con cargas bajas Hipertrofia Muscular Fuerza Específica Potencia - Fuerza con baja velocidad Potencia - Fuerza Máxima y velocidad máxima





## Test de Habilidades Físicas (mujeres)

### Flexibilidad

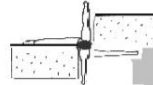
#### 1. Split anteroposterior

2 Colchones 6 cm para alinear las caderas, Colchones/ bloques hasta 30 cm

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (plano)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Varias alturas hasta 30 cm



Protocolo del Test:

- La medición del split sobrepasado se realiza con la gimnasta plana sobre el piso. Después se mide la altura de los colchones. No medir abajo de la gimnasta.
- La posición sin apoyo de las manos debe ser sostenida durante 2 segundos. Las caderas deben estar perfectamente alineadas. La medición se hace en centímetros.
- El resultado es el promedio de la pierna izquierda y la pierna derecha.

#### 2. Split Lateral

Colchones/Bloques hasta 30 cm

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (plano)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Varias alturas hasta 30 cm

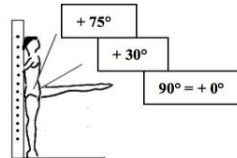
Protocolo del Test:

- La medición del split lateral sobrepasado se realiza con la gimnasta plana sobre el piso. Después se mide la altura de los colchones. No medir abajo de la gimnasta.
- La posición sin apoyo de las manos debe ser sostenida durante 2 segundos. Las piernas deben estar en línea recta. La medición se hace en centímetros.
- El resultado es el promedio de la pierna izquierda y la pierna derecha.

#### 3. Elevación de la pierna al frente izquierda y derecha

Espalderas, Instrumento o tabla para medir ángulos

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



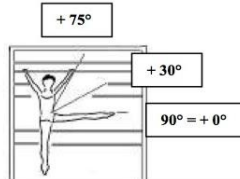
Protocolo del Test:

- Parada con la espalda recta contra la pared o espaldera o la viga, etc. Elevar una pierna al frente. Sostener 2 segundos.
- El ángulo arriba o abajo de la horizontal se mide en grados, 90° = 1 punto.
- El resultado es el promedio de la pierna derecha e izquierda.

#### 4. Elevación de pierna lateral – izquierda y derecha

Espalderas, instrumento o tabla para medir ángulos

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



Protocolo del test:

- La gimnasta en suspensión en la espaldera con el cuerpo en posición vertical. Una pierna elevada lateralmente. Sostener 2 segundos.
- El ángulo por arriba o por abajo de la horizontal se mide en grados, 90° = 1 punto.
- El resultado es el promedio de la pierna derecha e izquierda.

### 5. Arco

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pobre			satisfactorio			bien			perfecto



Protocolo del test:

- Valor de Calidad** – brazos extendidos, piernas extendidas, flexibilidad en los hombros en lugar que en la columna lumbar. Sostener 5 segundos. La nota disminuye si hay: brazos flexionados, piernas flexionadas, flexibilidad en columna lumbar, cabeza desalineada, falta de amplitud en los hombros.

### 6. Flexión de tronco al frente

Banco, bastón, cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



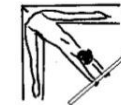
Protocolo del test:

- Parada sobre el banco, sosteniendo un bastón firmemente con las manos (manos colocadas al ancho de los hombros), piernas extendidas. Flexionar el tronco al frente. Sostener la posición 2 segundos.
- Medir la distancia desde el borde del banco al tope del bastón.
- La medición se hace en centímetros.

### 7. Flexión de tronco al frente sentada con las piernas separadas

2 bancos, bastón, cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



Protocolo del test:

- Gimnasta sentada con las piernas extendidas y separadas sobre los bancos colocados a 90° (como muestra el diagrama). Sostener un bastón firmemente con las manos (manos colocadas al ancho de los hombros).
- Flexionar el tronco al frente. La línea del tronco – brazo debe estar recta (no ángulo en los hombros).
- Medir la distancia entre el pecho (esternón) y el piso. La medición se hace en centímetros. Posteriormente restar a dicha medición la altura de los bancos. Ejemplo: con bancos de 30cm de altura y una medición resultante de 24cm; la nota que se obtiene es: (24-30) -6cm = 6 puntos

### 8. Flexibilidad de hombros atrás

Barra vertical para pararse de espaldas a ella, bastón, cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm



Protocolo del test:

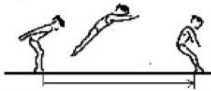
- Parada con las piernas extendidas contra la barra vertical (poste de las paralelas o barra fija, o barras asimétricas).
- Sostener un bastón firmemente con las manos (manos colocadas al ancho de los hombros) por detrás del poste. Piernas extendidas.
- Medir la distancia entre la barra (borde cercano a la gimnasta) y el bastón. La medición se hace en centímetros.

## Fuerza, potencia y resistencia

### 1. Salto largo

Cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura de alcance	AA +5 cm	AA +10 cm	AA +15 cm	AA +20 cm	AA +25 cm	AA + 30 cm	AA + 35 cm	AA + 40 cm	AA + 45 cm



Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir la altura de alcance de parada (AA) de la gimnasta con los brazos y las manos completamente extendidos. También se puede obtener esta medida con la gimnasta acostada dorsal (con los tobillos flexionados) y medir la distancia desde los talones a la punta de los dedos de las manos.</li> <li>Medir la longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al despegue (incluyendo caída o paso atrás).</li> </ul>
---------------------	--

### 2. Velocidad 20 metros

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 seg	4.4 seg	4.3 seg	4.2 seg	4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg
4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg

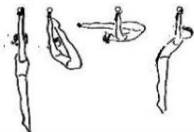


Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 metros de carrera a máxima velocidad, la medición se hace en segundos. Idealmente se toman dos tiempos y se promedian para obtener el resultado.</li> <li>1ª línea para gimnastas hasta los 12 años de edad</li> <li>2ª línea para gimnastas entre los 13 y los 15 años de edad</li> </ul>
---------------------	--

### 3. Elevar y descender piernas por entre los brazos en suspensión.

Cronómetro

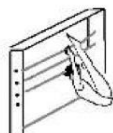
1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x



Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde suspensión extendida en la barra, elevar las piernas y llevarlas hacia atrás pasando entre los brazos hasta la máxima extensión de caderas, regresar a la suspensión extendida</li> <li>Rodillas y tobillos extendidos.</li> <li>Se cuenta el número de repeticiones en 60 segundos.</li> <li>El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.</li> </ul>
---------------------	---

### 4. Elevación de piernas desde la suspensión

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x



Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde la suspensión en escuadra (piernas a 90°; posición en "L") en una espaldera, elevar las piernas extendidas hasta tocar la barra y descender a la posición de escuadra; posición en "L"</li> <li>Contar el número de repeticiones – no hay tiempo límite</li> <li>El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.</li> </ul>
---------------------	--

### 5. Elevación de tronco al frente

Pelota de tenis o similar, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x

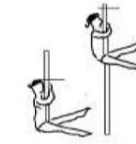


Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>La gimnasta acostada dorsal sin que los hombros toquen el piso, pies firmemente apoyados en el piso y las rodillas flexionadas a 90° grados</li> <li>Brazos cruzados sobre el pecho. Las piernas sostienen la pelota de tenis.</li> <li>Flexionar el tronco al frente, los codos deben tocar los muslos en cada repetición. En el descenso los hombros no deben tocar el piso o colchón</li> <li>Contar el número de repeticiones en 60 segundos.</li> </ul>
---------------------	---

### 6. Subir la cuerda

Cuerda marcada a 1 metro y a 5 metros, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24 seg	22 seg	20 seg	18 seg	16 seg	14 seg	12 seg	10 seg	8 seg	

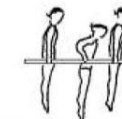


Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para obtener 1 punto, iniciar desde parada, colocar las manos a la altura de la cabeza. Se puede subir apoyando los pies. Subir hasta tocar la marca de los 5 metros.</li> <li>Para obtener 2 puntos o más, la gimnasta inicia desde sentada con las piernas separadas en el colchón, colocar las manos en la marca de un metro.</li> <li>Se debe subir sin apoyo de pies con las piernas separadas en posición de escuadra "L". Si los pies bajan más de 30° de la horizontal, el intento no cuenta. La gimnasta debe subir tan rápido como sea posible hasta tocar la marca de 5 metros con una mano.</li> <li>Se mide el tiempo desde que la gimnasta comienza a subir hasta que toca la marca de 5 metros.</li> </ul>
---------------------	--

### 7. Fondos

Barra paralela o similar, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3x	5x	7x	9x	11x	13x	15x	17x	19x	20x



Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>El entrenador coloca su puño sobre la barra abajo del hombro de la gimnasta. Cada fondo debe bajar lo suficiente para tocar el puño. El cuerpo se mantiene extendido.</li> <li>Se cuenta el número de repeticiones en 20 segundos.</li> </ul>
---------------------	--

### 8. Sostener Parado de manos longitudinal en viga baja

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 seg	5 seg	10 seg	20 seg	30 seg	40 seg	45 seg	50 seg	55 seg	60 seg



Protocolo del test:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parada de pie con el cuerpo completamente extendido, la cabeza entre los brazos, patear a parado de manos longitudinal en la viga baja.</li> <li>Medir el tiempo en segundos</li> <li>El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.</li> </ul>
---------------------	---

**9. Desde sentada con las piernas separadas, presionar el piso hasta parado de manos en la viga**

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x



Protocolo del test:

- Piernas y brazos extendidos; los pies no deben tocar la viga
- Cada parada de manos debe sostenerse un segundo
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.

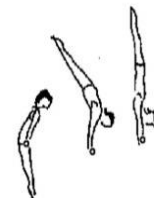
**10. Impulso atrás a parada de manos**

Barras asimétricas o barra sencilla

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x



El impulso se puede realizar con las piernas separadas



Piernas deben de estar juntas

Protocolo del test:

- Desde el apoyo facial, impulso atrás a parado de manos con los brazos y las piernas extendidos. Las piernas pueden subir separadas para obtener de 1 a 3 puntos, pero la posición de parado de manos y el descenso al apoyo debe ser con a las piernas juntas.
- Se cuenta el número de repeticiones realizadas sin interrupción.
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# DESARROLLO DE LA HABILIDAD TECNICA Y PROGRAMA DE PRUEBA

Para

**Gimnasia Artística Femenil**

---

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

[www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – [info@fig-gymnastics.org](mailto:info@fig-gymnastics.org)

### **Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de Prueba (PHT) – (Prueba de la Habilidad Técnica)**

- Las líneas de educación / estructuras de educación mostradas en la “PHT” y el incremento sistemático visible del nivel de dificultad, deberá contribuir a ayudar a las gimnastas a crear sistemáticamente prerrequisitos técnicos de ejecución para poder realizar exitosamente ejercicios de mayor dificultad en edades de aprendizaje avanzadas.
- Es un programa que crea prerrequisitos técnicos y deberá ser un instrumento de control al mismo tiempo.
- La secuencia de educación / estructuras ilustra un camino desde “lo simple” a “lo difícil” y es esencialmente “abierto – finalizado”.
- Una gimnasta deberá avanzar al siguiente elemento solo si el nivel de dificultad previo ha sido aprendido con un mínimo Valor de Calidad de 3.0
- La información abajo es el resultado de muchos años de experiencia en la educación de gimnastas de alto nivel, pero también de gimnastas de naciones con poca experiencia en este momento, y deberá servir como una guía.
- En relación al salto: los autores son de la opinión que las variaciones de los saltos Kasamatsu/Tsukahara no deben ser reconocidos como estructuras básicas. Las bases para este grupo de saltos es el resorte de brazos al frente y el mortal al frente extendido. Un alto nivel de control de esta estructura orientada hacia adelante tiene un efecto positivo excepcional en el aprendizaje de futuras estructuras de saltos.

