



**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA
COMISION TÉCNICA FEMENINA (GAF)
PROGRAMA 2.017- 2020**

NIVELES C1, C2, C3 Y D

NIVEL C3 Y D

NIVEL D: Series obligatorias en salto y suelo.

NIVEL C3: Series obligatorias en todos los aparatos

IMPORTANTE: Para todo el Nivel C

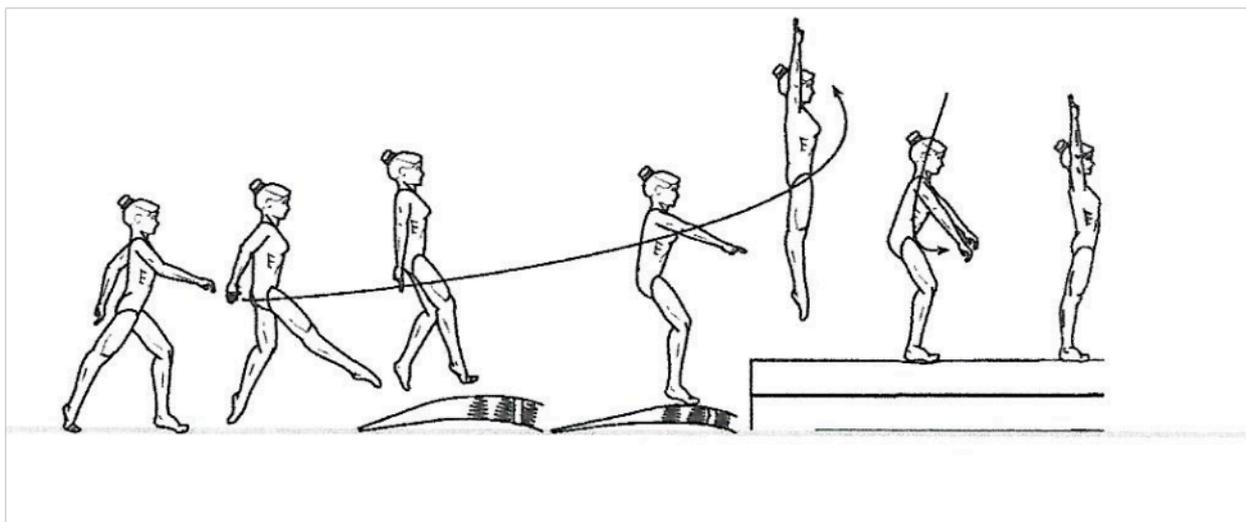
- Los dibujos están a modo de guía para orientar a el lugar en donde van los descuentos. Ante cualquier duda o diferencia lo que vale es el VIDEO.
- Si la gimnasta realiza relevé en algún paso o pose en donde no se pide, se considera criterio de amplitud. Si en el video está el relevé, pero no hay un descuento específico para la falta de relevé, es criterio de amplitud.
- Si se permiten roles con brazos flexionados, y la gimnasta los realiza con brazos extendidos, no lleva penalización, es criterio de amplitud.
- Los inicios y finales de todos los acrobáticos sin vuelo son con 4ta posición de pies, aún cuando el video no los muestre.
- Se debe respetar la lateralidad de la gimnasta, aún cuando el video (por razones de ensamble) no lo muestre así.

SALTO C3-D

Generalidades

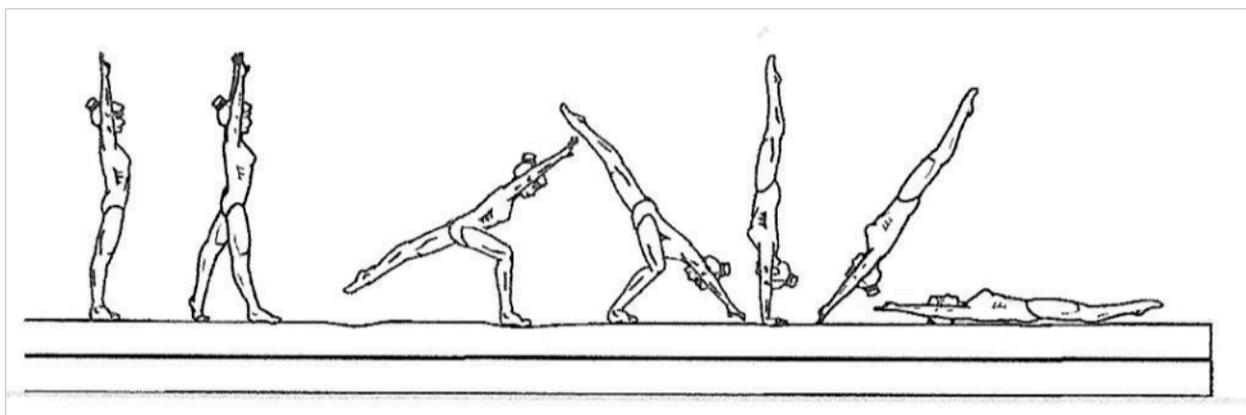
La altura de los colchones es de 40 cm. Y no se puede modificar
La nota máxima que una gimnasta puede obtener es 10
Se realizan 2 pruebas, se suman los descuentos (que no pueden ser mayores a 5 puntos en cada prueba) y se restan a la nota de partida, que es 10.

Salto en extensión a recepcionar sobre colchones a 40 cm. de altura



ENTRADA	
Inclinación excesiva del cuerpo al frente al llegar a la tabla de pique	0,10-0,30
Múltiples saltos o caminar en la tabla de pique (doble rebote)	0, 50
SALTO DE LA TABLA AL COLCHON (SALTO EXTENSION)	
Falta de Altura	0,10-0,30-0,50
Distancia	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida durante el salto	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Alineación pobre de cabeza y brazos	0,10-0,30
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
Forma pobre de los pies	0,10
No aterrizar en demi plie con control en una correcta posición del cuerpo	0,30
GENERALES	
Desvio de la línea media	0,10
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00
MAXIMA DEDUCCION	5,00

Vertical caída dorsal



ENTRADA	
No mantener los brazos al lado de las orejas al acercarse al colchon	0,10-0,30
Patada extra a vertical	0,50 c/v
APOYO	
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
•- Angulo de hombros	0,10-0,30
Forma pobre de los pies	0,10
Caminar con las manos	0,10 C/V
RECEPCION	
Recepcionar sentada (ángulo 90°)	1,00
Cuerpo rotado en el 2do. Vuelo	0,10-0,30
Recepción piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Recepción piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida- arco o carpa	0.10-0.30-0.50
GENERALES	
Rol adelante	5,00
Vertical rol	4,00
MAXIMA DEDUCCION	5,00

PARALELAS C3

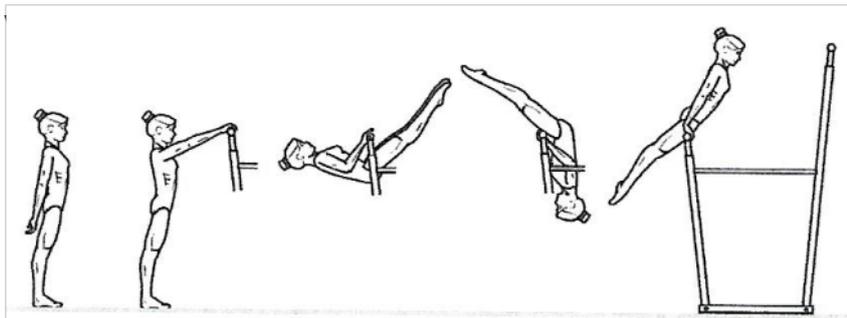
Generalidades

Se puede usar tabla de pique para la entrada
La serie se realiza en el Barrote inferior

Omisión de un elemento	1,00
Agregar elementos	0,30
Cambiar el orden de los elementos	0,30
Detención (se permite solo vuelta pajarito y antes de la salida)	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
Acomodar el agarre	0,10
Golpear el aparato con los pies	0,50
Golpear la colchoneta con los pies	1,00

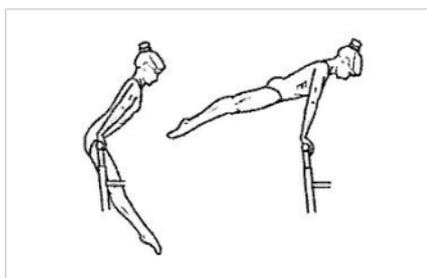
Si la gimnasta colgada en el barrote inferior no toca el piso puede colocar un colchón adicional de 20 cm.

Vuelta pajarito



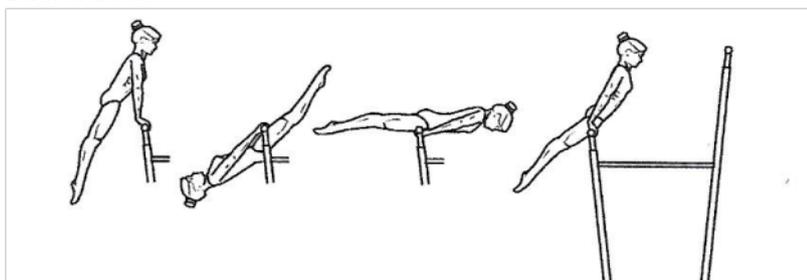
Saltar para impulsarse	0,30
Impulso con piernas separadas	0,30
No terminar en el apoyo con brazos extendidos	0,10-0,30-0,50
No terminar en el apoyo con el cuerpo alineado	0,10-0,30

Flotante



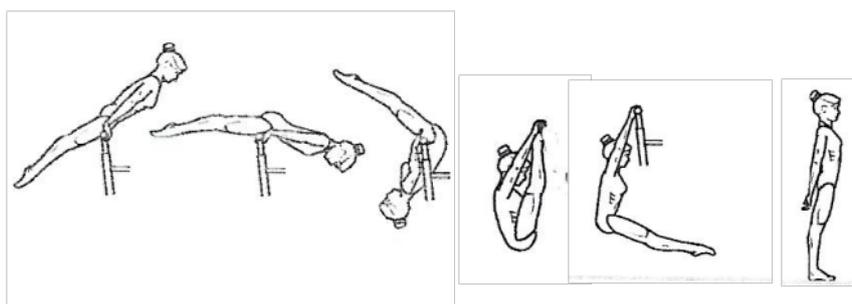
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Los pies no alcanzan como mínimo la altura de la barra	0,10-0,30
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50

Vuelta atrás



Pausa (detención)	0,50
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50

Salida hacia adelante



Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
No pasar por la posición carpada con los pies a la altura de la barra (no precisa tocar)	0,30
No pasar por la posición carpa 90°	0,30
Amplitud en la Escuadra	0,10

La salida se finaliza en la posición de pie entre las 2 barras. o frente a BI

VIGA C3

Generalidades

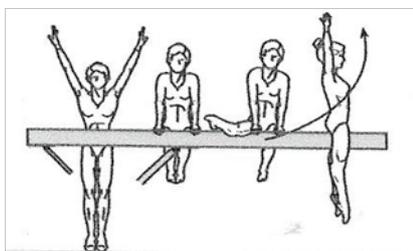
Altura de la viga: 1,00 metro
Salto en extensión: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 5ta posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 5ta posición para luego llevarlos a primera posición.
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 3ra posición de pies.
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.

Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 -0,30

12.6 Deducciones específicas del aparato (Panel-E)

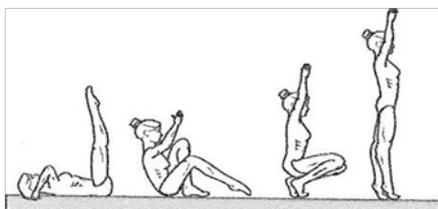
Faltas	0.10	0.30	0.50
Preparación excesiva – Ajuste (<i>pasos y movimientos innecesarios</i>) – Pausa (aplicar a los 2 seg.)	c/u X c/u X		
Postura del cuerpo/Amplitud pobre durante el ejercicio (<i>máxima elongación en los movimientos</i>) - Posición de cabeza, tronco, hombros y brazos - Pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro	X X		
– Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga		X	
– Agarrarse de la viga para evitar una caída			X
– Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	X	X	X

Entrada y posición de horcajadas



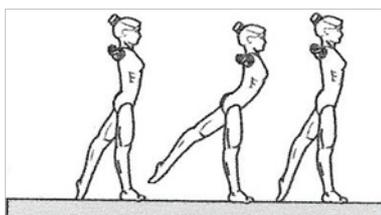
No marcar la posición extendida en el apoyo	0,10
---	------

Posición carpada acostada , pose y relevé a mantener 2"



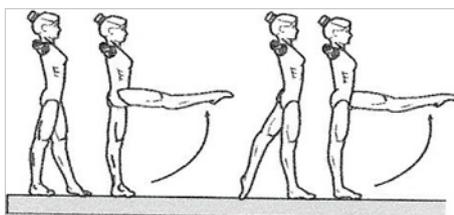
No mostrar ángulo de cadera 90°	0,10-0,30
No mantener el relevé 2"	0,30
No pasar por la posición de cuclillas	0,30

Arabesque y battements adelante brazos en 2da posición



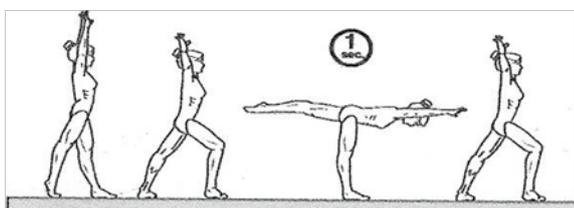
Falta de amplitud 30° en el arabesque	0,10
No marcar la posición (pausa 1)	0,30

Balances de piernas hacia adelante



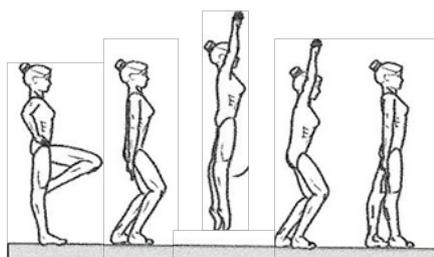
Pierna libre debajo de la horizontal (hasta 45°)	0,10
Pierna libre debajo de 45°	0,30
Flexionar la pierna de apoyo	0,10

Acción de palanca (se considera acrobático)



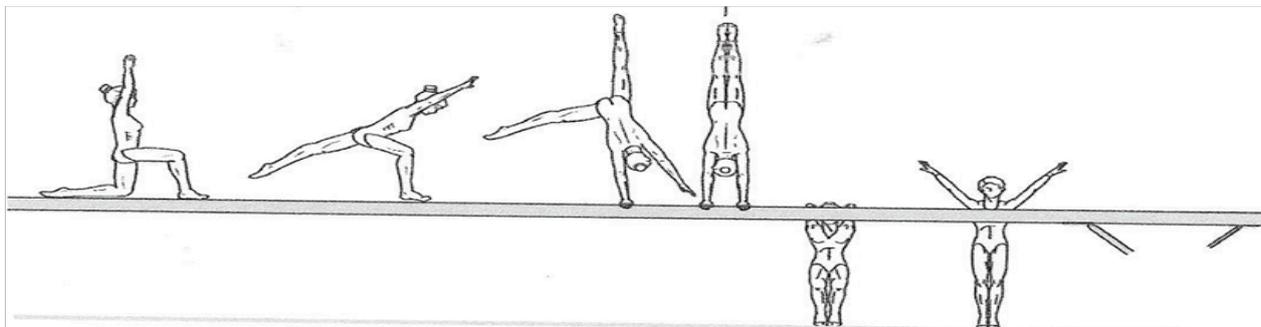
No marcar la 4ta posición al inicio y/o al final	0,30 c/v
No llegar a la posición horizontal del cuerpo	0,10-0,30
No mantener 1"	0,30
Pierna de apoyo flexionada	0,10 – 0,30

Passe y salto en extensión .



No definir la posición del passe adelante	0,10
Posición incorrecta de brazos: 1ra baja en el demiplie , 5ta posic en el salto y finalizar en 5ta posición	0,30
No recepcionar con ambos pies en forma simultanea	0,10

Puede realizar medio giro – Salida



No pasar por 4ta posición de piernas al inicio del impulso a vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio del impulso a vertical	0,30
No dejar las manos apoyadas en la viga en la recepción	0,10
Faltan 10° para a la vertical	0,10
Faltan más de 10° y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00

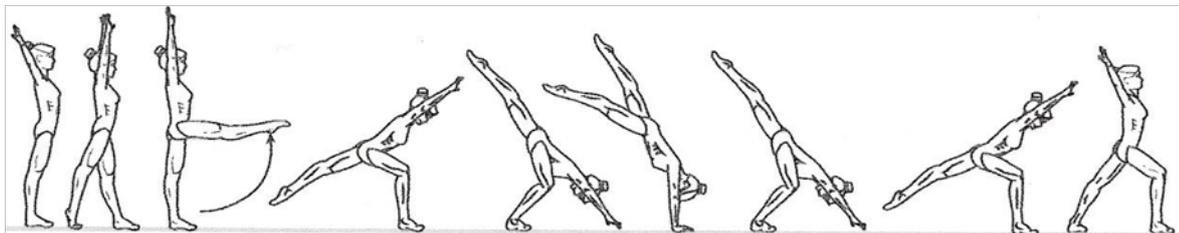
SUELO C3 – D

Generalidades

La serie se realiza en forma lineal.
Saltos de amplitud: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 2da posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 2da posición.
Salto en extensión: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 5ta posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 5ta posición para luego llevarlos a primera posición.
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 6ta posición.
La amplitud de la separación de piernas en los saltos y acrobáticos es de 90°.
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.
En la Vertical y Medialuna puede realizar o no Battement

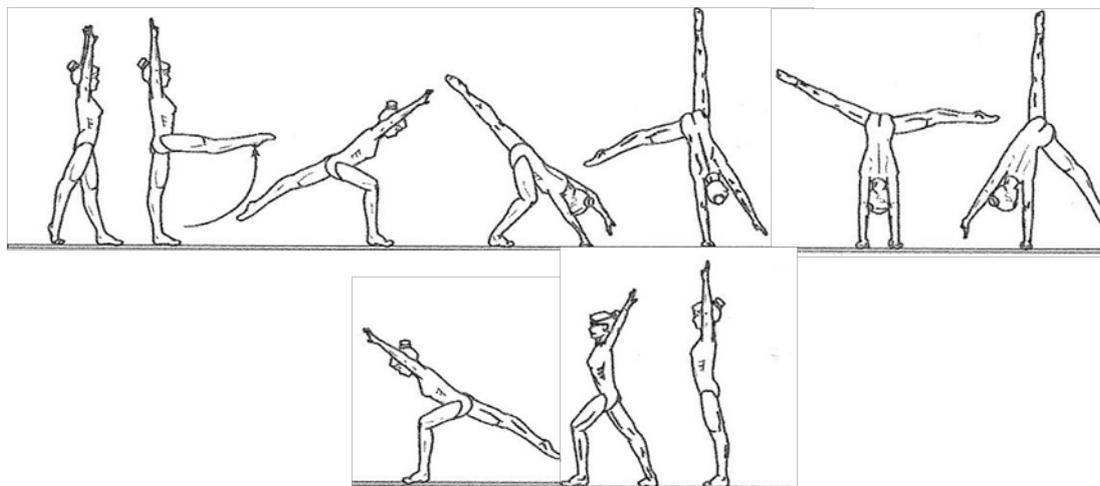
Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 – 0,30
Omisión de paso cuando es requerido	0,10

Impulso a Vertical -



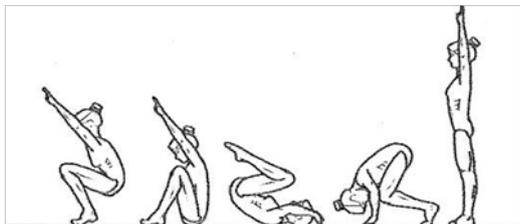
No realizar 4ta posición de piernas al inicio del impulso a vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio del impulso a vertical	0,30
La pierna que pateo no llega a vertical	0,10-0,30
La pierna que impulsa no llega a 45°	0,10-0,30
La pierna de impulso no se despegó del suelo o la que pateo no llega a la horizontal	1,00
Si realiza vertical no lleva penalización	
No realizar 4ta posición de piernas al final del impulso a vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final del impulso a vertical	0,30

Medialuna



No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la medialuna	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la medialuna	0,30
Posición incorrecta de manos (no alternadas)	0,10
No pasar por la vertical	0,10
No realizar 4ta posición de piernas al final de la medialuna	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final de la medialuna	0,30

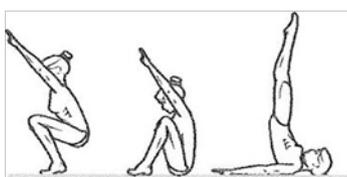
Rol atrás agrupado



No lleva penalización por brazos flexionados. Se puede realizar con brazos extendidos

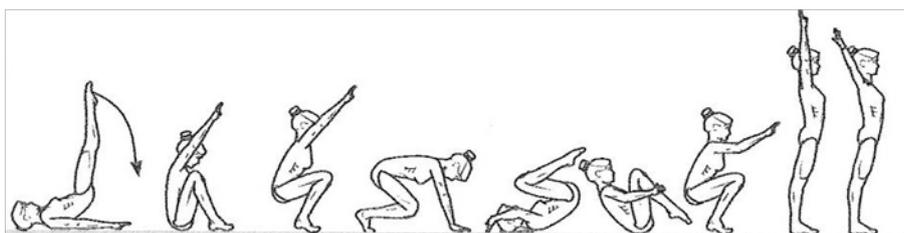
No pasar por cuclillas	0,30
Manos en el suelo en la posición de cuclillas	0,30
No mantener la posición agrupada	0,10
Pasitos con las manos para pararse	0,10 c/u

Vela



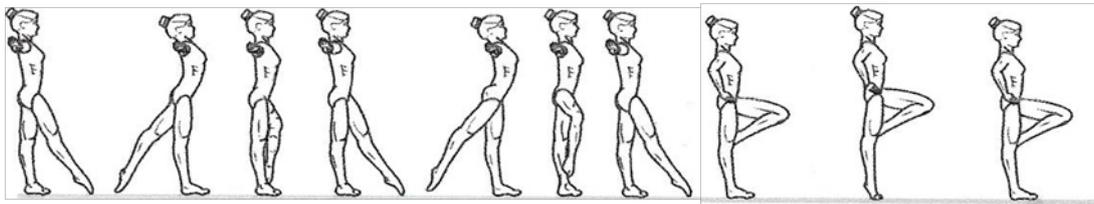
No pasar por cuclillas	0,30
No marcar la posición extendida del cuerpo	0,10-0,30
Manos en el suelo en la posición de cuclillas	0,30

Descenso de vela rol adelante



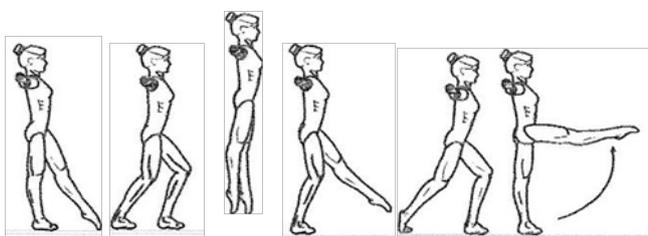
Pararse entre la vela y el rol adelante	0,10
Ayudarse con las manos para pararse en la vela y/o el rol	0,50 c/u
No iniciar el rol desde cuclillas	0,30
No mantener la posición agrupada	0,10

Pasos en coupe (brazos en 2da posición) y passe (brazos a la cintura)



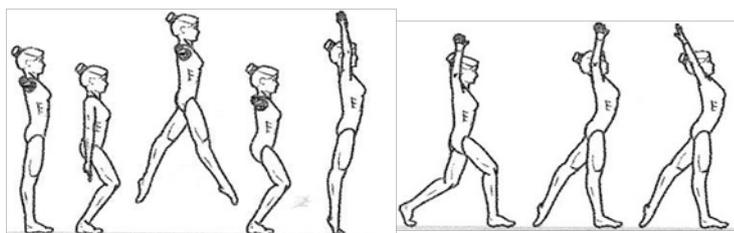
No pasar por piqué	0,10 c/v
No marcar la posición de coupe cerrado o abierto o passe	0,10 c/v
No realizar el releve del passe	0,10

Chasse battement brazos en 2da posición



No pasar por el demiplier en el chasse	0,10
No juntar las piernas en el aire	0,10
Battement debajo de la horizontal	0,10-0,30

