FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE DESARROLLO y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD

Para

Gimnasia Artística Varonil

Autores Principales

Hardy FINK

Dieter HOFMANN

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 – info@fig-gymnastics.org

Índice

1	**Reconocimientos**	Page 4
2	**Mensaje del Presidente de la FIG, Señor Bruno GRANDI**	Page 5
3	**Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy FINK**	Page 6
4	**Resumen y Filosofía del Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG**	Page 9
5	**Resumen del Desarrollo a Largo Plazo del Gimnasta**	Page131
6	**Programa de Competencia – Ejercicios Obligatorios y Reglas de Rutinas Opcionales**	Page 19
7	**Ejercicios Obligatorios**	Page 39
8	**Programa de Prueba de la Habilidad Física y Técnica**	Page 109
9	**Perfiles de Adquisición de Habilidades**	Page 143

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

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

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 Pedro ALMEIDA, Guy LAVOIE, Tim LEES, Rick McCHARLES, José SÚCART
- Revisado y aprobado en Noviembre de 2013 por el CTV de la FIG : Steve BUTCHER *(Presidente),* Liping HUANG *(1er vice-presidente),* Hiroyuki AMITA (*2º vice-presidente),* Yoon Soo HAN, Julio MARCOS FELIPE, Holger ALBRECHT, Arturs MICKEVICS, Jani Tanskanen *(atleta representativo)*

El programa consiste de varias partes:

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

Autor Principal:	**Hardy FINK**
Ilustraciones:	Cynthia BONESKY
Traducción:	Dra. Laura VIVEROS y Lilia ORTIZ LÓPEZ

B. Un programa multinivel de educación y prueba de Habilidades técnicas y físicas.

Autor principal:	**Dieter HOFMANN y Hardy FINK**
Ilustraciones:	Dr. Rolf WÜNSCHE y Cynthia BONESKY
Apoyo Administrativo:	Steve NOTER
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 Hardy FINK, formateado por Adrian STAN, revisado y ratificado por el CTV de la FIG en 1997 (Hardy FINK (Presidente)), Sawao KAA (Primer Vicepresidente), Julio MARCOS (Segundo Vicepresidente), Adrian SAICA, Istvan KARACSONY, Li Ning, GeOge BECKSTEAD).
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 – 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 ciertas. 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 LOS 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 – info@fig-gymnastics.org

Desarrollo del Rendimiento a largo plazo de los Gimnastas

Para la preservación y aceptación duradera de nuestro deporte, se requiere una preparación sistemática a largo plazo de los 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 – medico – fisioterapista.
- 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 (DRLP)

	Entrenamiento (EB)		Entrenamiento Preparatorio (EP)		Entrenamiento Avanzado (EA)		Entrenamiento de ala Rendimiento (EAR)
	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	1. Entrenar frecuentemente 2. Crear y aprender prerrequisitos		**Entrenamiento para educación** 1. Crear prerrequisitos 2. Aprendizaje 3. Competencias y controles en atletismo y técnica 4. Training within the competition programme		1. Entrenamiento para educación / Aprendizaje 2. Entrenamiento para el programa de Campeonatos del Mundo		1. Entrenamiento para competencias 2. Entrenamiento para un desarrollo futuro
Unidad de entrenamiento	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
Cantidad de entrenamiento	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 DRLP

	Entrenamiento Básico EB	Entrenamiento Preparatorio EP	Entrenamiento Avanzado EA	Entrenamiento de ala Rendimiento EAR
Prerrequisitos				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	++…
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización	+	++	+++	+++