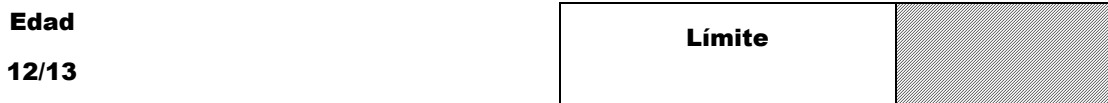
### **Evaluación y sistema de control para la Prueba de Habilidad Técnica (PHT)**


- En competencias de control **PHT** o sesiones de prueba, los gimnastas tienen la posibilidad de escoger un valor o nivel de dificultad de las secuencias listadas de habilidades basándose en sus **niveles de ejecución existentes**.
- En niveles bajos, éste elemento puede ejecutarse dos veces; se considera el mejor intento. Para gimnastas de nivel más alto, la ejecución debe limitarse a un intento.
- El resultado es calculado seleccionando el Valor de Nivel de la habilidad (por ejemplo: Valor de Nivel = VN 5) y esto es multiplicado con el Valor de Calidad dado por el entrenador o juez o evaluador (por ejemplo: Valor de Calidad = VC 3) **EJEMPLO: VN (5) X VC (3) = 15 PUNTOS**.

Información para la selección de los Niveles de Dificultad (ND)

Nivel de Dificultad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



 = **Límite**

 = **Con Posibilidad de acceder a un Nivel de Dificultad más alto**

*(Cuando todos los elementos previos han sido completados con un Valor de Calidad de 3.0)*

## Evaluación del Valor de Calidad (VC)

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 4 puntos. Para una evaluación más fina de calidad, se pueden otorgar incrementos de medio punto (por ejemplo 1.5; 2.5; etc.)

- 0** = No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.
  - 1** = El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.
  - 2** = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y Ejecución, paso o salto.
  - 3** = El elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competencia.
  - 4** = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de Aterrizaje.
- Elementos con Valor de Calidad = 3 pueden ser incluidos en competencias domésticas y demuestran que la gimnasta está lista para competir con el ejercicio obligatorio u opcional que contiene dicho elemento
  - Sólo elementos con Valor de calidad = 4 deben ser incluidos en competencias internacionales
  - Esta filosofía y concepto se aplican también a elementos que no están en las tablas de las pruebas técnicas – por ejemplo todos los elementos de la tabla de los perfiles de adquisición de habilidades presentada al final de este libro y cualquier elemento que no esté dentro de este libro

## Requerimientos para Aparatos Metódicos (Equipo Auxiliar)

- Para una Ejecución exitosa de los programas de educación, es necesario un alto nivel de disciplina, limpieza y seguridad en los salones de entrenamiento.
- La disponibilidad de equipo de calidad, colchones, fosas de aterrizaje, etc. tienen una gran influencia en la orientación de metas y una educación sistemática.
- La disponibilidad de equipo metodológico es de significativa importancia.
- Los requerimientos para aparatos metodológicos (equipo auxiliar) están listados por separado y detallados en las pruebas de ejercicios.
- Ellos promueven un progreso metódico orientado a las metas del entrenamiento y son también, parcialmente instrumentos de medida.
- La mayoría de los fabricantes de aparatos están ofreciendo tal equipo.
- En muchos casos, tales aparatos pueden ser o tendrán que ser fabricados por el entrenador.
- El uso práctico de tal equipo metódico pedagógico es clara y extensamente mostrado en un DVD FIG distribuido por Dieter Hofmann.



## Resultados Prueba de Habilidad Técnica Mujeres

Fecha: .....

Nombre: .....

Fecha Nacimiento: .....

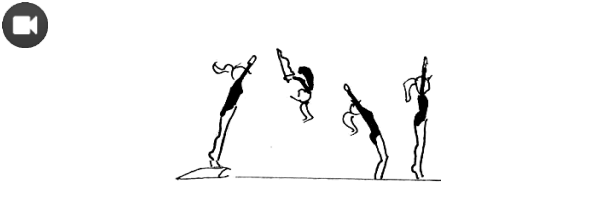
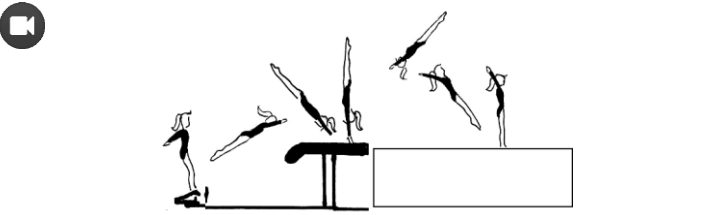
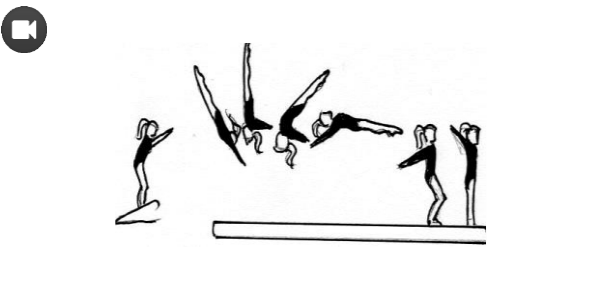
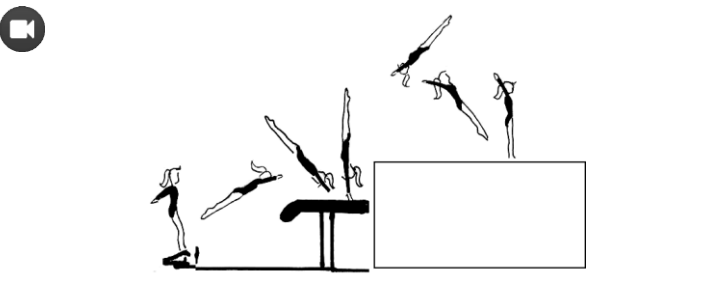
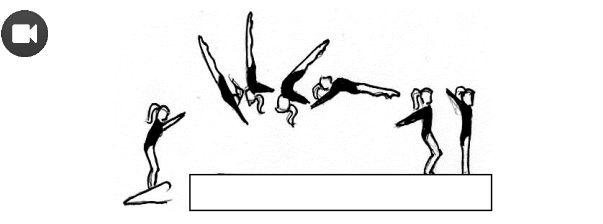
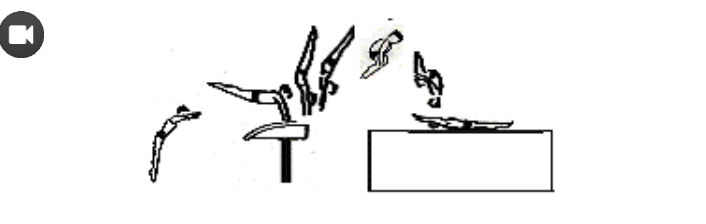
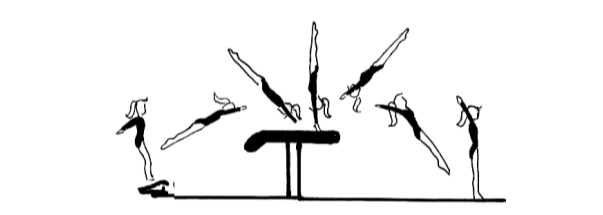

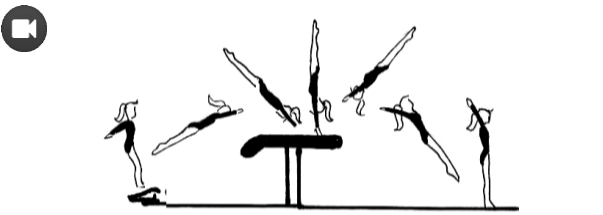
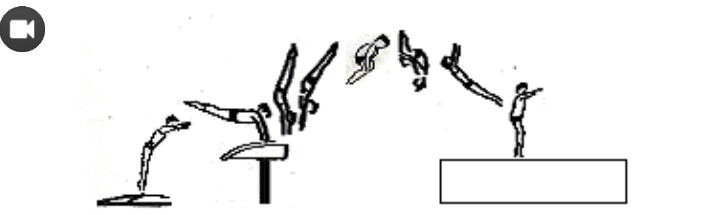
Club: ..... Edad: .....

Aparato	Nivel de Dificultad (ND)	Valor de Calidad (VC)	Resultado	Total
<b>Salto</b>	1 a 10	1 a 4	ND x VC	
	1. Resorte al frente			
	2. Entrada de Redondilla			
<b>Barras Asimétricas</b>			$\Sigma$ S:	
	1. Balances			
	2. Elementos cercanos a la barra			
	3. Salidas			
<b>Viga de Equilibrio</b>			$\Sigma$ BA:	
	1. Acrobáticos al frente			
	2. Acrobáticos atrás			
	3. Acrobáticos laterales			
	4. Salidas			
<b>Piso</b>			$\Sigma$ VE:	
	1. Acrobáticos al frente			
	2. Acrobáticos atrás			
	3. Despeques atrás			
<b>Elementos Artísticos</b>			$\Sigma$ P:	
	1. Piso Saltos			
	2. VE, PI Giros			
	3. VE Saltos			
<b>Trampolín</b>			$\Sigma$ Art:	
	1.			
	2.			
			$\Sigma$ Tr:	

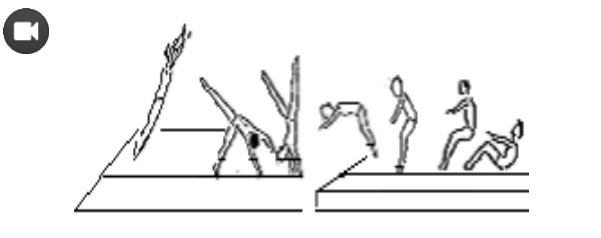
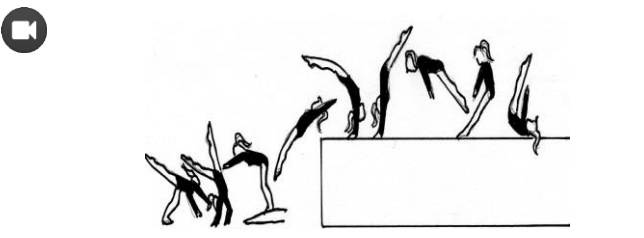