Salto split 90° amplitud y pose final



Falta de amplitud en el salto, hasta 10°	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 80° y 45°	0,30
Menos de 45°	1,00
No llevar los brazos desde abajo al lateral	0,30
No finalizar con los brazos en 2da posición	0,30
No aterrizar con los 2 pies juntos	0,10
No aterrizar en demiplier	0,30
No realizar el releve	0,10

NIVEL C2

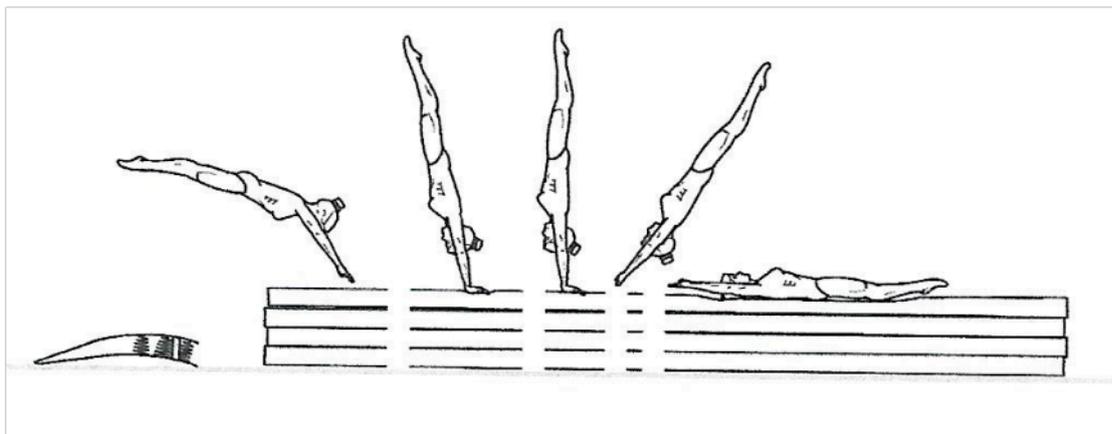
NIVEL C2: Series obligatorias en todos los aparatos.

SALTO C2

Generalidades

La altura de los colchones es en función de las categorías y no se puede modificar	
Categoría Mini	0,60 cm.
Preinfantil	0,80 cm.
Categorías Infantil, Juvenil y Mayor	1,00 m.
La nota máxima que una gimnasta puede obtener es 10	
Zona de apoyo 1mts , la línea pertenece a la zona : deducción apoyo fuera de la Zona 0.50	
La nota final se obtiene restando a 10 los descuento de ejecución.	

Mortero a caer acostada sobre colchones



ENTRADA	
Excesiva inclinacion hacia adelante del cuerpo en contacto con la tabla	0,10-0,30
PRIMER VUELO	
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
APOYO	
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Angulo en hombros	0,10 - 0,30
Colocación adicional de manos (caminar o saltar)	0,10 c/v

Flexion completa de brazos causando que se apoye la cabeza	2,00
Apoyo prolongado	0,10-0,30 -050
SEGUNDO VUELO	
Falta de altura	0,10-0,30-0,50
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
RECEPCION	
Recepcionar sentada (ángulo 90°)	1,00
Cuerpo rotado en el 2do. Vuelo	0,10-0,30
Recepción piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Recepción piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
GENERALES	
Rol adelante	5,00
Vertical rol	4,00
Distancia Insuficiente	0,10-0,30
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00

PARALELAS C2

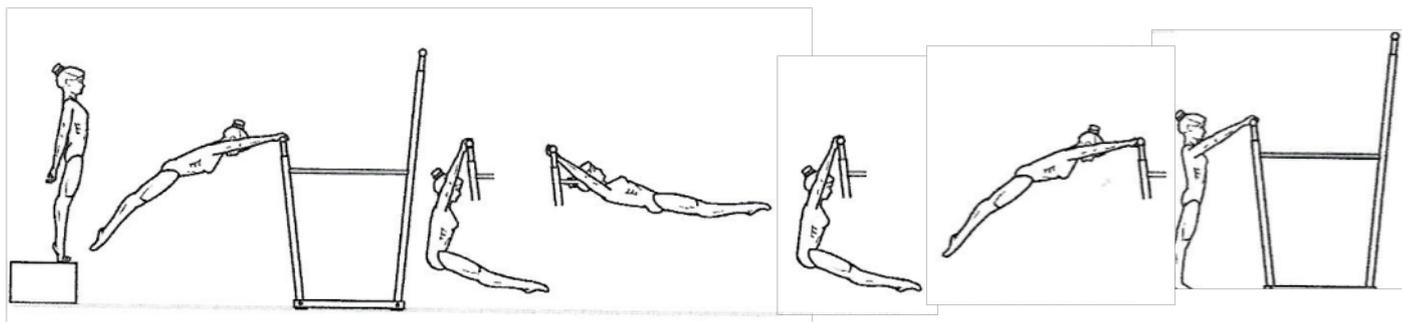
Generalidades

Se puede usar tabla de pique para la entrada
La serie se realiza en el Barrote inferior

Omisión de un elemento	1,00
Agregar elementos	0,30
Cambiar el orden de los elementos	0,30
Detención (permitido solo vuelta pajarito)	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
Acomodar el agarre	0,10
Golpear el aparato con los pies	0,50
Golpear la colchoneta con los pies	1,00

Si la gimnasta colgada en el barrote inferior no toca el piso puede colocar un colchón adicional de 20 cm.

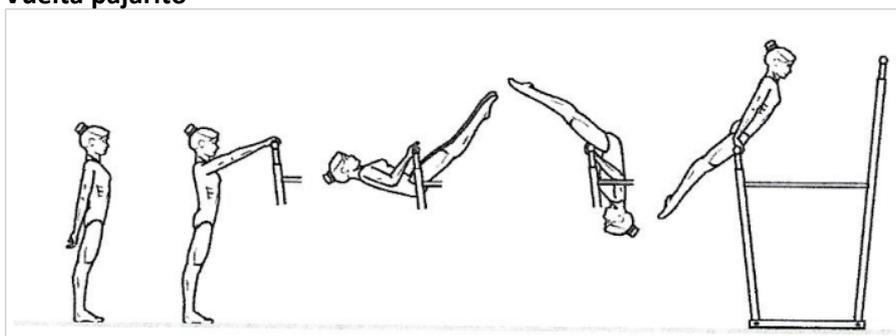
Balaneo cucharita



Extensión insuficiente	0,10-0,30
Balaneo atrás hasta 45°	0,10
Balaneo atrás debajo de 45°	0,30

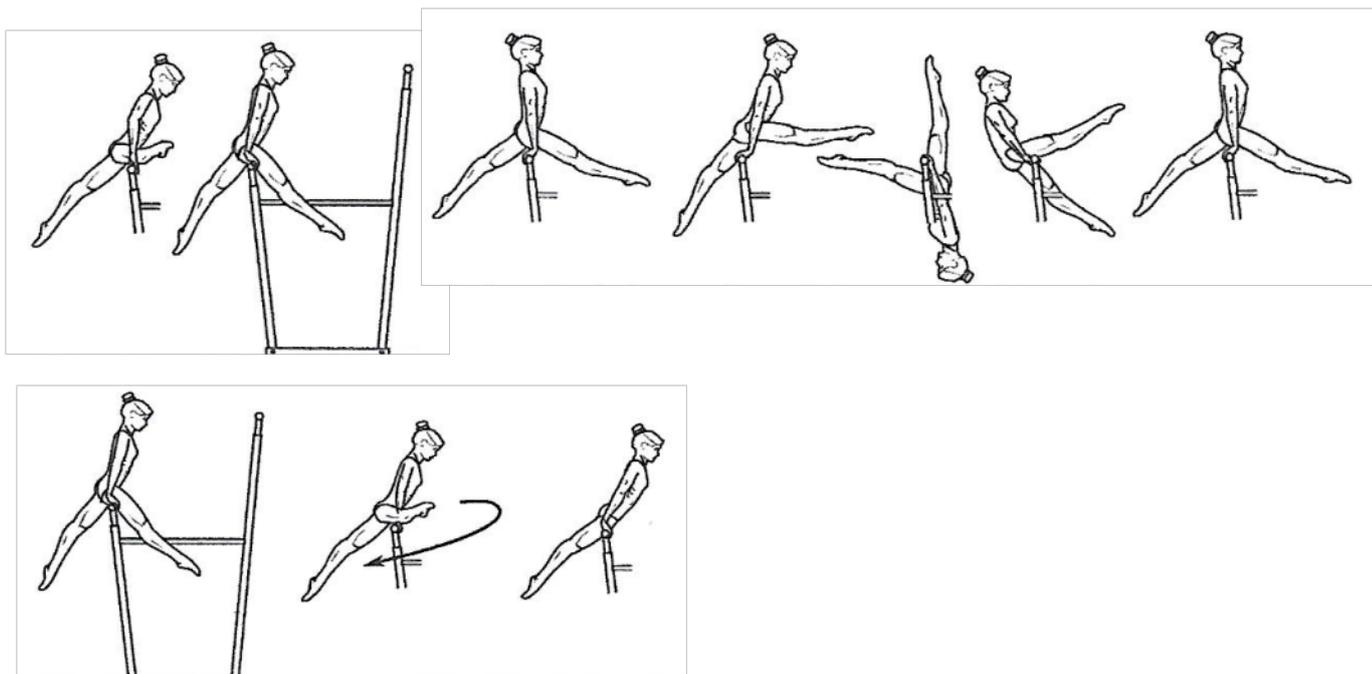
Puede soltar la barra al finalizar el balaneo y luego retomarla para la vuelta pajarito

Vuelta pajarito



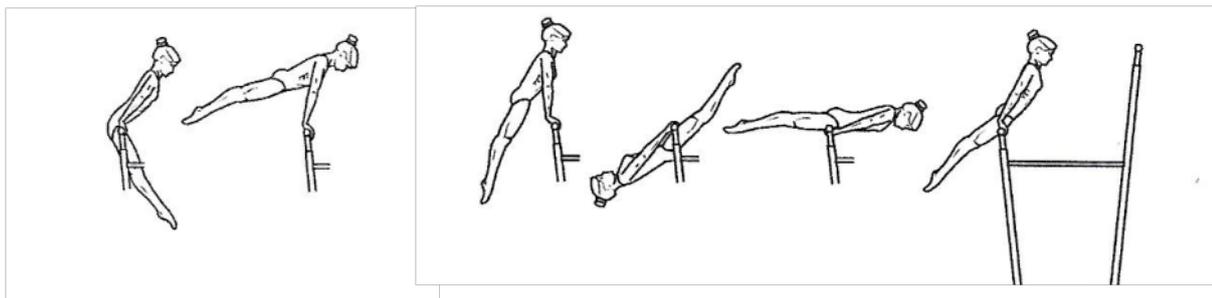
Saltar para impulsarse	0,30
Impulso con piernas separadas	0,30
No terminar en el apoyo con brazos extendidos	0,10-0,30-0,50
No terminar en el apoyo con el cuerpo alineado	0,10-0,30

Vuelta adelante a horcajadas



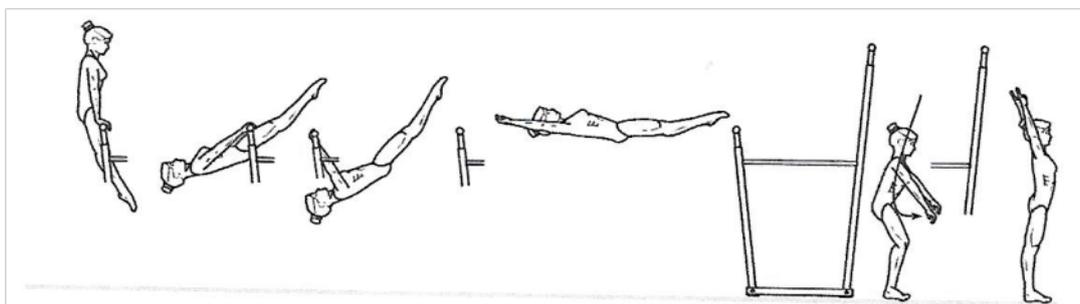
Pausa (detención)	0,50
Tocar la barra durante el pasaje de la pierna adelante/atrás	0,10
No realizar la vuelta adelante con toma palmar	0,50
Brazos Flexionados	0,10-0,30-0,50
Piernas Flexionadas	0,10-0,30-0,50
Apoyo de la pierna en el barrote durante el pasaje	0,50
Enganchar la pierna de adelante en la barra para terminar la vuelta	0,50

Flotante vuelta atrás



Pausa (detención)	0,50
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Los pies no alcanzan como mínimo la altura de la barra	0,10-0,30
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
No mantener la alineación del cuerpo durante la vuelta	0,10-0,30

Salida de pez



Pausa (detención)	0,50
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Falta de altura	0,10-0,30-0,50
Falta de distancia	0,10-0,30-0,50

VIGA C2

Generalidades

Altura de la viga: 1,00 metro
Giros: Los mismos pueden hacerse desde 4ta o desde pique, con passe abierto o cerrado, los brazos durante el giro pueden ir en 1ra baja o 5ta posición, curva o lineal. En todos los casos las posiciones deben estar definidas.
Salto de amplitud: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 2da posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 2da posición.
La amplitud de la separación de piernas en los saltos y acrobáticos es de 135°.
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 3ra posición.
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.