Características Específicas de Entrenamiento en las etapas del DRLP

EB Entrenamiento Básico	**EP Entrenamiento Preparatorio**	**EA Entrenamiento Avanzado**	**EAR Entrenamiento de Alta Ejecución**
1. etapa (Edad 7) • Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento. • Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un Entrenamiento frecuente. • Selecciones anuales **2. etapa** (Edad 8-9) Más precisa definición de metas. - Buena voluntad de los padres para apoyar. - estado de salud / psique - capacidad intelectual - motivación personal hacia la gimnasia artística - checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales. - habilidad motora - velocidad /agilidad / capacidad de reacción - flexibilidad, fuerza y potencia - aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo - capacidad de expresión **3. etapa** (Edad 9, para selecciones, también edad 10) • Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales • Desarrollo de prerrequisitos gimnásticos-acrobáticos, uso equipo metódico (equipo auxiliar) • Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los aparatos de competencia.	**1. etapa** • Más desarrollo de los prerrequisitos generales • 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. • Lograr un repertorio total básico de habilidades. • Crear las condiciones para resistir una Competencia all – around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre). • Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo. • Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa. **2. etapa** • Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas. • 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). • Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres. • Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia.	• Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional. • Alta complejidad de las habilidades all around. • …y desarrollo de ejecuciones para las finales. • Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga). • Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico. • Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres. • La meta es: preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres.	La meta es: • Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales. • 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. • 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 **TBS** = Estructuras Técnicas Básicas **TN** = Norma para Técnica **AN** = Norma para Atletismo **Pr** = prerrequisitos

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 ala rendimiento. Se trata de asegurar la conexión con el nivel internacional a través de un incremento sistemático de las demás específicas de Entrenamiento.
- **El Entrenamiento Preparatorio** básicamente difiere del de **Ala 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 demás 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.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Programa de Competencia Varonil

Rutinas Obligatorias

Y

Reglas para Rutinas Opcionales

Preparado por Hardy Fink
Ilustraciones por Cynthia Bonesky
Traducción: Dra. Laura VIVEROS y Lilia ORTIZ LÓPEZ

Introducción

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

Es complicado con un solo conjunto de reglas servir, tanto a las necesidades del gimnasta recreacional que desea competir ocasionalmente para permanecer motivado y para probarse a sí mismo contra otros, y las necesidades del gimnasta de alta rendimiento que desea representar a su país en un escenario internacional. Además, algunos gimnastas podrían empezar entrenamiento en temprana infancia mientras que otros no tienen oportunidades o exposición hasta que están en su juventud. Es importante, de alguna manera, mantener a todos 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 los iniciadores tempranos o tardíos participar exitosamente. Las primeras dos Clases de Competencia incluyen ejercicios obligatorios que también son apropiados para el grupos de Alta competencia pero solo a edades específicas y limitadas.

El Grupos de Alta Competencia está dividido en siete 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 (usando las reglas FIG Junior pero no las edades FIG Junior) y Nivel Senior. Las primeras cinco de las siete Clases de Competencia para el Grupos de Alta competencia incluyen ejercicios obligatorios. La experiencia ha demostrado que los ejercicios obligatorios sirven para dirigir el Entrenamiento hacia el ala 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 pocos 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. (Clases AC4 y AC5) Este programa permite a gimnastas de esas edades competir significativamente sin tener que avanzar a las reglas de niveles Junior FIG antes de estar preparados. El nivel Junior en este documentos utiliza las reglas Junior FIG pero recomienda una opción para las federaciones donde la edad se extienda para evitar ser forzados a alcanzar un nivel Senior antes de estar listos

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

Programa de Grupos de Edades FIG - Estructura y Programa de Competencia Varonil

Grupos de Participación			Grupos de Alta Competencia		
Clase P1	**Edad 8 – 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16**	**1x obligatorio**	**Clase AC1**	**Edad 8 - 9**	**1x obligatorio**
Clase P2	**Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16**	**1x obligatorio**	**Clase AC2**	**Edad 10 - 11**	**1x obligatorio**
Clase P3	**Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16**	**1x opcional**			
Clase P4	**Edad 13 - 15 Edad ≥16**	**1x opcional**			
			Clase AC3	**Edad 12 - 13**	**1x obligatorio 1x opcional**
			Clase AC4	**Edad 14 - 15**	**1x obligatorio 1x opcional**
			Clase AC5	**Edad 16 - 17**	**FIG Reglas Junior – 1x opcional**
			Junior	**Edad 16 – 19 (No edades de competición FIG Junior)**	**FIG - 1x opcional**
			Senior	**(FIG)**	**FIG – 1x opcional**

Nota: No hay designación Junior (FIG edad14-17) para este Programa de Competencia en los intereses de desarrollo. Ver nota arriba

