



**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA
COMISIÓN TÉCNICA FEMENINA
PROGRAMA 2017- 2020**

NIVEL A

MARZO 2018

CATEGORÍA INFANTIL
REGLAMENTACION SUDAMERICANA

CATEGORÍA AC3 11-12 AÑOS (Ejercicios Libres)

SALTO		2 SALTOS DIFERENTES (con numero diferente en el COP) - PROMEDIO
Altura 1.25 mts		Según resumen de regulaciones específicas Saltos permitidos según Tabla Grupos de edad *, considerando además dentro de saltos permitidos el Tsukahara carpado y extendido. El valor de todos los saltos será según código FIG.
BARRAS ASIMÉTRICAS	Dificultades	7 elementos de mayor dificultad + Salida = 8 elementos
Valor de Dificultad A = 0.10 B = 0.20 C = 0.30 D o mayor = 0.40	Requisitos de Composición (4 c/u 0.50)	1- Gran Balanceo en suspensión con giro (3.301) 2.-Elemento cercano a la barra (2.105-2.30...) 3.- Mínimo 1 elemento de vuelo (misma banda o con cambio de banda) 4.- 2 tomas diferentes
Regulación Adicional		Se permite repetir solo una vez un elemento de valor B o C (cuenta como valor de dificultad) Además el valor de todos los elementos de vuelo, es incrementado por un valor. (misma barra o con cambio de barra)
VIGA DE EQUILIBRIO	Dificultades	7 elementos de mayor dificultad + Salida = 8 3- DANZA - 3 ACROB Y 2 ELEMENTOS OPCIONALES
Valor de Dificultad A = 0.10 B = 0.20 C = 0.30 D o mayor = 0.40	Requisitos de Composición (4 c/u 0.50)	1.- Un enlace de dos elementos de danza . (Código) 2.- Giro del grupo 3 3.- Serie acrobática 2 con vuelo 4.- Acrobático en distinta dirección
Regulación Adicional		Se permite repetir solo una vez un elemento de valor B o C.-cuenta como valor de dificultad- Además, los mortales que aterrizan sobre la viga incrementan un valor
PISO	Dificultades	7 elementos de mayor dificultad + Salida = 8 3- DANZA - 3 ACROB Y 2 ELEMENTOS OPCIONALES
Valor de Dificultad A = 0.10 B = 0.20 C = 0.30 D o mayor = 0.40	Requisitos de Composición (4 c/u 0.50)	1.- Un pasaje de danza de tres elementos 2.- Línea Acrobática hacia adelante 3.- Línea Acrobática hacia atrás 4.- Mortal con giro en EL 360
Regulación Adicional		Se permite repetir solo una vez un elemento de valor B o C-cuenta como valor de dificultad- Además, el valor de dobles mortales agrupados o carpados son incrementados por un valor

TABLA DE SALTO GRUPO DE EDADES ***Ejercicio Corto****8 elementos 10 puntos****7 elementos 8 puntos****6 elementos 6 puntos****5 elementos 5 puntos****4 elementos 4 puntos****3 elementos 3 puntos****2 elementos 2 puntos****1 elemento 1 punto**

1.00	Mortero	2.00 p
1.01	Mortero con ½ giro	2.40 p
1.02	Mortero con 1 giro	3.00 p
1.03	Mortero con 1 ½ giro	3.60 p
2.10	Mortero mortal agrupado	4.00 p
2.11	Mortero mortal agrupado con ½ giro	4.40 p
2.20	Mortero mortal carpado	4.20 p
2.21	Mortero mortal carpado con ½ giro	4.60 p
1.20	Rondo	2.00 p
1.21	Rondo con ½ giro	2.80 p
1.22	Rondo con 1 giro	3.00 p
3.10	Tsukahara agrupado	3.50 p
3.20	Tsukahara carpado	3.70 p
3.30	Tsukahara extendido	4.20 p
4.10	Yurchenko agrupado	3.30 p
4.11	Yurchenko agrupado con ½ gir	3.60 p
4.20	Yurchenko carpado	3.50 p
4.30	Yurchenko extendido	4.00 p

CATEGORÍA JUVENIL

REGLAMENTACIÓN FIG MODIFICADA

SALTO 	SALTO Altura 1.25 mts.	Concurso I:	1 Salto
		C I : Clasificar para CIII	2 Saltos diferente N° en el COP
		C III :	2 Saltos diferente N° en el COP