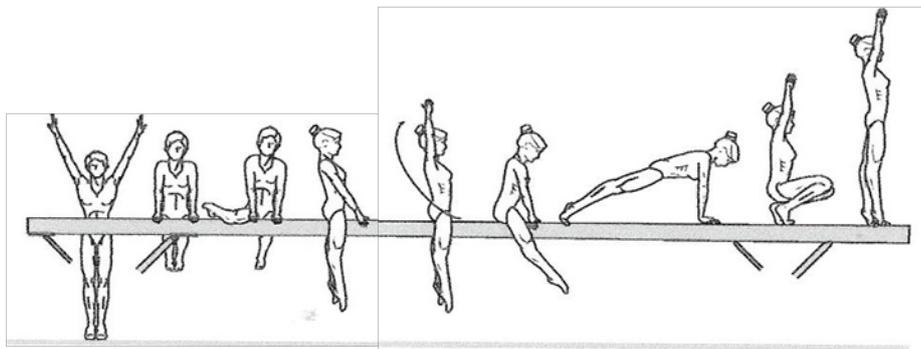
Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 – 0,30

12.6 Deducciones específicas del aparato (Panel-E)

Faltas	0.10	0.30	0.50
Preparación excesiva – Ajuste (<i>pasos y movimientos innecesarios</i>) – Pausa (aplicar a los 2 seg.)	c/u X c/u X		
Postura del cuerpo/Amplitud pobre durante el ejercicio (<i>máxima elongación en los movimientos</i>) - Posición de cabeza, tronco, hombros y brazos - Pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro	X X		

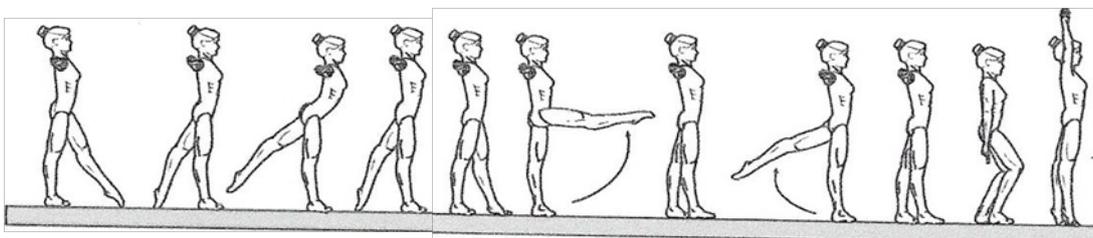
- Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga		X	
- Agarrarse de la viga para evitar una caída			X
- Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	X	X	X

Entrada y secuencia cerca de la viga



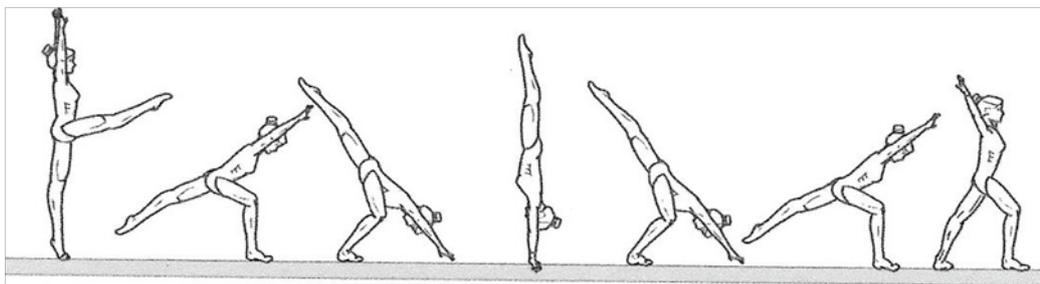
No marcar la posición extendida en el apoyo	0,10
No llegar con el cuerpo extendido a la posición de plancha	0,30
No pasar por la posición de cuclillas antes de pararse	0,30
No realizar el relevé	0,10

Arabesque y balanceos de piernas brazos en 2da posición



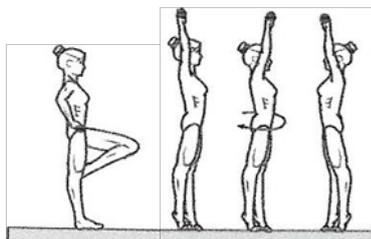
Falta de amplitud en el arabesque (menos de 30°)	0,10
No mantener el arabesque 1"	0,30
Battéman adelantado y atrás debajo de la horizontal (hasta 45°)	0,10 c/u
Battéman adelantado y atrás debajo de los 45°	0,30 c/u
No realizar el relevé	0,10

Vertical(no es necesario realizar releve ni battement)



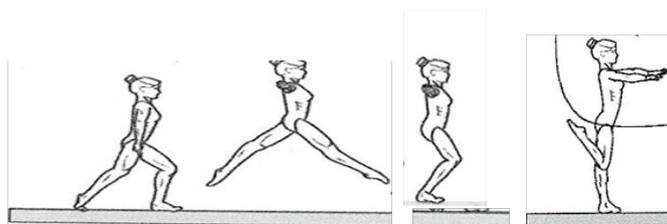
No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la vertical	0,30
Faltan 10° para a la vertical	0,10
Faltan entre 10 y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00
No realizar 4ta posición de piernas al final de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final de la vertical	0,30

Passe giro sobre 2 pies



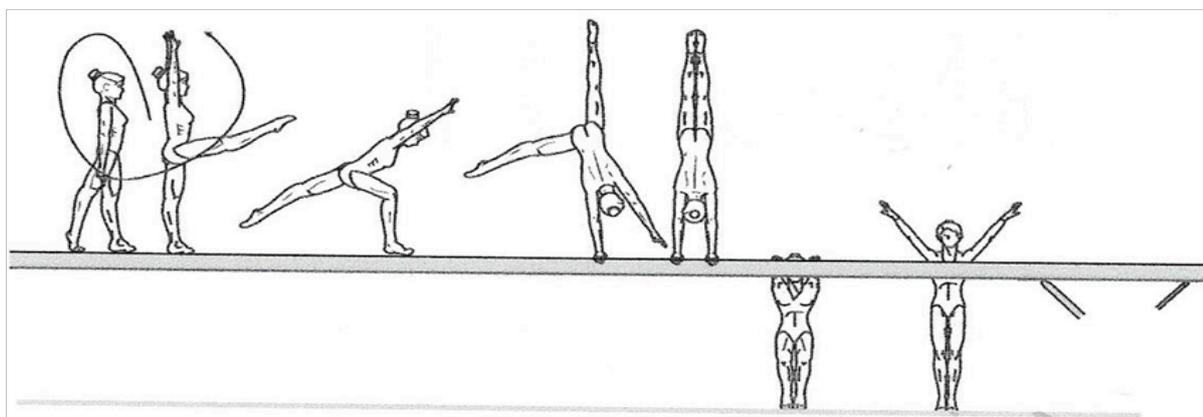
Posición incorrecta del passe cerrado	0,10
No mantener el passe 2"	0,30
Falta de precisión en los 1/2 giros	0,10 c/u

Salto split (amplitud 135°) y pose



Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No llevar los brazos desde abajo al lateral	0,30
No finalizar con los brazos en 2da posición	0,30
No aterrizar con los 2 pies juntos	0,10
No aterrizar en demiplie	0,30

Salida

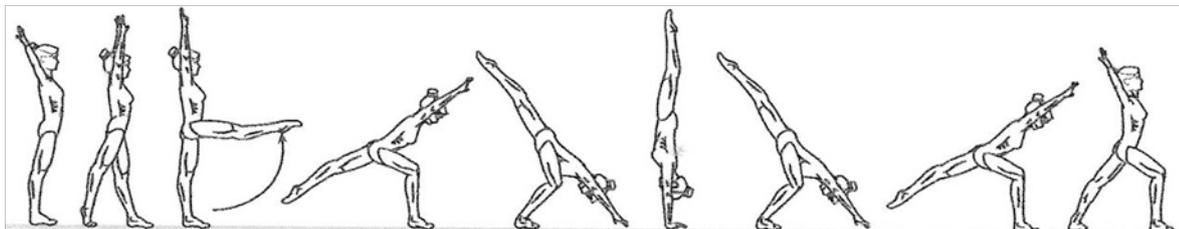


No pasar por 4ta posición en la entrada a vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de la vertical	0,30
Faltan 10° para la vertical	0,10
Faltan mas de 10° y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00
No dejar las manos apoyadas en la viga en la recepción	0,10
Realizar la salida sin ½ giro (- 1 punto por caída – 1 punto sin requisito sino la repite)	

SUELO C2

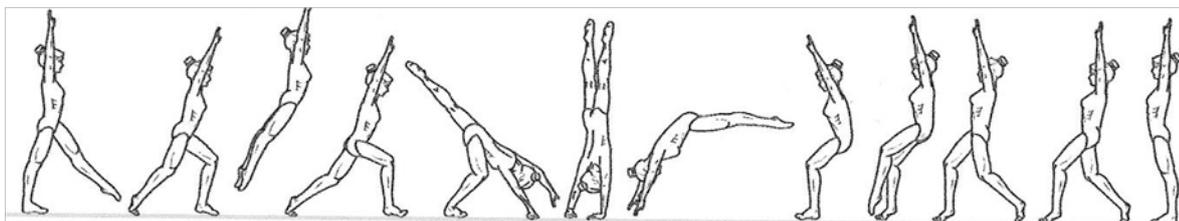
Generalidades	
La serie se realiza en forma lineal.	
Giros: Los mismos pueden hacerse desde 4ta o desde pique, con passe abierto o cerrado, los brazos durante el giro pueden ir en 1ra baja o 5ta posición, curva o lineal. En todos los casos las posiciones deben estar definidas. En los giro sobre un pie, los brazos comienzan en 3ra posición.	
Saltos de amplitud: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 2da posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 2da posición.	
La amplitud de la separación de piernas en los saltos y acrobáticos es de 135°.	
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 6ta posición.	
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.	
Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 – 0,30
Omisión de paso cuando es requerido	0,10

Vertical



No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la vertical	0,30
Faltan 10° para a la vertical	0,10
Faltan mas de 10° y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00
No mantener la vertical 1"	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al final de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final de la vertical	0,30

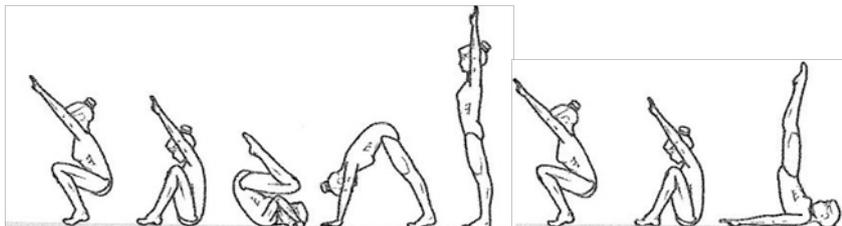
Rondó pasos hacia atrás (3 a 5 pasos)



No pasar por la vertical	0,10
No mostrar fase de vuelo	0,30
Excesiva carpa del cuerpo	0,10
No realizar como mínimo 3 pasos atrás	0,30
Realizar más de 5 pasos	0,10 c/u
Pasos atrás sin ritmo o con desequilibrios	0,10