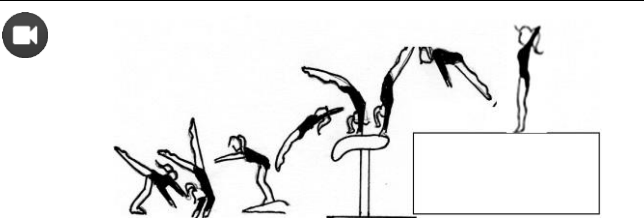
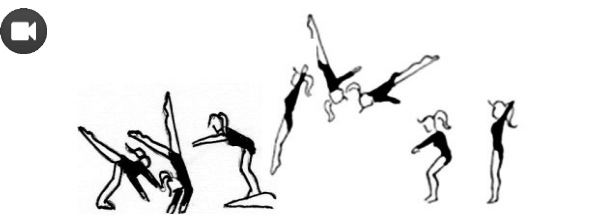
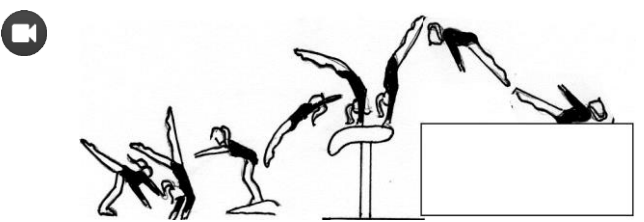
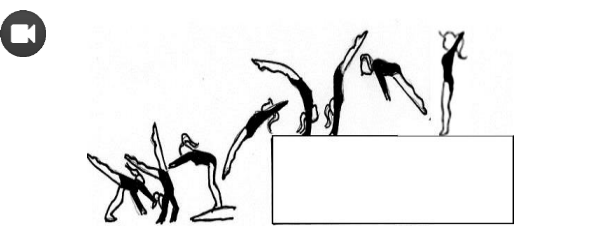

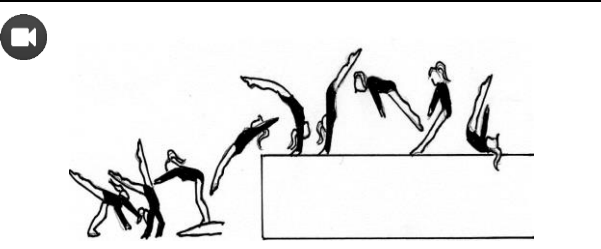
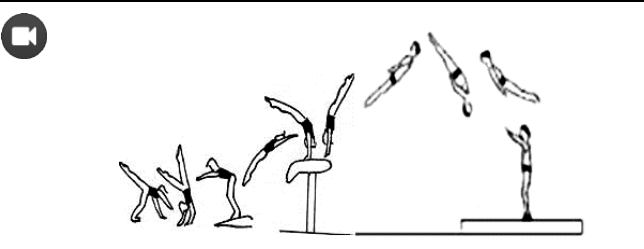
Total Hab. Técnica	
Rango Técnico	
Total Hab. Física	
Rango Físico	
<b>NOTA TOTAL</b>	
<b>RANGO FINAL</b>	

FIRMA .....


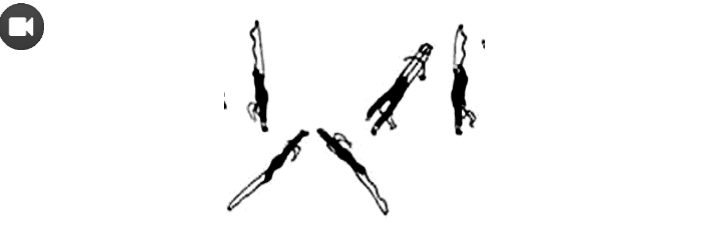
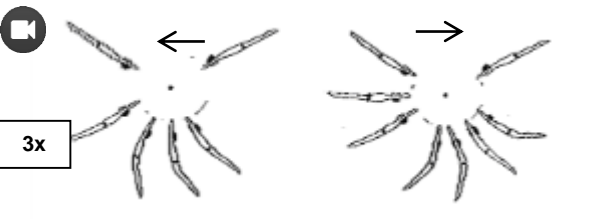
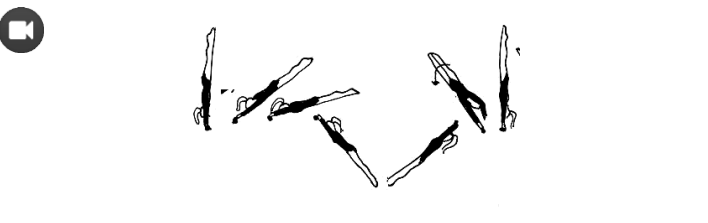
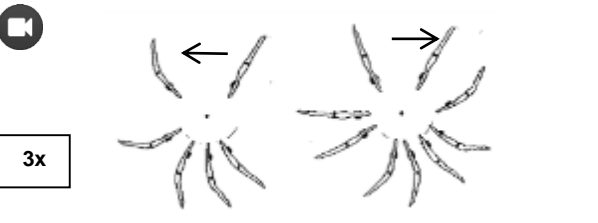

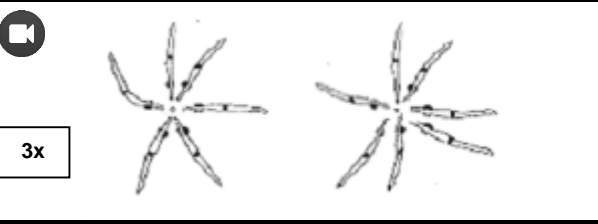
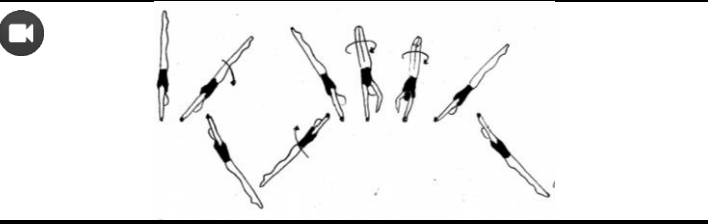
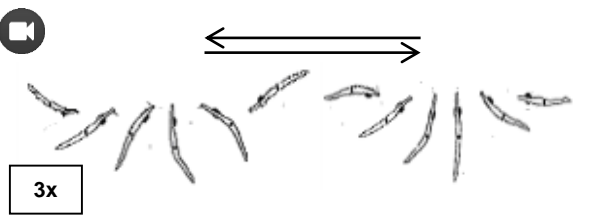
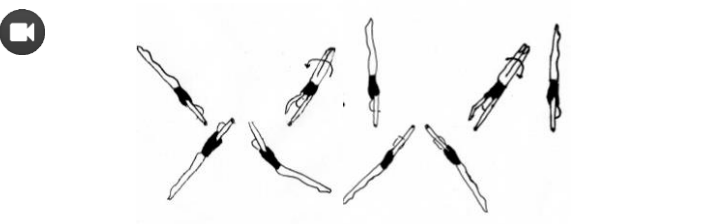
SALTO – Estructura 1 – Resorte de brazos al frente

1	<p><a href="#">Pequeña carrera y mortal al frente agrupado desde un botador</a></p>		6	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente sobre la Tabla ( 125 cm) hacia colchones al nivel de la tabla</a></p>	
2	<p><a href="#">Pequeña carrera y mortal al frente extendido desde un botador</a></p>		7	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente sobre la Tabla ( 125 cm) hacia colchones 60 cm por encima del nivel de la tabla (1.85 cm)</a></p>	
3	<p><a href="#">Pequeña carrera y mortal al frente extendido desde un botador (hacia un colchón de 60cm)</a></p>		8	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente y mortal al frente agrupado a aterrizar sobre la espalda – colchones al nivel de la tabla (125cm)</a></p>	
4	<p>Resorte de brazos al frente sobre la Tabla ( 100-110cm) colchones normales</p>		9	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente y mortal al frente agrupado a aterrizar en colchones normales</a></p>	
5	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente sobre la Tabla (125cm) – colchones normales</a></p>		10	<p><a href="#">Resorte de brazos al frente y mortal al frente agrupado a aterrizar en colchones a 80 cm.</a></p>	

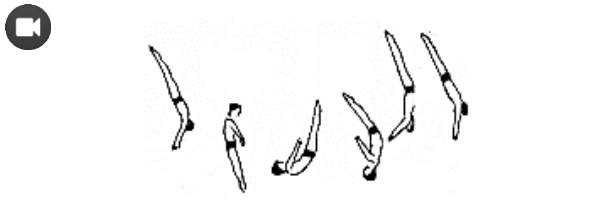

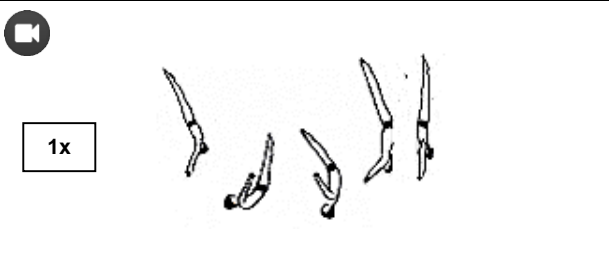
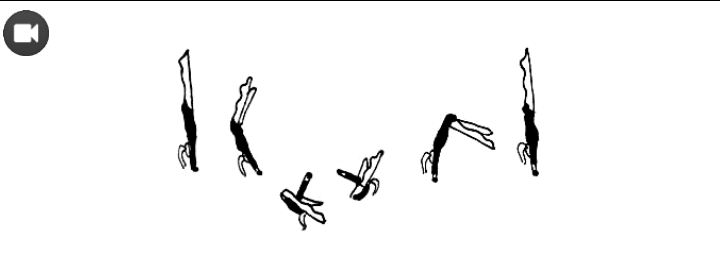