PARALELAS ASIMÉTRICAS 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos
	<u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)	1.- Un elemento de vuelo de banda superior a banda inferior
		2.- Un elemento de vuelo en la misma banda
		3.- Tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, entrada o salida)
<u>Valor Enlace</u>	Según CÓDIGO FIG	

VIGA DE EQUILIBRIO 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección
	<u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)	1.- Serie de danza: dos elementos de danza diferentes uno de ellos un salto (jump, leap o hop) con split 180° (sagital o frontal) o posición de piernas abierta lateral (stradel)
		2.- Giro del grupo 3
		3.- Serie acrobática: mínimo dos elementos acrobáticos con vuelo, uno mortal (pueden ser iguales)
<u>Valor Enlace</u>	Según CÓDIGO FIG	

*Roles, verticales y mantenimientos no se pueden usar para cubrir RC

**Los RC 1 al 4 se deben realizar sobre la viga

<p>SUELO</p> 	<p><u>Dificultades</u></p>	<p>7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección</p>
	<p><u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)</p>	<p>1.- Pasaje de danza: dos saltos desde una pierna (leap o hop) diferentes, enlazados directa o indirectamente, uno de ellos con Split 180° sagital o frontal, o posición de piernas abiertas laterales (straddle)</p> <p>2.- Mortal con giro en EL mínimo de 360°</p> <p>3.- Mortales con doble giro ET</p> <p>4.-Mortal atrás y adelante en la misma u otra línea acrobática (no inversiones sin manos)</p>
	<p><u>Valor Enlace</u></p>	<p>Ségun CÓDIGO FIG</p>
	<p>* El número máximo de líneas acrobáticas con mortal es 4 * RC 2, 3, 4 deben estar en líneas acrobáticas</p>	

Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50.

EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)

7 ó más elementos	Sin deducción
5-6 elementos	-4.00 P
3-4 elementos	-6.00 P
1-2 elementos	-8.00 P
si no se realizan elementos	-10.00 P

CATEGORÍA MAYOR

REGLAMENTACIÓN FIG

SALTO 	SALTO Altura 1.25 mts.	Concurso I:	1 Salto
		C I : Clasificar para CIII	2 Saltos de grupos diferentes con 2° vuelo diferente
		C III :	2 Saltos de grupos diferentes con 2° vuelo diferente

PARALELAS ASIMÉTRICAS 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos
	<u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)	1.- Un elemento de vuelo de banda superior a banda inferior
		2.- Un elemento de vuelo en la misma banda
		3.- Tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, entrada o salida)
<u>Valor Enlace</u>	Según CÓDIGO FIG	

VIGA DE EQUILIBRIO 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección
	<u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)	1.- Serie de danza: dos elementos de danza diferentes uno de ellos un salto (jump, leap o hop) con split 180° (sagital o frontal) o posición de piernas abierta lateral (stradel)
		2.- Giro del grupo 3
		3.- Serie acrobática: mínimo dos elementos acrobáticos con vuelo, uno mortal (pueden ser iguales)
<u>Valor Enlace</u>	Según CÓDIGO FIG	

*Roles, verticales y mantenimientos no se pueden usar para cubrir RC

**Los RC 1 al 4 se deben realizar sobre la viga

<p>SUELO</p> 	<p><u>Dificultades</u></p>	<p>7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección</p>
	<p><u>Requisitos de Composición</u> (c/u 0.50)</p>	<p>1.- Pasaje de danza: dos saltos desde una pierna (leap o hop) diferentes, enlazados directa o indirectamente, uno de ellos con Split 180° sagital o frontal, o posición de piernas abiertas laterales (straddle)</p> <p>2.- Mortal con giro en EL mínimo de 360°</p> <p>3.- Mortal con doble giro ET</p> <p>4.-Mortales en diferentes direcciones: adelante/lateral y atrás</p>
	<p><u>Valor Enlace</u></p>	<p>Ségun CÓDIGO FIG</p>
<p>* El número máximo de líneas acrobáticas con mortal es 4 RC 2, 3, 4, deben estar en líneas acrobáticas</p>		

EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)

7 ó más elementos	Sin deducción
5-6 elementos	-4.00 P
3-4 elementos	-6.00 P
1-2 elementos	-8.00 P
si no se realizan elementos	-10.00 P