Puede haber un rebote hacia atrás sin deducción

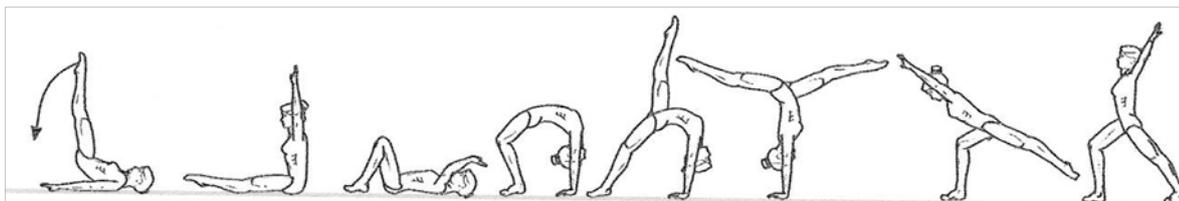
Rol atrás a pararse en carpa



No lleva penalización por brazos flexionados. Se puede realizar con brazos extendidos

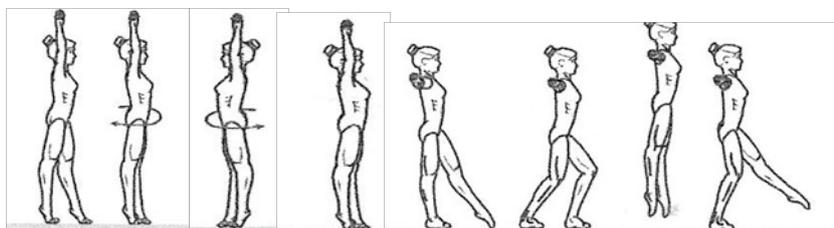
No pasar por cuclillas	0,30
Manos en el suelo en la posición de cuclillas	0,30
Flexión de piernas	0,10-0,30-0,50
Pasitos con las manos para pararse	0,10 c/u

Vela – pose y puente



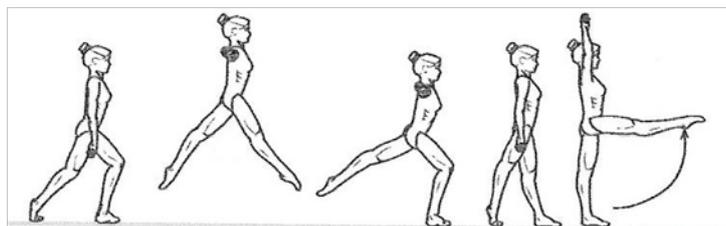
No pasar por cuclillas en la bajada a vela	0,30
No marcar la posición extendida del cuerpo en la vela	0,10-0,30
No colocar los hombros sobre las manos en la posición del puente	0,10
Patadas adicionales para pasar por la posición invertida	0,30 c/u
No finalizar en 4ta posición de piernas	0,30
No colocar los brazos en 5ta lineal en la 4ta posición	0,30

Medios giros sobre 2 pies chasse (brazos en 2da posición en el chasse)



No realizar releve	0,10
Falta de precisión en los 1/2 giros	0,10 c/u
Falta de continuidad entre los 2 medios giros	0,30
Posición incorrecta de brazos durante los giros	0,30
No pasar por el demiplie en el chasse	0,10
No juntar las piernas en el aire	0,10

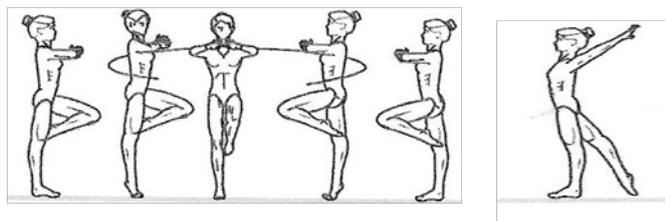
Jete 135° battemant



Flexionar la pierna de adelante (temps de fleche)	0,30
Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No pasar por la posición de arabesque en la recepción	0,30
Posición incorrecta de brazos durante el salto y/o en la recepción	0,30
Battement debajo de la horizontal	0,10
Battemant debajo de los 45°	0,30

Battement puede ser en relevee o no

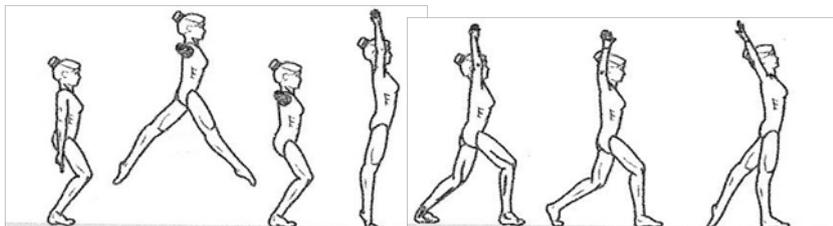
1/4 giros en passe- pose



Falta de precisión	0,10 c/u
Falta de releve	0,10 c/u
No bajar el talón después de cada giro	0,10 c/v
No marcar la posición de passe	0,10

Brazos 3 ra – 1 ra alta – 1ra alta

Split 135° Pose final



Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No llevar los brazos desde abajo al lateral	0,30
No finalizar con los brazos en 2da posición	0,30
No aterrizar con los 2 pies juntos	0,10
No aterrizar en demiplie	0,30
No realizar el relevé	0,10

NIVEL C1

NIVEL C1: Series obligatorias en todos los aparatos.

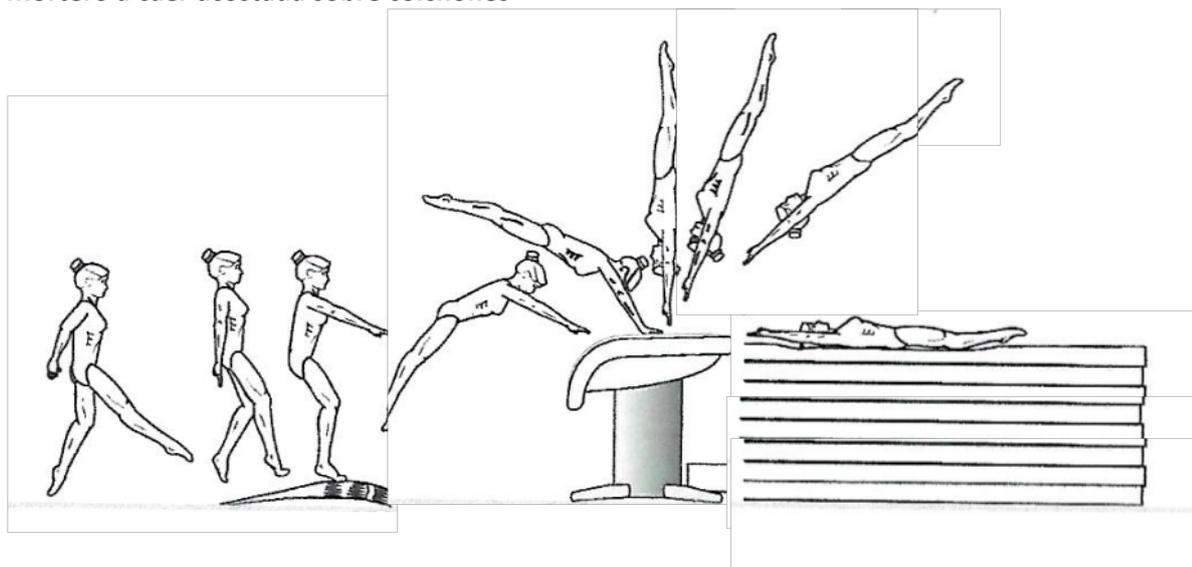
SALTO C1

Generalidades para salto

La altura de la mesa de salto (y los colchones para categoría mini) no se puede modificar.	
Categoría Mini	Mesa de salto a 1m. Colchones 1m. (en Video Falta Mesa de Salto)
Categorías Preinfantil, Infantil, Juvenil y Mayor	Mesa de salto 1,00m.
La nota máxima que una gimnasta puede obtener es 10	
La nota final se obtiene restando a 10 los descuento de ejecución.	

Categoría Mini

Mortero a caer acostada sobre colchones

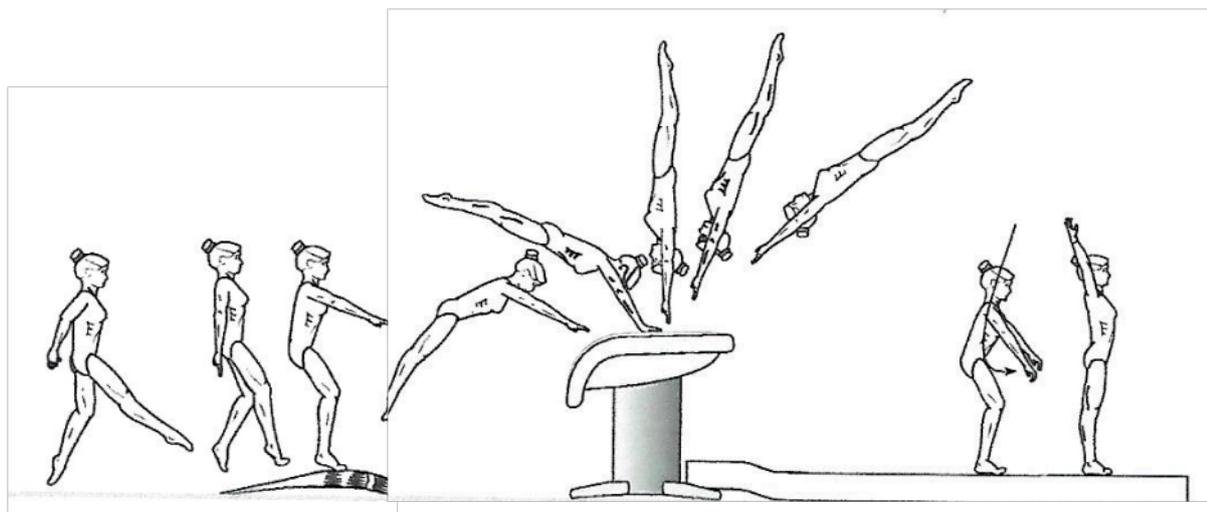


PUEDE COLOCAR UNA COCHONETA SOBRE LA MESA DE SALTO, SIN PENALIZACIÓN

ENTRADA	
Excesiva inclinacion hacia adelante del cuerpo en contacto con la tabla	0,10-0,30
PRIMER VUELO	
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
APOYO	
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Angulo en hombros	0,10 - 0,30
Colocación adicional de manos (caminar o saltar)	0,10 c/v
Flexión completa de brazos causando que se apoye la cabeza	2,00
Apoyo prolongado	0,10-0,30 -050
SEGUNDO VUELO	
Falta de altura	0,10-0,30-0,50
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
RECEPCION	
Recepcionar sentada (ángulo 90°)	1,00
Cuerpo rotado en el 2do. Vuelo	0,10-0,30
Recepción piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Recepción piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
GENERALES	
Rol adelante	5,00
Vertical rol	4,00
Distancia insuficiente	0,10-0,30
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00

Categorías Preinfantil - Infantil - Juvenil y Mayor

Mortero



PRIMER VUELO	
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
APOYO	
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Angulo en hombros	0,10-0,30
Apoyo alternado de manos	0,10-0,30
Colocación adicional de manos (caminar o saltar)	0,10 c/u
Apoyo Prolongado	0.10-0.30-0.50
Flexión completa de brazos causando que se apoye la cabeza	2.00 ptos
SEGUNDO VUELO	
Falta de altura	0,10-0,30-0,50
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Forma pobre de los pies	0,10
RECEPCION	
Distancia	0.10-0,30
Desvío de la línea media	0,10
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00