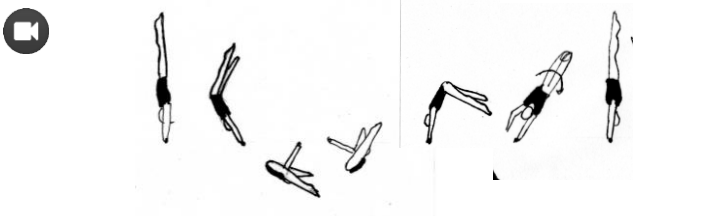

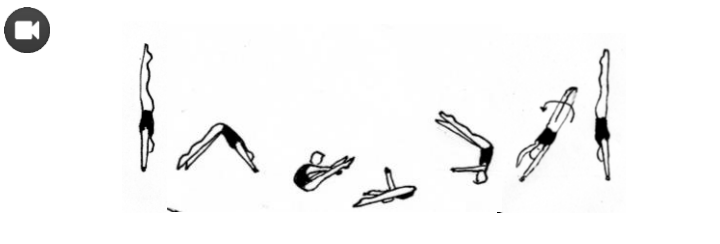


**SALTO – Estructura 2 – Entrada de Redondilla (Yurchenko)**  
 (Se requiere colchón de seguridad para Yurchenko)

1	<p><a href="#">Desde parada, "Paso preparatorio" y redondilla hacia un colchón de – no desviarse de la línea central</a></p>		6	<p><a href="#">Redondilla en un botador, Flic Flac sobre rotado aterrizando en la espalda, los pies apenas tocan el colchón (Colchones a 120 cm)</a></p>	
2	<p><a href="#">Redondilla en un botador, saltar hacia atrás y aterrizar sobre la espalda (Colchones a 100 cm)</a></p>		7	<p><a href="#">Redondilla en un botador, Flic Flac sobre la Tabla de Salto, aterrizar de pie en colchones a nivel de la tabla (125cm)</a></p>	
3	<p><a href="#">Redondilla en un botador y mortal atrás extendido</a></p>		8	<p><a href="#">Redondilla en un botador, Flic Flac sobre la Tabla de Salto, aterrizar de sobre la espalda en colchones a nivel de la tabla (125cm)</a></p>	
4	<p><a href="#">Redondilla en un botador, Flic Flac sobre colchones (80 cm)</a></p>		9	<p><a href="#">Yurchenko agrupado</a></p>	
5	<p><a href="#">Redondilla en un botador, Flic Flac sobre rotado aterrizando en la espalda, los pies apenas tocan el colchón (Colchones a 80 cm)</a></p>		10	<p><a href="#">Yurchenko extendido</a></p>	


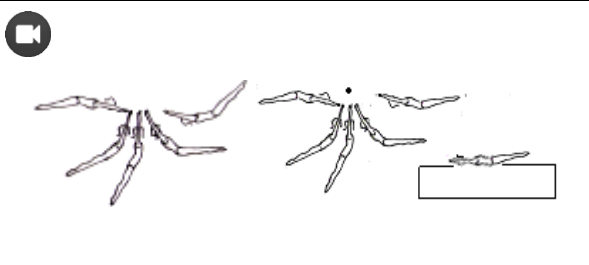
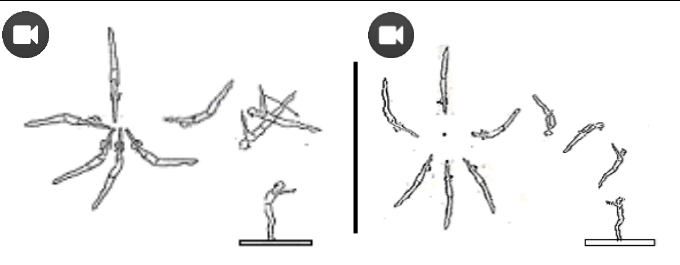

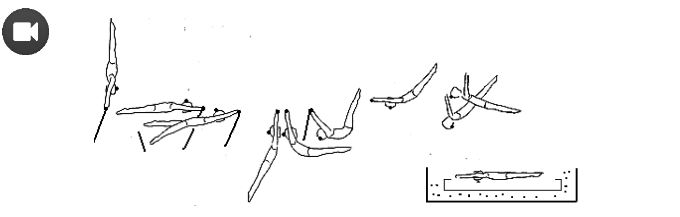
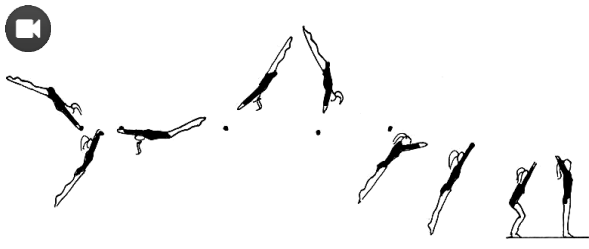
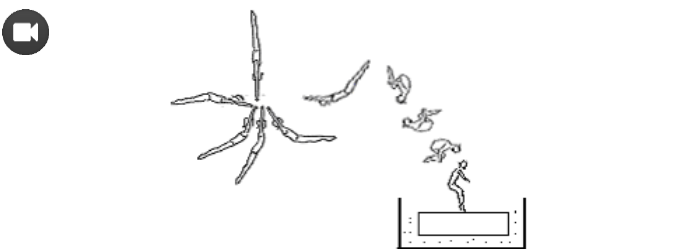
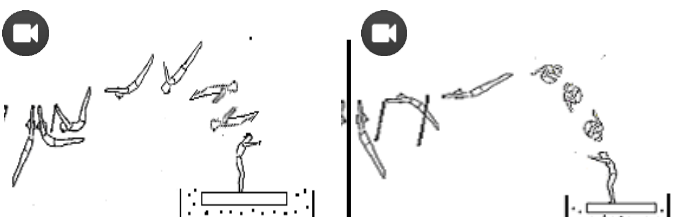
**BARRA SENCILLA Y BARRAS ASIMÉTRICAS – Estructura 1 – Balanceos**

1	<p><a href="#">3x Balanceos al frente y atrás</a> (cuerpo a nivel de la horizontal) (correas)</p>		6	<p><a href="#">Gigante al frente</a> con ½ giro a la toma dorsal</p>	
2	<p><a href="#">3x Balanceos al frente y atrás</a> (cuerpo 30° por arriba del nivel de la horizontal) (correas)</p>		7	<p><a href="#">Gigante atrás con ½ giro a la toma palmar</a></p>	
3	<p><a href="#">3x Balanceos al frente y atrás</a> (cuerpo 60° por arriba del nivel de la horizontal) (correas)</p>		8	<p><a href="#">2x gigantes atrás acelerados</a> (correas)</p>	
4	<p><a href="#">3x gigantes al frente y atrás</a> (correas)</p>		9	<p><b>BARRAS ASIMÉTRICAS</b> <a href="#">Gigante al frente</a> con 1/1 giro a toma mixta (palmar y cubital)</p>	
5	<p><a href="#">3x Balanceos al frente y atrás con ondulación pronunciada en la parte de abajo del balanceo</a> (correas)</p>		10	<p><b>UNEVEN BARS</b> <a href="#">Gigante atrás con ½ giro a toma palmar</a>; <a href="#">gigante al frente con ½ giro a toma dorsal</a></p>	

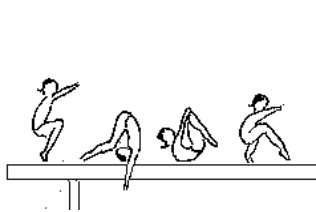
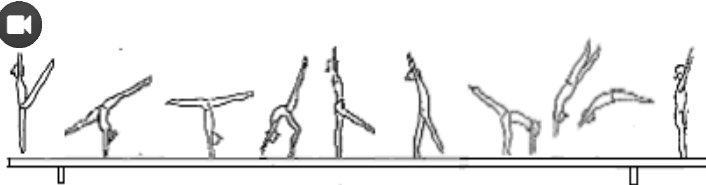
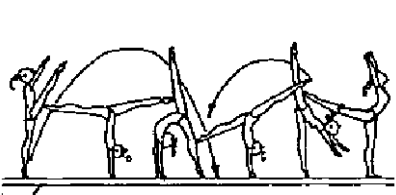




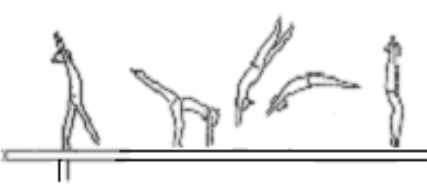

BARRA SENCILLA Y BARRAS ASIMÉTRICAS – Estructura 2 – Elementos cercanos a la barra

1	<p><a href="#">1x vuelta libre atrás 60° (correas)</a></p>		6	<p><a href="#">Desde parada de manos, Stalder a parado de manos</a></p>	
2	<p><a href="#">1x vuelta libre atrás a parado de manos (correas)</a></p>	<p>1x</p> 	7	<p><a href="#">Desde parada de manos, Endo a parado de manos</a></p>	
3	<p><a href="#">Desde parado de manos 3x vueltas libres atrás a parado de manos (correas)</a></p>	<p>3x</p> 	8	<p><a href="#">Endo con 1/2 giro a parado de manos</a></p>	
4	<p><a href="#">3X vueltas libres atrás en escuadra abierta 45° (Stalder) (correas)</a></p>		9	<p><a href="#">Stalder con 1/2 giro a parado de manos</a></p>	
5	<p><a href="#">3x vueltas libres al frente en escuadra abierta 45° (Endo) (correas)</a></p>		10	<p><a href="#">Endo con 1/1 giro a toma mixta (palmar y cubital)</a></p>	

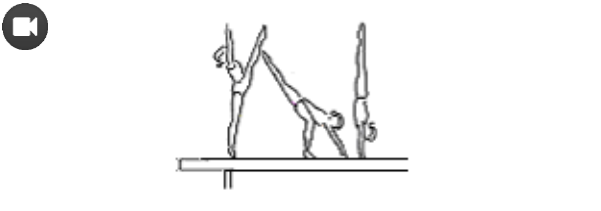

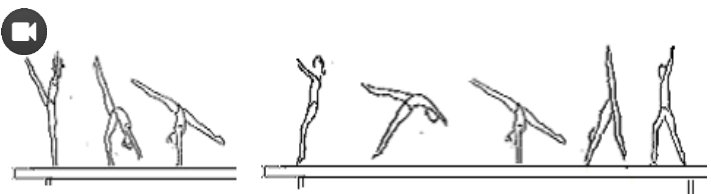
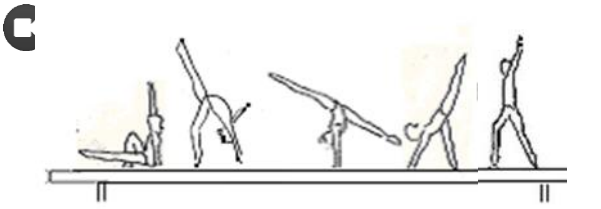
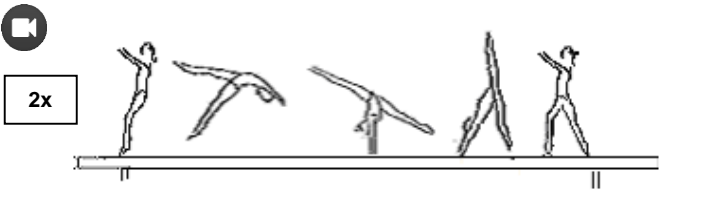
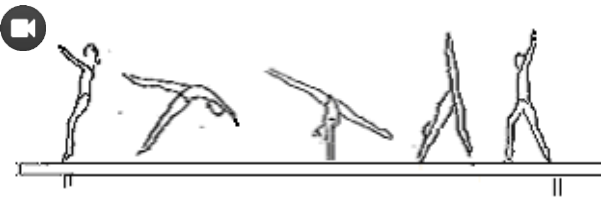
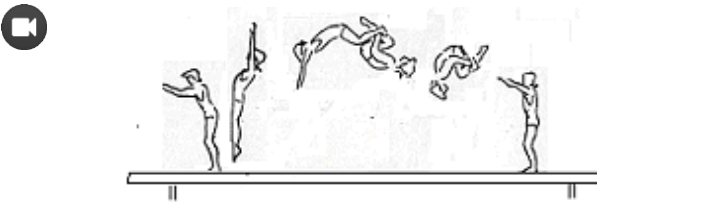
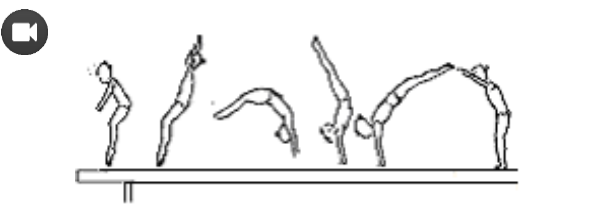
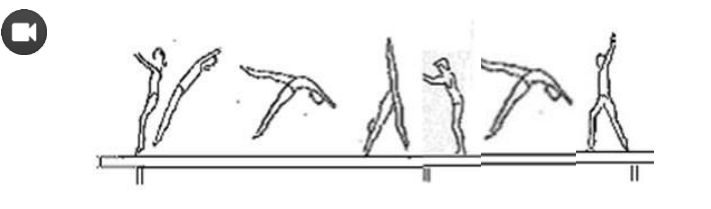
**BARRA SENCILLA Y BARRAS ASIMETRICAS – Estructura 3 – Salidas**

1	No requerido		6	<p><a href="#">Desde parado de manos, balanceo al frente, mortal al frente agrupado</a></p>	
2	<p><a href="#">2X balanceos al frente y atrás , en el 2º balanceo al frente soltarse y aterrizar sobre la espalda en un colchón de 40 cm de altura (Se recomienda usar una rampa o colocar los colchones en pendiente)</a></p>		7	<p><a href="#">Gigante atrás, mortal atrás extendido</a> o <a href="#">Gigante al frente, mortal al frente extendido</a></p>	
3	<p><a href="#">2X balanceos al frente y atrás , en el 2º balanceo al frente soltarse y ejecutar un mortal atrás agrupado</a></p>		8	<p><b>BARRAS ASIMETRICAS</b> <a href="#">Gigante atrás, 1 1/2 mortal atrás extendido a aterrizar en la espalda en un colchón sobre la fosa</a></p>	
4	<p><a href="#">2X balanceos al frente y atrás , en el 2º balanceo al frente soltarse y ejecutar un mortal atrás extendido</a></p>		9	<p><b>BARRAS ASIMETRICAS</b> <a href="#">Gigante atrás, doble mortal atrás agrupado</a></p>	
5	No requerido		10	<p><b>BARRAS ASIMETRICAS</b> <a href="#">Gigante atrás, doble mortal atrás extendido en un colchón sobre la fosa</a> o <a href="#">Gigante al frente, doble mortal al frente agrupado en un colchón sobre la fosa</a></p>	

VIGA DE EQUILIBRIO – Estructura 1 – Acrobáticos al frente


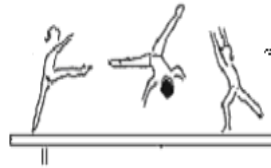

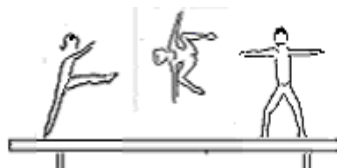


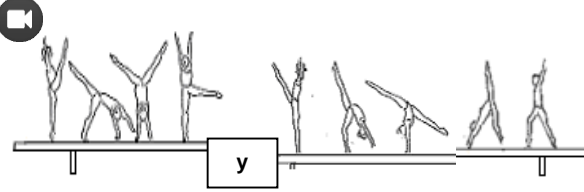
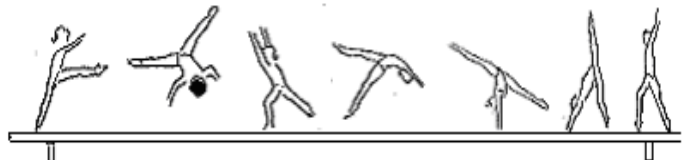
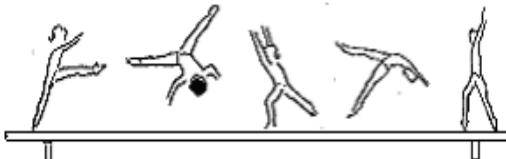
1	<p><a href="#">Rodada al frente sin apoyo de manos.</a>  <a href="#">terminar en cuclillas o sentada</a></p>		6	<p><a href="#">Arco al frente conectado con resorte al frente.</a>  <a href="#">(aterrizar en uno o dos pies)</a></p>	
2	<p><a href="#">Tic – Toc (Arco al frente y atrás).</a> La posición de la pierna libre es opcional.  <a href="#">Aterrizar en desplante al frente.</a>  <a href="#">Arco al frente – manos en cualquier posición</a></p>		7	<p><a href="#">Arco al frente sin manos "Volapie"</a>  <a href="#">desde un pie.</a>  <a href="#">aterrizar en uno o dos pies</a></p>	
3	<p><a href="#">Arco al frente - Manos en cualquier posición</a></p>		8	<p><a href="#">Mortal al frente agrupado desde 1-2 pasos y un paso preparatorio.</a>  <a href="#">Despegar y aterrizar en dos pies</a></p>	
4	<p><a href="#">2X Arcos al frente - Manos en cualquier posición</a></p>		9	<p>No requerido</p>	
5	<p><a href="#">Resorte al frente desde una pierna a aterrizar en uno o dos pies</a></p>		10	<p><a href="#">2X Arcos al frente sin manos "Volapie"</a></p>	

VIGA DE EQUILIBRIO – Estructura 2 – Acrobáticos atrás

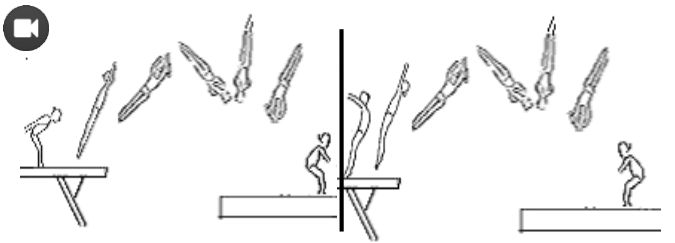
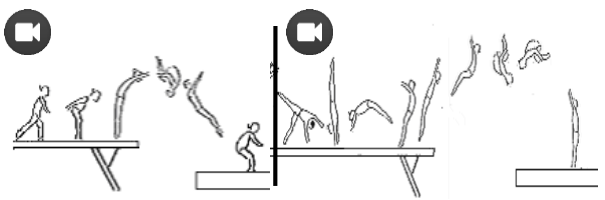
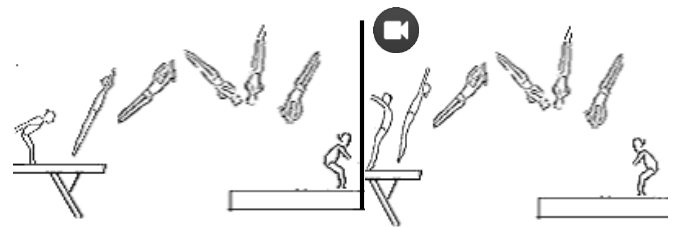
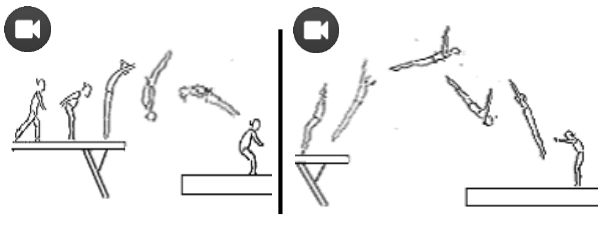
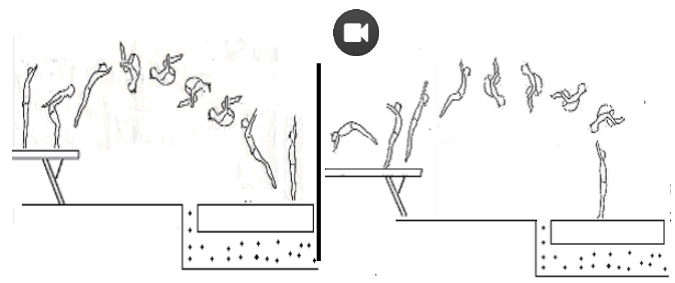
1	<p><a href="#">Parada de manos longitudinal 2 segundos y bajar a desplante al frente.</a></p>		6	<p>No requerido</p>	
2	<p><a href="#">Arco atrás mostrando split de 180° aterrizar en desplante al frente</a></p>		7	<p><a href="#">Arco atrás conectado con Flic Flac con separación de piernas. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>	
3	<p><a href="#">Desde la posición de sentada con una pierna extendida. Arco atrás. Aterrizar en desplante al frente. (Valdez)</a></p>		8	<p><a href="#">Dos Flic Flacs conectados directamente (con separación de piernas o aterrizando sobre los dos pies.</a></p>	
4	<p><a href="#">Flic Flac con separación de piernas. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>		9	<p><a href="#">Mortal atrás agrupado desde Parada de pie</a></p>	
5	<p><a href="#">Flic Flac a aterrizar en dos pies</a></p>		10	<p><a href="#">Flic Flac conectado directamente con mortal atrás extendido con separación de piernas</a></p>	













VIGA DE EQUILIBRIO – Estructura 3 – Acrobáticos laterales

1	<p><a href="#">Rueda de carro a parada de manos transversal con las piernas juntas. Mantener 10 seg.</a></p>		6	<p><a href="#">Rueda de carro sin manos. Desde un paso. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>	
2	<p><a href="#">Rueda de carro desde 1 paso. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>		7	<p><a href="#">Mortal lateral agrupado desde una pierna. Despegue viendo al frente o al lado. Aterrizar de lado</a></p>	
3	<p><a href="#">Redondilla desde 1 paso, aterrizar en los dos pies. Absorber y mantener el aterrizaje. (no rebotar).</a></p>		8	<p><a href="#">Ruda de carro: Flic Flac con separación de piernas conectados directamente. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>	
4	<p><a href="#">Rueda de carro; Arco atrás conectado directamente. Aterrizar en desplante al frente.</a></p>		9	<p>Rueda de carro sin manos; Flic Flac con separación de piernas conectados directamente. Aterrizar en desplante al frente.</p>	
5	<p>No requerido</p>		10	<p>Rueda de carro sin manos; mortal atrás extendido con separación de piernas conectados directamente. Aterrizar en desplante al frente.</p>	