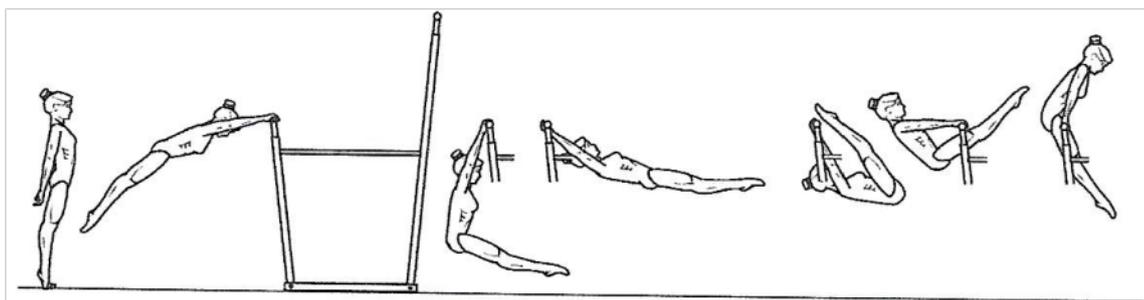
PARALELAS C1

Generalidades para paralelas

Categoría MINI sube el piso con colchones adicionales (40 cm en total)
Se puede usar tabla de pique para la entrada
Obligatorio entrenador en las paralelas (sino desc 0,50) mini y pre infantil

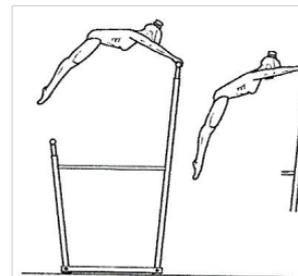
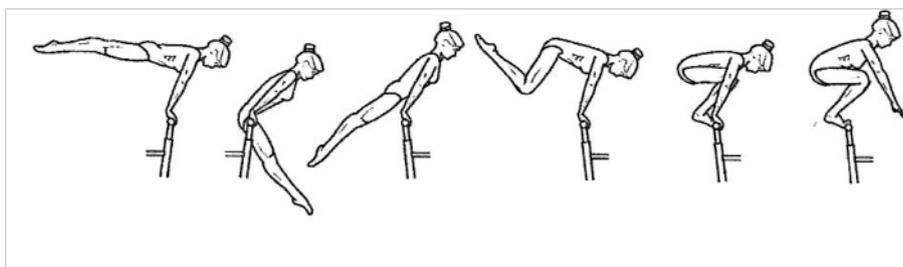
Omisión de un elemento	1,00
Agregar elementos	0,30
Cambiar el orden de los elementos	0,30
Detención (permitida solo después de la Media Gran vuelta)	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
Acomodar el agarre	0,10
Golpear el aparato con los pies	0,50
Golpear la colchoneta con los pies	1,00

Kip (Balanceo con piernas juntas o separadas)



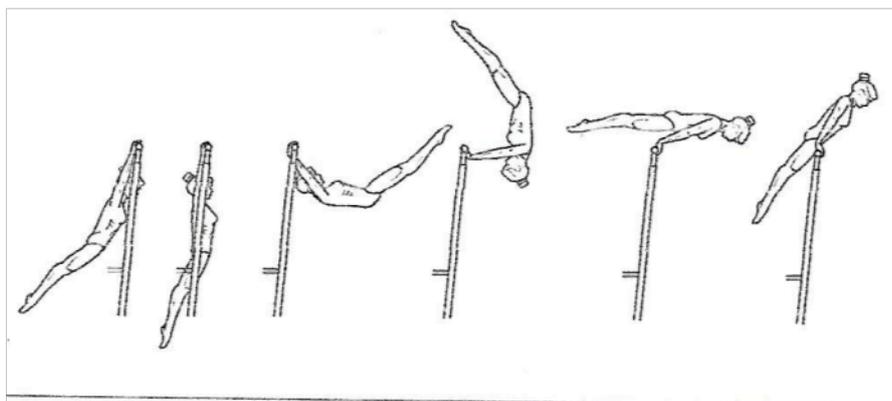
No despegar los pies simultáneamente	0,10
Realizar el kip con pasos o carrera	0,30
Extensión insuficiente	0,10
No juntar las piernas en la extensión (balanceo con piernas separadas)	0,10
No terminar en el apoyo con brazos extendidos	0,10-0,30-0,50
No terminar en el apoyo con el cuerpo alineado	0,10-0,30

Flotante a la horizontal - Flotante cuclillas (Piernas flexionadas o extendidas)



EL FLOTANTE PARA CUCLILLAS NO LLEVA PENALIZACION POR AMPLITUD	
Detención	0,50
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Faltan 10° para la horizontal	0,10
Faltan más de 10° para la horizontal	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
Pisar la barra con 1 pie primero y el otro después	0,50
Pisar la barra con 1 o 2 pies por fuera del apoyo de las manos	0,50
Desequilibrio al momento de pararse y pasar a la BS	0,10-0,30

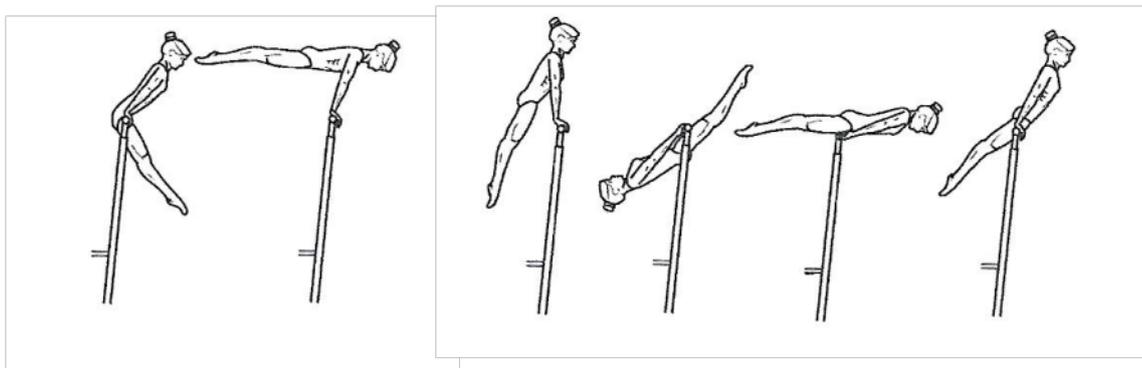
Media Gran Vuelta



Puede detenerse después de la media gran vuelta

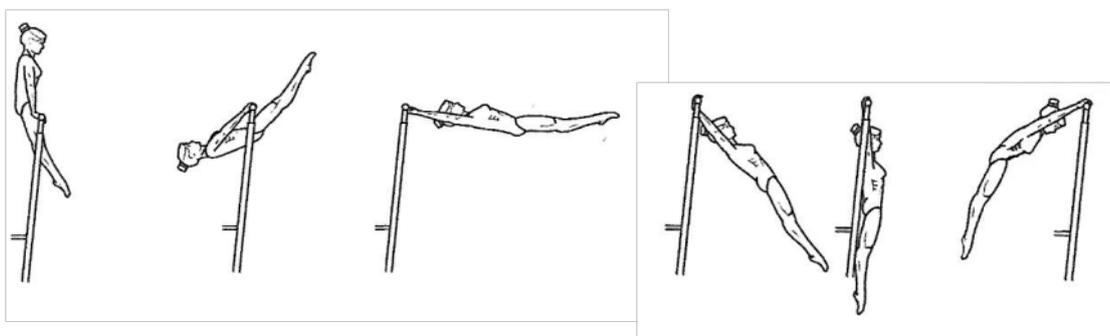
No realizar back	0,10
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50

Flotante a la horizontal vuelta atrás



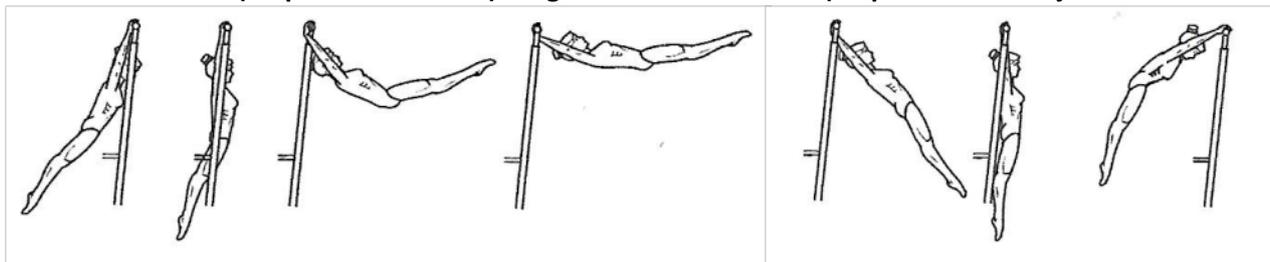
Detención	0,50
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Faltan 10° para la horizontal	0,10
Faltan más de 10° para la horizontal	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
No mantener la alineación del cuerpo durante la vuelta	0,10-0,30

Subbalanceo - primer balanceo atrás (amplitud 30° debajo de la horizontal)



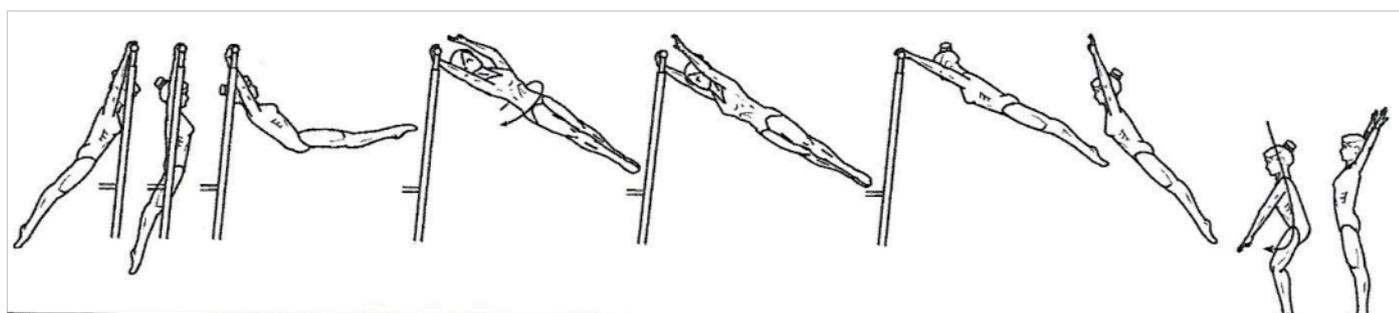
Alineación del cuerpo	0,10-0,30
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Amplitud adelante entre 10° y horizontal	0,10
Amplitud adelante entre mas de 10° y 45°	0,30
Amplitud atrás entre 30° y hasta 45°	0,10
Amplitud atrás menor a 45°	0,30

Balaneo adelante (amplitud horizontal) - segundo balaneo atrás (amplitud 30° debajo de la horizontal)



Alineación del cuerpo	0,10-0,30
No realizar back	0,10
Amplitud adelante debajo de la horizontal	0,10
Amplitud adelante entre la horizontal y 45°	0,30
Amplitud atrás entre 30° y 45° debajo de la horizontal	0,10
Amplitud atrás menor a 45°	0,30

Balaneo adelante con 180 ° de giro - Salida



Alineación del cuerpo en el balaneo hacia adelante	0,10-0,30
No realizar back	0,10
Comenzar el giro antes de los 45°	0,10
Retomar la barra con la mano libre antes de finalizar el giro	0,10
No retomar la barra con la mano libre	0,50
No finalizar el giro	0,30
No mantener la alineación postural durante el giro	0,10-0,30

VIGA C1

Generalidades

Altura de la viga: 1,00 metro
Giros: Los mismos pueden hacerse desde 4ta o desde pique, con passe abierto o cerrado, los brazos durante el giro pueden ir en 1ra baja o 5ta posición, curva o lineal. En todos los casos las posiciones deben estar definidas. En los giro sobre un pie, los brazos comienzan en 3ra posición.
Salto de amplitud: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 2da posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 2da posición.
Salto en extensión: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 5ta posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos 5ta posición para luego llevarlos a primera posición.
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 3ra posición.
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.