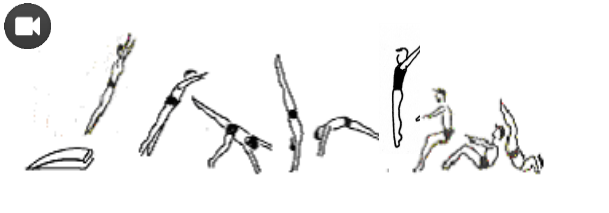









VIGA DE EQUILIBRIO – Estructura 4 – Salidas

1	No requerido		6	<p><a href="#">Mortal al frente extendido con 1/1 giro</a></p> <p>o</p> <p>Mortal atrás extendido con 1/1 giro (Colchones a 40cm)</p>	
2	<p><a href="#">2-3 pasos y mortal al frente agrupado</a></p> <p>o</p> <p><a href="#">Desde redondilla o rueda de carro; mortal atrás agrupado</a> (Colchones a 40cm)</p>		7	No requerido	
3	No requerido		8	<p>Mortal al frente extendido con 1 1/2 giro</p> <p>o</p> <p><a href="#">Mortal atrás extendido con 1 1/2 giro</a> (Colchones a 40cm)</p>	
4	<p><a href="#">2-3 pasos y mortal al frente extendido</a></p> <p>o</p> <p><a href="#">Desde redondilla o Flic Flac; mortal atrás extendido</a> (Colchones a 40cm)</p>		9	No requerido	
5	No requerido		10	<p>Doble mortal al frente agrupado</p> <p>o</p> <p><a href="#">Doble mortal atrás agrupado</a> (colchón sobre fosa)</p>	



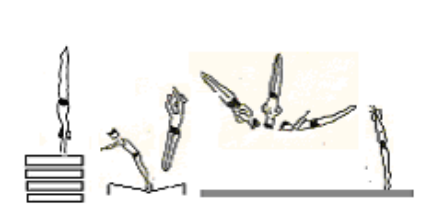
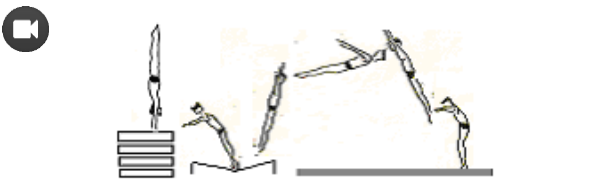
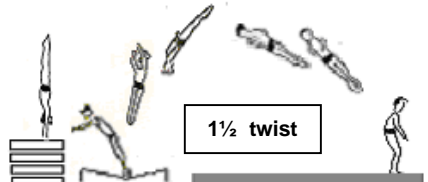

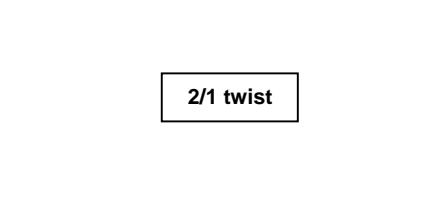

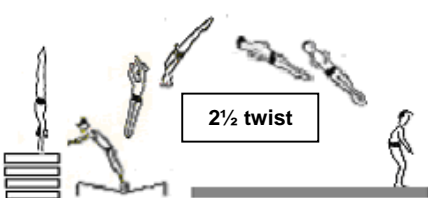
PISO – Estructura 1: Acrobáticos al frente

1	<p><u>Desde un botador:</u>  <u>Paso preparatorio:</u>  <u>resorte al frente</u></p>		6	<p><u>3 pasos</u>  <u>Resorte al frente-</u>  <u>mortal al frente</u>  <u>extendido</u></p>	
2	<p><u>Desde un botador:</u>  <u>Paso preparatorio:</u>  <u>resorte al frente</u>  <u>- salto de tigre</u></p>		7	<p><u>3 pasos</u>  <u>Resorte al frente-</u>  <u>mortal al frente</u>  <u>extendido-mortal a</u>  <u>al frente extendido</u></p>	
3	<p><u>Desde un botador:</u>  <u>Paso preparatorio;</u>  <u>resorte al frente-</u>  <u>resorte al frente desde</u>  <u>dos pies-salto de tigre</u></p>		8	<p><u>3 pasos</u>  <u>Resorte al frente-</u>  <u>mortal al frente</u>  <u>extendido-3 pasos</u>  <u>Resorte al frente</u>  <u>mortal al frente</u>  <u>extendido-mortal a</u>  <u>al frente extendido</u></p>	
4	<p><u>Desde parada:</u>  <u>Resorte al frente-2X</u>  <u>resortes al frente</u>  <u>desde dos pies-salto</u>  <u>de tigre</u></p>		9	<p><u>Carrera: Mortal al</u>  <u>frente extendido con</u>  <u>1/1 giro- mortal a</u>  <u>al frente extendido con</u>  <u>1/1 giro</u></p>	
5	<p><u>Desde un botador:</u>  <u>Paso preparatorio:</u>  <u>resorte al frente:</u>  <u>mortal al frente</u>  <u>agrupado-salto de</u>  <u>tigre</u></p>		10	<p><u>Carrera: Mortal al</u>  <u>frente extendido con</u>  <u>2/1 giro</u>  <u>o</u>  <u>Doble mortal al</u>  <u>frente agrupado</u></p>	

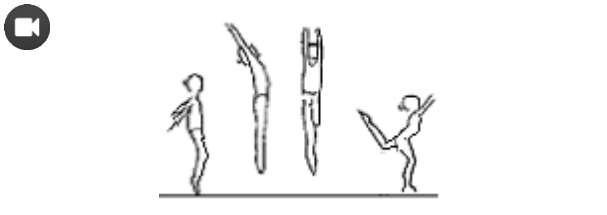


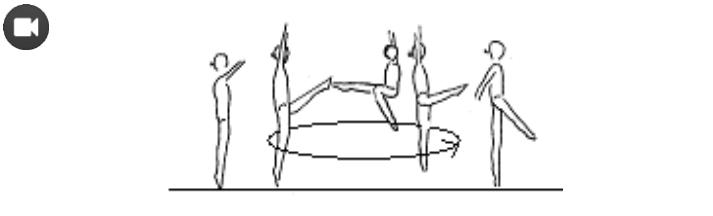

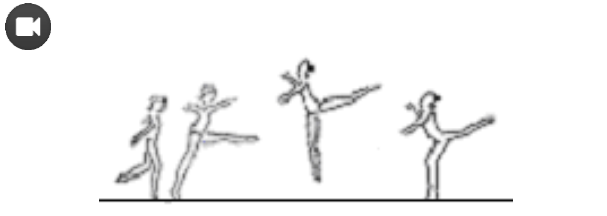
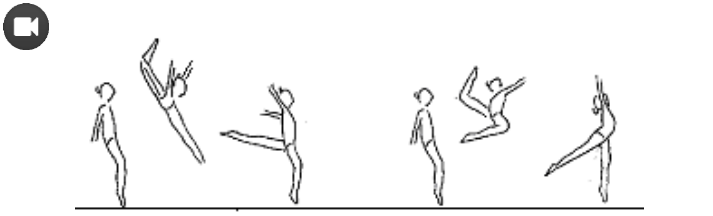

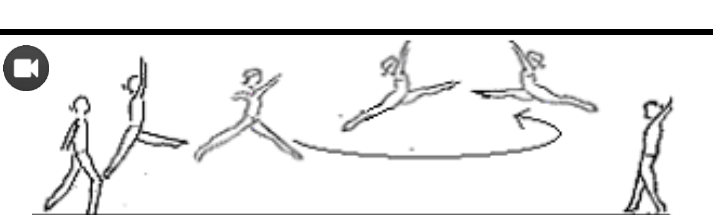
PISO – Estructura 2 - Acrobáticos atrás

1	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Salto: redondilla-salto vertical-rodada atrás agrupada</a></p>		6	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Redondilla-2X Flic Flac-mortal atrás extendido</a></p>	
2	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Salto: redondilla-Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada</a></p>		7	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac-mortal atrás extendido</a></p>	
3	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Salto: redondilla-2X Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada</a></p>		8	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Redondilla-2Xmortal ortal atrás extendido</a></p>	
4	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Salto: redondilla-Flic Flac-mortal tempo</a></p>		9	<p><a href="#">Desde parado:</a>  <a href="#">Redondilla-2Xmortal tempo-mortal atrás extendido</a></p>	
5	<p><a href="#">Desde botador:</a>  <a href="#">Salto: redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac</a></p>		10	<p><a href="#">Carrera:3 pasos, redondilla-Flic Flac-doble mortal atrás agrupado</a></p>	

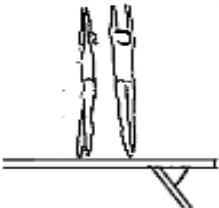

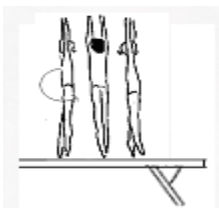
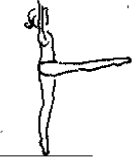

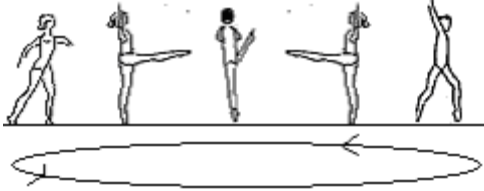
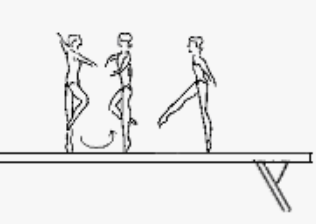


**PISO –Estructura 3: Despegue atrás para giros (Minitramp)**  
 (Todos a un colchón de 40cm) (Estas pruebas también se pueden hacer en trampolín)

1	No requerido		6	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp . ½ giro mortal al frente extendido</a>	
2	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás agrupado</a>		7	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1/1 giro</a>	
3	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido</a>		8	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1 1/2 giro</a>	 <p align="center">1½ twist</p>
4	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con ½ giro</a>		9	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2/1 giro</a>	 <p align="center">2/1 twist</p>
5	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp . ½ giro mortal al frente carpado</a>		10	<a href="#">Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2 ½ giro</a>	 <p align="center">2½ twist</p>

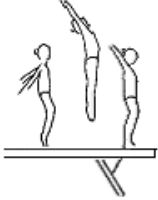

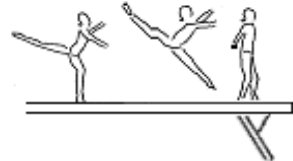


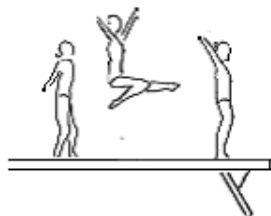

**ELEMENTOS ARTÍSTICOS Y COREOGRÁFICOS - PISO – Estructura 1 – Saltos con despegue de uno y dos pies (Leaps, Hops, Jumps)**

1	<p><a href="#">Salto extendido, despegue y aterrizaje en dos pies (Jump) con 1/1 giro. Manteniendo el cuerpo recto y apretado en el aire.</a></p>		6	<p><a href="#">Salto Switch</a></p>	
2	<p><a href="#">Salto de gato con 1/1 giro desde 1 paso. Las rodillas se alternan por arriba de la horizontal, aterrizar en un pie.</a></p>		7	<p><a href="#">Salto Wolf (Jump or Hop) con 1/1 giro. Aterrizar en uno o dos pies. Angulo de la cadera a 45° y rodillas juntas</a></p>	
3	<p><a href="#">Salto split con despegue de un pie</a></p>	<p><a href="#">Salto split con despegue de un pie</a></p>	8	<p><a href="#">Salto Split Jump con 1/1 giro a aterrizar en 2 pies.</a>  <a href="#">O Salto squat con 1/1 giro. (Popa)</a></p>	
4	<p><a href="#">Salto Fouette desde 1 paso, aterrizar en arabesca. La pierna libre debe estar arriba de la horizontal.</a></p>		9	<p><a href="#">Salto Anillo Jump con el pie de atrás a la altura de la cabeza. El cuerpo arqueado, separación de piernas de 180° y cabeza hacia atrás</a>  <a href="#">O con las dos piernas flexionadas</a></p>	
5	<p><a href="#">Salto Tour Jete desde 1-2 pasos. Separación de piernas de 180°, aterrizar en un pie.</a></p>		10	<p><a href="#">Salto Switch con 1/2 giro. Mostrar separación de piernas de 180°</a></p>	

ELEMENTOS ARTISITICOS Y COREOGRAFICOS – VIGA / PISO – Estructura 2 –Giros

1	<p><b>VIGA:</b> Parada sobre los dos pies en relevé. Colocar los brazos curvados arriba. Mantener 20 segundos</p>		6	<p><b>PISO:</b> 2/1 giros sobre un pie. Pierna libre opcional.</p>	
2	<p><b>VIGA:</b> ½ giro sobre los dos pies. Colocar los brazos curvados arriba. Mantener 5 segundos en relevé antes y después de girar</p>		7	<p><b>PISO:</b> Parada sobre un pie en relevé. mantener la pierna libre a la horizontal 5 segundos</p>	
3	<p><b>VIGA:</b> Parada en un pie en relevé. Colocar la pierna libre en passé. Brazos curvados arriba. Mantener 10 segundos</p>		8	<p><b>PISO:</b> 1/1 Giro sobre un pie. Manteniendo la pierna libre a la horizontal durante todo el giro</p>	
4	<p><b>VIGA:</b> ½ giro sobre un pie, la pierna libre en passé.</p>		9	<p><b>PISO:</b> 1/1 Giro sobre un pie. Mantener la pierna libre arriba en posición de split a 180° durante todo el giro.</p>	<p><b>Mismo que el #8 con la pierna vertical</b></p>
5	<p><b>VIGA:</b> 1/1 giro sobre un pie, la pierna libre en passé.</p>		10	<p><b>PISO:</b> Giro ilusión 360° sobre un pie. Desde parada split sin tocar con las manos el piso</p>	

ELEMENTOS ARTISITICOS Y COREOGRAFICOS – VIGA DE EQUILIBRIO – Estructura 3 – Saltos (Leaps,Jumps) c/s giro

1	<p><a href="#">Salto extendido desde parada de pie a aterrizar en dos pies.</a>  <a href="#">Mantener un aposición recte y apretada en el aire.</a></p>		6	<p><a href="#">Salto carpado en posición transversal o longitudinal.</a>  <a href="#">(ángulo de la cadera 90°)</a></p>	
2	<p><a href="#">Salto agrupado desde parada de pie a aterrizar en dos pies.</a>  <a href="#">Angulo de rodillas y cadera a 45°.</a></p>	<p><a href="#">Salto agrupado</a></p>	7	<p><a href="#">Salto Sissone</a>  <a href="#">Despegue con dos pies, aterrizaje sobre un pie.</a>  <a href="#">Mostrar separación de piernas de 180°</a></p>	
3	<p><a href="#">Salto split desde parada de pie a aterrizar en dos pies.</a>  <a href="#">Mostrar separación de piernas de 180°</a></p>		8	<p>Salto split desde uno o dos pasos.  Aterrizar en un pie.  Mostrar separación de piernas de 180°.</p>	
4	<p><a href="#">Salto Wolf desde parada de pie a aterrizar en dos pies.</a>  <a href="#">Angulo de cadera a 45° y rodillas juntas</a></p>		9	<p><a href="#">Salto switch</a></p>	<p><a href="#">Salto Switch</a></p>
5	<p><a href="#">Salto squat desde parada de pie a aterrizar en dos pies.</a>  <a href="#">Ambos pies por arriba de la horizontal.</a></p>		10	<p><a href="#">Salto Switch con ½ giro aterrizando en 1 o 2 pies</a></p>	<p><a href="#">Salto Switch con ½ giro</a></p>





# PERFILES DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Para

## Gimnasia Artística Femenil

Este es un perfil de adquisición de habilidades recomendado para las gimnastas, para todos los aparatos. 1/4 designa la iniciación del aprendizaje del elemento. 4/4 designan la perfección. Ningún elemento que no haya alcanzado el nivel de 3/4 deberá ser incluido en un ejercicio de competencia


## Diagramas de adquisición de habilidades y recomendación de Competencia

Los siguientes diagramas presentan una variedad de recomendaciones desde un análisis del mejor conocimiento y mejor práctica mundial.


1. Los DIAGRAMAS DEL PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES para cada Aparato de GAV y GAF muestran la progresión normal de las principales habilidades gimnásticas.  $\frac{1}{4}$  designa la edad cuando una habilidad deberá ser iniciada;  $\frac{4}{4}$  cuando es perfeccionada (ver diagrama abajo). Ninguna habilidad deberá ser usada en Competencia hasta que ésta haya alcanzado el nivel  $\frac{3}{4}$  para competencias nacionales y el nivel  $\frac{4}{4}$  para competencias internacionales. Puede haber diferencias individuales en la velocidad de adquisición de habilidades, pero estos ejemplos son la norma mundial y han sido verificados también por los Comités Técnicos varonil y femenino de la FIG.
2. LA ESTRUCTURA DE COMPETENCIA DE MUESTRA DE GRUPOS DE EDAD, en la última página, muestra claramente que las competencias internacionales no son apropiadas para niños menores de 12 años y niñas menores de 11 años. Se presenta información adicional que puede servir como una guía para las federaciones.

Nivel de terminación	ETAPA	CONDICIONES	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN
0	DESCONOCIDO	CONOCIMIENTO Y HABILIDADES SUFICIENTES	El entrenador debe estimar y evaluar los <b>recursos físicos, técnicos y metodológicos</b> esenciales para abordar el elemento / enlace / combinación	<b>DECISIONES ESTRATÉGICAS Y TÁCTICAS</b>
1/8	INICIAL		El gimnasta debe hacerse una <b>representación mental y cinestésica</b> de los principales momentos, fases y acciones típicas del elemento.	
1/4	APRENDIZAJE	EN PARTES	El gimnasta debe demostrar la exactitud de las <b>posiciones, figuras, acciones motrices</b> típicas o incluidas en los <b>mecanismos motrices</b>	<b>SÓLO ENTRENAMIENTO</b>
2/4		COMPLETO CON AYUDA MECÁNICA	(Ayuda del entrenador, foso, cinturones de seguridad -loncha-, superficies elásticas, otros dispositivos) El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos usando <b>no más de 2</b> de los procedimientos de ayuda especificados	
2/3		COMPLETO SOLOS (SIN AYUDA)	El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados. <b>SEGURO pero INCONSISTENTE</b>	
3/4	PERFECCIONAMIENTO	SIN ENLAZAR O COMBINAR	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, <b>SEGURO y CONSISTENTE</b> , pero sin ningún enlace o combinación antes o después	<b>PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = MEDIA</b>
4/4	APRENDIDO	COMPETENCIA	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, <b>SEGURO EN CUALQUIER ENLACE o COMBINACIÓN</b>	<b>PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = ALTA</b>


# SALTO – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

	Pre-pubertad				Pubertad temprana				Pubertad tardía				Post-pubertad	
	Infancia tardía		Pre-pubertad				Pubertad temprana				Pubertad tardía			
	Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular				Comienzo del crecimiento acelerado				Estabilización de la forma y composición corporal			
	INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE				ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD				REFINAMIENTO DEL PROGRAMA TÉCNICO / EJECUCIÓN DE PERFORMANCES PERFECCIONADAS			
	PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE		ELITE JUVENIL		ELITE ADULTO					
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
a. Técnicas de protección	BÁSICO		AVANZADO				SEGÚN EL TIPO DE SALTO(S) TRABAJADO(S)							
b. Carrera de aproximación (técnicas - no específica, específica, perfeccionamiento)	PERFECCIONAMIENTO		VELOCIDAD		ACELERACIÓN ÓPTIMA		SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS							
c. Ataque al obstáculo (técnicas, apoyo, hacia adelante, hacia atrás, específica, no específica)			ACOLCHADO		PROTEGIDO		SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS							
d. Ataque al trampolín (técnicas, hacia adelante, hacia atrás)			BÁSICO-ADELANTE		AVANZADO - AMBAS DIRECCIONES		SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS							
e. Técnicas de recepción : adelante, atrás, lateral	ADELANTE		ATRÁS		TODO- SEGÚN EL TIPO DE SALTO(S) TRABAJADO(S)									
f. Salto vertical: extendido, agrupado, carpado, con/sin giro EL, en altura / en profundidad	EN PROFUNDIDAD		EN ALTURA		SÓLO PRE-PREPARACIÓN O POST-RECUPERACIÓN									
g. Todas las variantes de recepción, sobre superficie blanda, dura, diferentes partes del cuerpo	BÁSICO		AVANZADO				SEGÚN EL TIPO DE SALTO(S) TRABAJADO							
1. Inversión adelante	2/4		2/3		3/4		4/4							
2. Inversión adelante con 180-540º de giro en el eje longitudinal (EL) (como elementos de orientación espacial)	360		2/4		2/3		3/4		4/4					
3. Tsukahara / Kasamatsu agrupado / carpado			Agrup. 2/4		Carp. 2/3		3/4		4/4					
4. Tsukahara / Kasamatsu extendido			1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
5. Inversión adelante - mortal adelante agrupado			1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
6. Inversión adelante - mortal adelante carpado			1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
7. Con colchones (120x100x200): inversión adelante - mortal adelante agrupado / carpado / extendido			2/4		2/3		3/4		4/4					
8. Con colchones (120x100x200): inversión adelante - mortal adelante agrupado / extendido con giro de 360-720º en EL			2/4		2/3		3/4		4/4					
9. Con colchones (120x100x200): round-off, flic flac al colchón - mortal atrás agrupado / carpado / extendido			2/4		2/3		3/4		4/4					
10. Con colchones (120x100x200): round-off, flic flac al colchón - mortal atrás agrupado / extendido con giro de 360-720º en EL			2/4		2/3		3/4		4/4					
11. Yurchenko agrupado / carpado			2/4		2/3		3/4		4/4					
12. Yurchenko extendido			2/4		2/3		3/4		4/4					