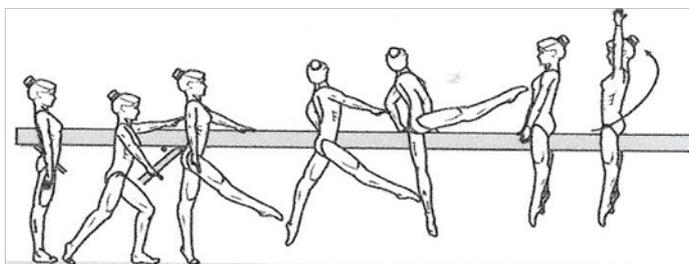
Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 – 0,30
Realizar la salida sin ½ giro (- 1 punto por caída – 1 punto sin requisito sino la repite)	

12.6 Deducciones específicas del aparato (Panel-E)

Faltas	0.10	0.30	0.50
– Ritmo pobre en los enlaces (con VD)	c/u X		
– Ajuste (pasos y movimientos innecesarios) – Pausa (aplicar a los 2 seg.)	c/u X c/u X		
– Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga		X	
– Agarrarse de la viga para evitar una caída			X

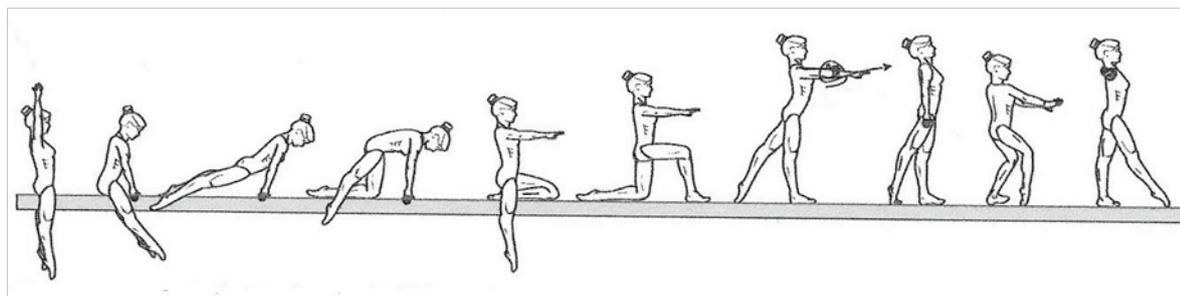
- Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	X	X	X
---	---	---	---

Entrada



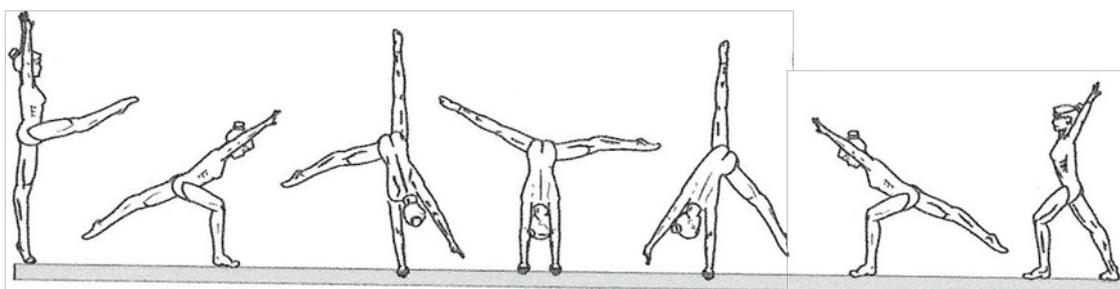
No completar el giro de 180°	0,10
Falta de continuidad entre el medio giro y la posición de horcajadas	0,10

Posición de rodilla , elevación y secuencia coreográfica



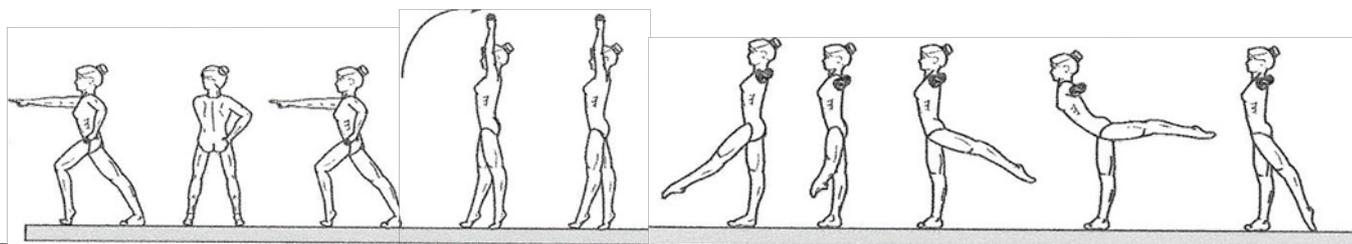
No marcar la posición de sentada sobre la rodilla	0,10
---	------

Medialuna



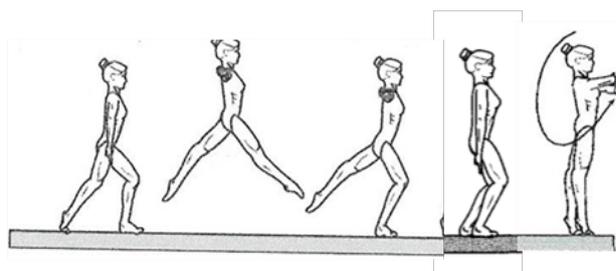
No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la medialuna	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la medialuna	0,30
Apoyo de manos simultaneas	0,10
No pasar por la vertical	0,10-0,30
No realizar 4ta posición de piernas al final de la medialuna	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final de la medialuna	0,30

Poses, pasos y rond de jambe a finalizar en arabesque (mínimo 45°) y balanza a mantener 1" (pierna de atrás mínimo a la horizontal) Brazos en arabesque y balanza en 2da posición



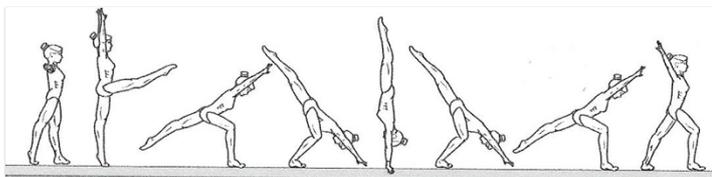
No realizar los relevé	0,10
No elevar la pierna libre adelante como mínimo a 45° antes del rond de jambe	0,10
No mantener la altura constante de la pierna durante el rond de jambe	0,10
No mostrar el arabesque (pausa)	0,30
La pierna de atrás en la balanza está debajo de la horizontal, hasta 45°	0,10
La pierna de atrás en la balanza está debajo de los 45°	0,30
No mantener la balanza 1"	0,30

Jeté (135° de amplitud) – Pose



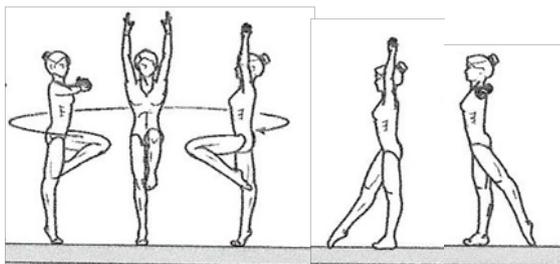
Flexionar la pierna de adelante (temps de fleche)	0,30
Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No pasar por la posición de arabesque en la recepción	0,30
Posición incorrecta de brazos durante el salto y/o en la recepción	0,30
No Realizar Releve	0.10

Vertical



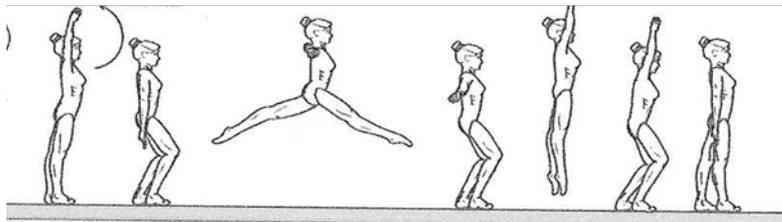
No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la vertical	0,30
Faltan 10° para a la vertical	0,10
Faltan más 10° y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00
No realizar 4ta posición de piernas al final de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el final de la vertical	0,30

Medio giro sobre 1 pie- Pose



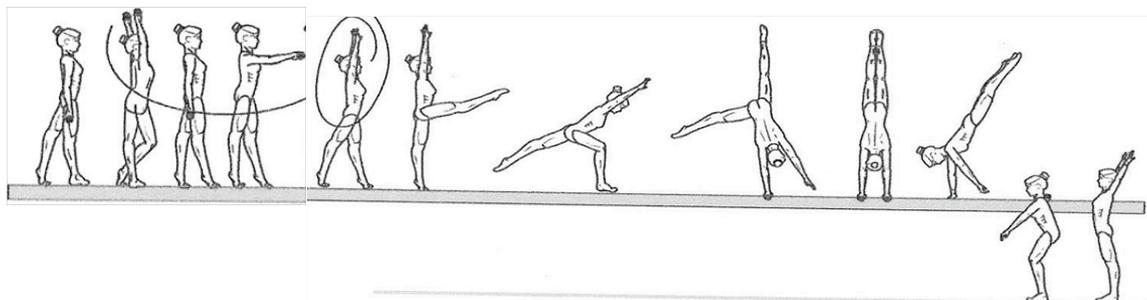
Posición de brazos incorrecta	0,30
No mostrar una posición definida en el pase	0,10
No finalizar el giro	1,00

Salto split (amplitud 135°) salto en extensión



Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No llevar los brazos desde abajo al lateral	0,30
No finalizar con los brazos en 2da posición	0,30
No aterrizar con los 2 pies juntos	0,10
Falta de continuidad entre los 2 saltos	0,30
No elevar los brazos en el salto en extensión	0,30
No recepcionar con ambos pies en forma simultanea	0,10

Pose y Salida (mantener la vertical 1") Despues del paso cruzado se puede realizar según video o el battement se puede realizar directo



No realizar 4ta posición de piernas al inicio de la vertical	0,30
Posición incorrecta de brazos en el inicio de la vertical	0,30
No llegar a vertical	0,30
No mantener la vertical 1"	0,30
Giro incompleto o pasado	0,10
No dejar las manos apoyadas en la viga en la recepción	0,10

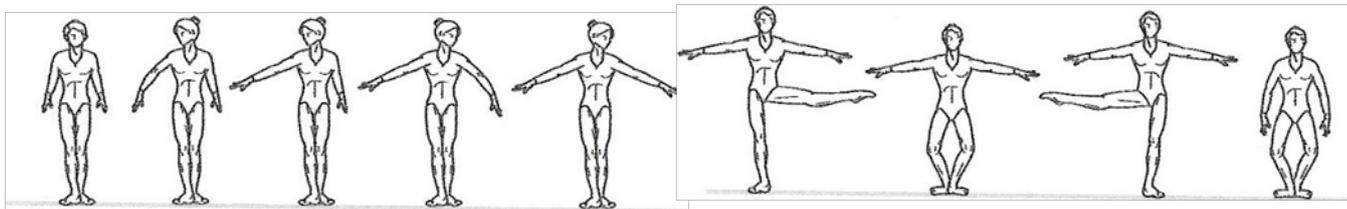
SUELO C1

Generalidades

La serie se realiza en forma lineal.
Giros: Los mismos pueden hacerse desde 4ta o desde pique, con passe abierto o cerrado, los brazos durante el giro pueden ir en 1ra baja o 5ta posición, curva o lineal. En todos los casos las posiciones deben estar definidas. En los giro sobre un pie, los brazos comienzan en 3ra posición.
Salto de amplitud: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 2da posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 2da posición. La amplitud de la separación de piernas en los saltos y acrobáticos es de 135°.
Salto en extensión: Los brazos inician en una posición baja durante el demiplie, para alcanzar, en la fase de vuelo la 5ta posición, curva o lineal. La recepción debe ser en demiplie, con los brazos en 1ra posición.
Los saltos que despegan y/o reciben con 2 pies, deben hacerlo desde 6ta posición.
Acrobáticos: El inicio de todos los acrobáticos deben pasar por la 4ta posición de piernas, con los brazos en 5ta lineal. La finalización también será en 4ta posición, con los brazos en 5ta lineal. Esto se respetará aún en aquellos acrobáticos en los que la misma no se muestre en el video. Quedan exceptuados de esta regla los acrobáticos que se realizan con impulso, y los que finalizan con las 2 piernas juntas.

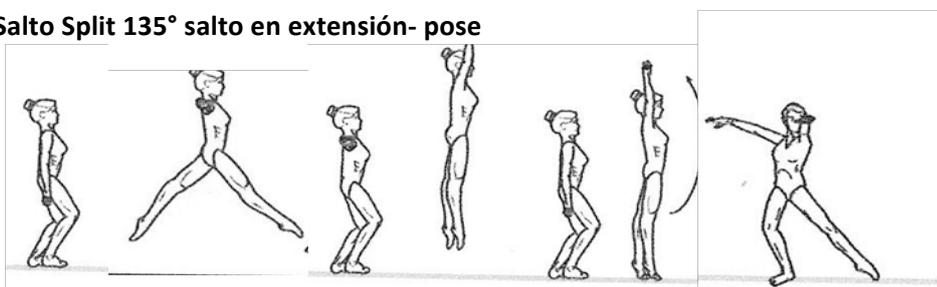
Omisión de un elemento	1,00
Omisión de una pose o secuencia coreográfica	0,30
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
Posición de Piernas incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,10 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Posición incorrecta de brazos en giros y saltos gimnásticos	0,30
No realizar 4ta posición de piernas al inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Posición incorrecta de brazos en el inicio o final de los acrobáticos	0,30 c/u
Cambiar la lateralidad en gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,10 c/v
Agregar pasos o 1/2 giros	0,10 c/v
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v
Cambiar el orden de los elementos	0,30 c/v
Falta de ritmo durante la serie	0,10 – 0,30
Omisión de paso cuando es requerido	0,10

Ondas de brazos y battement laterales



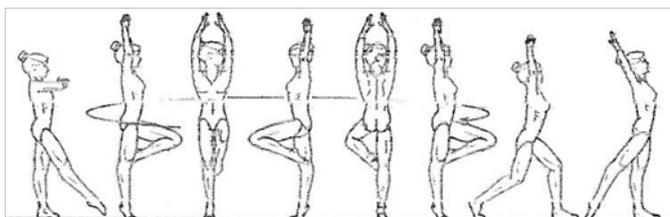
Battement adelante y atrás debajo de la horizontal (hasta 45°)	0,10 c/u
Battement adelante y atrás debajo de los 45°	0,30 c/u

Salto Split 135° salto en extensión- pose



Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No llevar los brazos desde abajo al lateral	0,30
No finalizar con los brazos en 2da posición	0,30
No aterrizar con los 2 pies juntos	0,10
Falta de continuidad entre los 2 saltos	0,30
No elevar los brazos en el salto en extensión	0,30
No recepcionar con ambos pies en forma simultanea	0,10
Falta releve	0.10

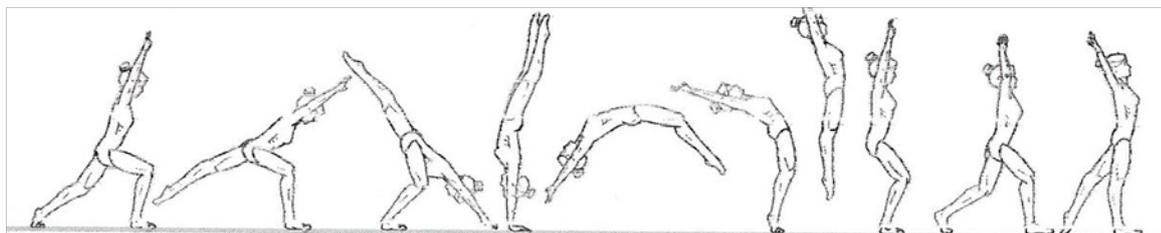
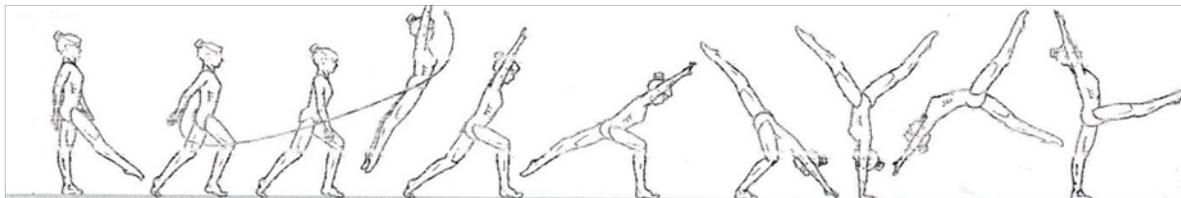
Giro 360° sobre un pie



No iniciar el giro con 3ra posición de brazos	0,30
Posición de brazos incorrecta durante el giro	0,30
No mostrar una posición definida en el pase	0,10

No finalizar el giro	1.00
----------------------	------

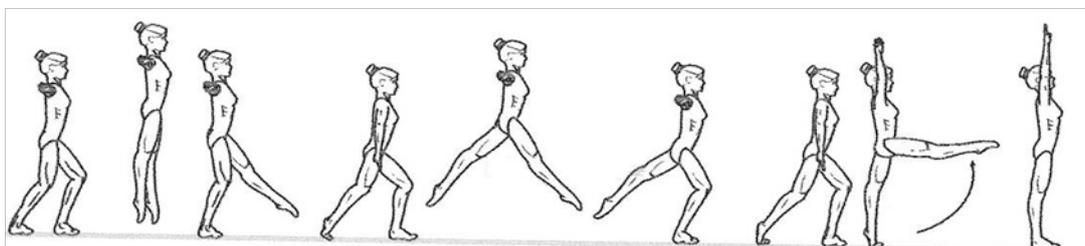
Mortero recepción a una pierna, mortero recepción a 2 piernas (solo 1 o 2 pasos de carrera y/o sobrepique)



No mantener los brazos al lado de las orejas	0,10
Vuelo antes del contacto con las manos	0,10 c/u
Apoyo alternado de manos	0,10 c/u
Falta de vuelo después de la repulsión	0,10-0,30
Recepción del 1° mortero y/o inicio del 2° con 2 pies juntos	0,30
Juntar las piernas tarde en el 2° mortero	0,10
Recepción alternada de pies	0,10
No rebotar inmediatamente	0,10

Al finalizar los morteros puede realizar hasta cinco pasos hacia atrás en releve

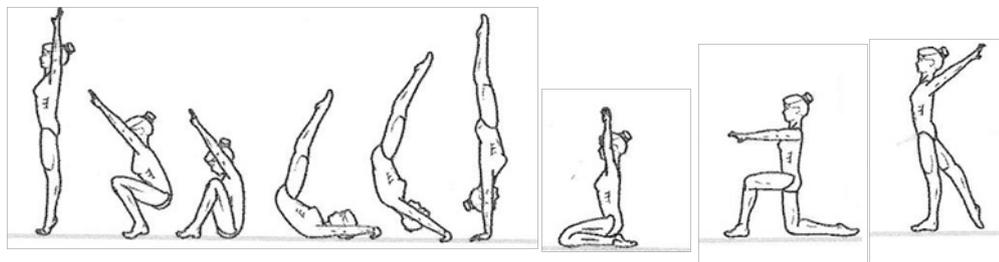
Chasse (brazos en 2da posición) jeté (135° amplitud) battement en releve



Flexionar la pierna de adelante (temps de fleche)	0,30
Falta de amplitud en el salto, hasta 20° menos	0,10
Falta de amplitud en el salto entre 90° y 115°	0,30
Menos de 90°	1,00
No pasar por la posición de arabesque en la recepción	0,30
Posición incorrecta de brazos durante el salto y/o en la recepción	0,30
Battement debajo de la horizontal	0,10

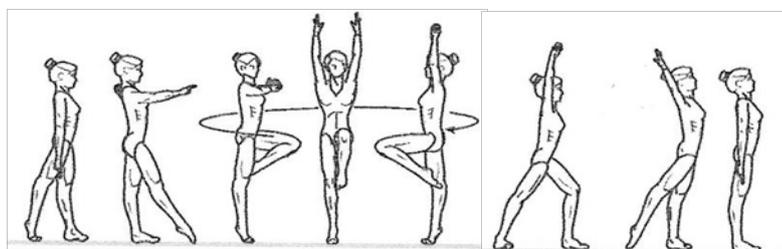
Battement debajo de los 45°	0,30
No realizar el releve	0,10

Justed : Final – descenso con piernas juntas a empeines y luego a la posición arrodillada. Debe realizarse con brazos extendidos.



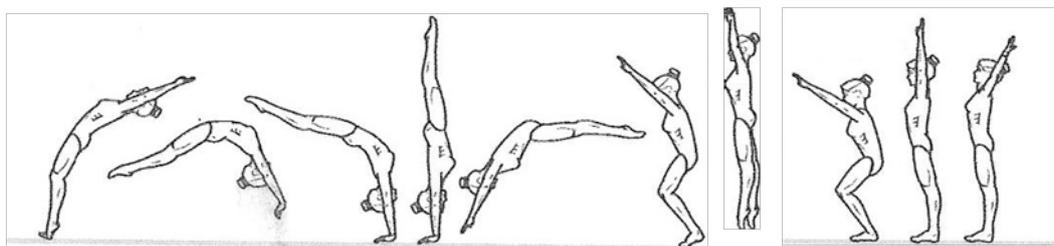
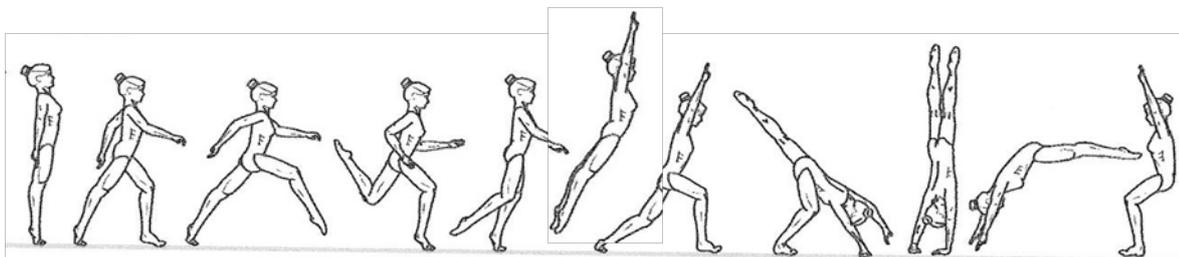
No pasar por cuclillas	0,30
Manos en el suelo en la posición de cuclillas	0,30
Faltan 10° para a la vertical	0,10
Faltan entre 10 y 45° para la vertical	0,30
Faltan más de 45° para la vertical	1,00
Pasitos con las manos en la posición invertida	0,10 c/u
Bajar del la vertical con 1 pierna	0,30

Paso Coupe -Giro 180° sobre 1 pie



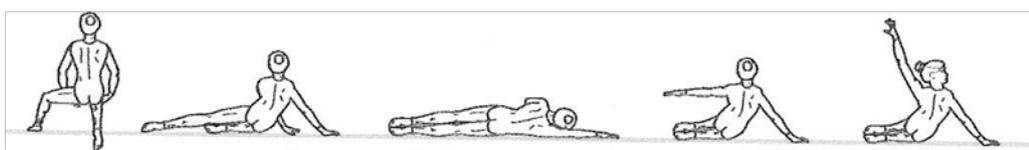
No realizar el paso en coupe	0,10
No iniciar el giro con 3ra posición de brazos	0,30
Posición de brazos incorrecta durante el giro	0,30
No mostrar una posición definida en el passe	0,10

Rondó flic flac a 2 pies rebote



No pasar por la vertical en el rondó	0,10
Falta de vuelo en el rondó	0,30
Recepción alternada de pies en el rondó	0,10
Cuclillas antes del flic flac	0,30
Falta de vuelo en el flic flac	0,30
Recepción alternada de pies en el flic flac	0,10
No rebotar inmediatamente	0,10

Secuencia Final



VIGA

Elementos gimnásticos y acrobáticos

Nivel C3:

Entrada y Salida

Escuadra – C 3

Arabesque

Balanza – C3

Salto en extensión

Nivel C2

Entrada y Salida

Posicion de plancha

Arabesque

Vertical

Medios giros

Jette a dos piernas

Nivel C1

Entrada y Salida

Medialuna

Paloma

Jette a una pierna

Vertical

Medios giros

Jette a dos piernas

Salto en extensión

SUELO

Elementos gimnásticos y acrobáticos

Nivel C3

Impulso a vertical

Medialuna

Rol adelante

Rol atrás

Vela

Jette a dos piernas

Nivel C2

Vertical

Rondo

Vela – puente

Jette a una pierna

Jette a dos piernas

Cuarto giro – cuarto giro

Nivel C1

Jette a 1 pierna

Jette a dos piernas

Salto en extensión

Giro a una pierna y medios giros

Mortero 1

Mortero 2

Justed

Rondo

Flic – flac