# PARALELAS ASIMÉTRICAS – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

		Pre-pubertad				Pubertad temprana			Pubertad tardía			Post-pubertad											
		Infancia tardía		Pre-pubertad		Pubertad temprana			Pubertad tardía			Post-pubertad											
		Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular				Comienzo del crecimiento acelerado			Estabilización de la forma y composición corporal												
		INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE				ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD			REFINAMIENTO DEL PROGRAMA TÉCNICO / EJECUCIÓN DE PERFORMANCES PERFECCIONADAS												
		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			ELITE JUVENIL			ELITE ADULTO											
6-7		7-8		8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18	
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
1.	Kip, impulso atrás al apoyo invertido (x 3)	1/8	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																
2.	Kip, pasar las piernas entre los brazos		1/8	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4															
3.	Balaneo (impulso) adelante (al principio con vueltas, al final al apoyo invertido)		2/4		2/3		3/4		4/4														
4.	Balaneo (impulso) atrás (al principio con vueltas, al final al apoyo invertido)		2/4		2/3		3/4		4/4														
5.	Impulso atrás al apoyo invertido (toma dorsal) (x 3)		2/4		2/3		3/4		4/4														
6.	Impulso atrás al apoyo invertido (toma palmar) (x 3)		2/4		2/3		3/4		4/4														
7.	Impulso atrás al apoyo invertido (toma cubital) (x 3)			2/4	2/3		3/4		4/4														
8.	Descenso																						
	a. - Desde apoyo invertido, toma dorsal		1/4	2/4	2/3		3/4		4/4														
	b. - Desde apoyo invertido, toma palmar																						
	c. - Desde apoyo invertido, toma cubital																						
9.	Giro de apoyo libre al apoyo invertido (x 3) o																						
	a. - Stalder o				2/4		2/3		3/4		4/4												
	b. - Stalder adelante (Endo)																						
10.	Gran vuelta (gigante/molino) adelante (x 3)		1/4	2/4	2/3		3/4		4/4														
	a. - Toma palmar																						
	b. - Toma cubital		1/4		2/4		3/4		4/4														
11.	Gran vuelta (gigante/molino) atrás (x 3)		1/4	2/4	2/3		3/4		4/4														
12.	Salida: mortal extendido (adelante o atrás)				2/4		2/3		3/4		4/4												
13.	Salida "D" o equivalente (si corresponde al desarrollo)						2/4		2/3		3/4		4/4										
	a. - Si es "C" ----> menos 1 nivel						2/4		2/3		3/4		4/4										
	b. - Si es "B" ----> menos 2 niveles						2/4		2/3		3/4		4/4										
	c. - Si es "A" ----> menos 3 niveles						2/4		2/3		3/4		4/4										
14.	Elemento con 360° de giro en EL en apoyo invertido						2/4		2/3		3/4		4/4										
	a. - Impulso atrás																						
	b. - Elevación atrás (gran montada)																						
	c. - Gran vuelta (gigante/molino)																						
	d. - Giro de apoyo (Stalder/Endo)																						
	e. - Otros																						
15.	Primera suelta y retoma						1/4	2/4	2/3		3/4		4/4										
	a. - Gienger																						
	b. - Jäger																						
	c. - Tkatchev																						
	d. - con 360° de giro en EL saltado																						
	e. - Otras (si corresponde al desarrollo)																						
16.	Salida "E" o equivalente (si es la tendencia)							1/4	2/4		2/3		3/4		4/4								
	a. - Si es "D" ----> menos 1 nivel							2/4			2/3		3/4		4/4								
	b. - Si es "C" ----> menos 2 niveles							2/4			2/3		3/4		4/4								
	c. - Si es "B" ----> menos 3 niveles							2/4			2/3		3/4		4/4								
17.	a. - Enlaces y/o series de 2-3 elementos con >360° de giro en EL								1/4	2/4		2/3		3/4		4/4							
	b. - Suelta "E" :								1/4	2/4		2/3		3/4		4/4							
	- Gienger, Jäger, Tkatchev piernas juntas																						
	- Adel. o atrás con > 360° de giro en EL																						
	c. - Enlaces y/o series de elementos con > 360° de giro en EL y elementos con vuelo (NO SALIDA)						1/4	2/4		2/3		3/4		4/4									
	d. - Enlaces y/o series de 2-3 ó más elementos con vuelo								1/4	2/4		2/3		3/4		4/4							
	e. - ELEMENTOS ORIGINALES																						

## VIGA DE EQUILIBRIO – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

	Pre-pubertad		Pubertad temprana				Pubertad tardía			Post-pubertad													
	Infancia tardía		Pre-pubertad				Pubertad temprana			Pubertad tardía													
	Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular				Comienzo del crecimiento acelerado			Estabilización de la forma y composición corporal													
	INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE				ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD			REFINAMIENTO DEL PROGRAMA TÉCNICO / EJECUCIÓN DE PERFORMANCES PERFECCIONADAS													
PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE		ELITE JUVENIL		ELITE ADULTO															
6-7		7-8		8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-18	
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
a. POSICIONES DEL CUERPO (relacionadas con viga)	<b>PRIORIDAD</b>																						
b. POSICIONES DE LOS SEGMENTOS CORPORALES - Brazos, piernas, tronco, cabeza																							
c. DESPLAZAMIENTOS SOBRE LA VIGA - Caminar (variaciones), - Saltitos (adelante, atrás, lateral), - Giros sencillos (no 1/1 giro sobre una pierna) /hacia adentro/hacia afuera, medio y medio																							
d. EQUILIBRIO - Función de las piernas, rodillas, brazos, cabeza y tronco																							
e. EJECUCIÓN ENFRENTANDO EL MIEDO Y REFLEJOS DE AUTO-PROTECCIÓN																							
1. Sissone	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
2. Zancada		2/4	2/3	3/4	4/4																		
3. Salto con piernas separadas laterales (posición longitudinal)	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
4. Zancada con cambio de piernas		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																	
5. Giro completo (360° de giro sobre una pierna (pierna libre en passé-developpé)	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
6. Desde el apoyo libre con piernas separadas: elevación al apoyo invertido	2/4	2/3	4/4																				
7. Inversión lateral (plano frontal-de lateral a lateral)	2/4	2/3	4/4																				
8. Round-off (combinación opcional)	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
9. Inversión adelante (arco adelante)	2/4	2/3	3/4	4/4																			
10. Inversión atrás (arco atrás)	2/4	2/3	3/4	4/4																			
11. Flic flac a una pierna (1, 2 ó 3 enlazados)	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
12. Flic flac piernas juntas (1, 2 ó 3 enlazados)	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																		
13. Flic flac Gainer (Auerbach) o flic flac al asiento longitudinal con piernas separadas (horcajadas)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																	
14. Mortal atrás agrupado, carpado o extendido (combinación opcional)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																
15. Salida con 720° de giro en EL o ET o mínimo "D"			2/4	2/3	3/4	4/4																	
a. - Si es "C" ----> menos 1 nivel			2/4	2/3	3/4	4/4																	
b. - Si es "B" ----> menos 2 niveles			2/4	2/3	3/4	4/4																	
c. - Si es "A" ----> menos 3 niveles	2/4		2/3	3/4	4/4																		
16. Inversión lateral o adelante libre (sin manos)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4																
17. Primer elemento/enlace/combinación con bonificación > 0.20	2/4		2/3	3/4	4/4																		
18. Segundo elemento/enlace/combinación con bonificación > 0.20		2/4	2/3	3/4	4/4																		
19. Serie GIM+GIM			2/4	2/3	3/4	4/4																	
a. - Con BONIFICACIÓN <= 0.20	2/4		2/3	3/4	4/4																		
b. - Con BONIFICACIÓN 0.20-0.30		2/4	2/3	3/4	4/4																		
c. - Con BONIFICACIÓN => 0.30			2/4	2/3	3/4	4/4																	
20. Serie ACRO+GIM			2/4	2/3	3/4	4/4																	
a. - Con BONIFICACIÓN <= 0.20	2/4		2/3	3/4	4/4																		
b. - Con BONIFICACIÓN 0.20-0.30		2/4	2/3	3/4	4/4																		
c. - Con BONIFICACIÓN => 0.30			2/4	2/3	3/4	4/4																	

## EJERCICIO DE PISO – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

		Pre-pubertad				Pubertad temprana		Pubertad tardía			Post-pubertad		
		Infancia tardía		Pre-pubertad		Pubertad temprana		Pubertad tardía			Post-pubertad		
		Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular				Comienzo del crecimiento acelerado		Estabilización de la forma y composición corporal			
		INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE				ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD		REFINAMIENTO DEL PROGRAMA TÉCNICO / EJECUCIÓN DE PERFORMANCES PERFECCIONADAS			
		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE		ELITE JUVENIL		ELITE ADULTO			
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Rol adelante	4/4											
2.	Rol atrás	4/4											
3.	Apoyo invertido	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
4.	Rol atrás al apoyo invertido	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
5.	Inversión lateral (plano frontal-de lateral a lateral-)	2/4	2/3	4/4									
6.	Round-off (combinación opcional)		2/4	2/3	3/4	4/4							
7.	Inversión lateral libre (sin manos)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
8.	Inversión adelante libre (sin manos)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
9.	Kip de cabeza		2/4	2/3	3/4	4/4							
10.	Inversión adelante sin vuelo (arco adelante)	2/4	2/3	3/4	4/4								
11.	Inversión atrás sin vuelo (arco atrás)	2/4	2/3	3/4	4/4								
12.	Inversión adelante con vuelo (recepción con una o dos piernas)	2/4	2/3	3/4	4/4								
13.	Inversión adelante con vuelo con despegue de dos piernas (flic flac adelante)				2/4	2/3	3/4	4/4					
14.	Flic flac piernas juntas (x 3)	2/4	2/3	3/4	4/4								
15.	Flic flac a una pierna (x 3)	2/4	2/3	3/4	4/4								
16.	Tempo (conexión opcional)				2/4	2/3	3/4	4/4					
17.	Mortal atrás agrupado		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
18.	Mortal atrás extendido			2/4	2/3	3/4	4/4						
19.	Mortal atrás extendido con giro de 360° en EL			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
20.	Mortal atrás extendido con giro de 720° en EL				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
21.	Doble mortal atrás (agrupado / carpado)				2/4	2/3	3/4	4/4					
22.	Rol adelante con vuelo (cuerpo extendido en la horizontal)	2/4	2/3	3/4	4/4								
23.	Mortal adelante agrupado	2/4	2/3	3/4	4/4								
24.	Mortal adelante carpado (recepción a una pierna)		2/4	2/3	3/4	4/4							
25.	Mortal adelante extendido		2/4	2/3	3/4	4/4							
26.	Twist (Árabe) agrupado, carpado o extendido			2/4	2/3	3/4	4/4						
27.	Primer elemento/enlace/combinación con bonificación >0.20			2/4	2/3	3/4	4/4						
28.	Segundo elemento/enlace/combinación con bonificación >0.20				2/4	2/3	3/4	4/4					
29.	Serie GIM+GIM				2/4	2/3	3/4	4/4					
	a. - Con BONIFICACIÓN <= 0.20												
	b. - Con BONIFICACIÓN 0.20-0.30												
	c. - Con BONIFICACIÓN => 0.30												
30.	Serie ACRO+GIM					2/4	2/3	3/4	4/4				
	a. - Con BONIFICACIÓN <= 0.20												
	b. - Con BONIFICACIÓN 0.20-0.30												
	c. - Con BONIFICACIÓN => 0.30												