Regulaciones Generales

Artículo 1 Edades de Competencia

a. La elegibilidad de la edad de los gimnastas estará basada en su edad al 31 de Diciembre del año de la competencia.
b. Es recomendado que el gimnasta menor de 8 años no participe en competencias formales.
c. Un gimnasta que esté abajo 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 P1 a P4 y AC1 a AC5 sean provistas de 90 minutos de Calentamiento general previo a la competencia, pero no un Calentamiento de un – toque (o 30-segundos) justo antes de la competencia.
b. Un observador es requerido en la barra fija (horizontal) para todas las Competencias de Clases. El Juez Principal del Aparato no permitirá que la ejecución comience hasta que un observador esté presente. Una deducción de 0.3 será quitada de la nota final para ese aparato si el entrenador se va durante la ejecución de la rutina.
c. Están permitidos colchones suaves de seguridad (5, 10 o 20 cm) sin penalización en todos los aparatos, con excepción del ejercicio de Piso y caballo con arzones: sin embargo, se aplicarán las deducciones normales durante el aterrizaje. El uso de un colchón de seguridad en el ejercicio de Piso o caballo con arzones resultará en 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 será deducido con 0.3.

Artículo 3 Reglas Generales de Juzgamiento

a. Para todas las clases de Competencia en Competencia Nacionales, cada miembro del panel de jueces será responsable por ambos Jurados D y E, salvo que 4 o más jueces sean asignados al evento.
b. Salvo que se establezca lo contrario dentro de este documentos, los errores de ejecución por técnica pobre, pobre posición del cuerpo, y los elementos permitidos, etc., son evaluados de acuerdo al Reglamento de Juvenil del Código FIG vigente.
c. Deducciones de una naturaleza disciplinaria son 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 –P4 y AC3-AC5 (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-AC5, 0.3 para cada Requerimiento de Grupos de Elemento que fue cumplido en el ejercicio.
iii. Los valores de cualquier punto por Bono de Conexión de elegible que haya sido ejecutado.

Esta Nota es calculada de acuerdo a la siguiente secuencia:

1. Determine el valor de la salida. Si un gimnasta no ejecuta un desmonte reconocible, el automáticamente será penalizado al no recibir el 0.3 por ese Requerimiento de Grupos de Elemento.
2. Determine si los Requerimientos de Grupos de Elemento restantes han sido ejecutados y otorgue 0.3 por cada uno que haya sido cumplido (Más el valor del Elemento mismo). Esa aplica también a los desmontes Parte – A y Parte – B.
3. Sume el valor de los elementos de mayor dificultad restantes, hasta el máximo número de elementos permitidos.
4. Sume cualquier Bono de Conexión que aplique (Ejercicio de Piso y –Barra Fija (Horizontal) solamente).

Nota E

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

Clase P 1, 2, 3,4 y AC 1, 2	**Clase AC 3, 4, 5**
Error pequeño = 0.10	Error pequeño= 0.10
Error mediano = 0.20	Error mediano= 0.30
Error grave = 0.30	Error grave = 0.50
Caída =0.50	Caída = 1.00

Nota Final

La Nota final para Ejercicios Obligatorios y Opcionales es determinado sumando las Notas D y E y esta Nota luego es 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. A menos que se indique lo contrario, un Layaway será deducido tal como lo establece la FIG para clases de competencia AC3 – AC5. En clases de competencia P3 y P4, este será permitido sin deducción.
iv. Para todas las Clases de Competencia, en el caso de un salto pobre, el 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.
v. La atípica Regulación "straddle" (piernas abiertas) de la FIG no será aplicada para Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC4. Un Elemento de fuerza ejecutado con straddle (piernas abiertas) normalmente será valuado 1 valor por debajo de la FIG, salvo que se indique lo contrario.

Artículo 5 Modificaciones adicionales al COP FIG para las Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC5.

a. **Partes de Desarrollo**

Las Clases de Competencia P3-P4 y AC3-AC5 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-AC5 pueden usar los elementos identificados para reunir Requerimientos de Dificultad, Requerimientos de Grupos de Elemento, y posibles puntos por Bono de Conexión.

b. **Repetición**

Clases de competencia P3-P4 y AC3-AC5 pueden repetir un Elemento de suficiente dificultad, como sigue:

Clase P3 – puede repetir una habilidad de valor A o B
Clase P4 – puede repetir una habilidad de valor B o C
Clase AC3 – puede repetir una habilidad de valor B o C
Clase AC4 – puede repetir una habilidad de valor C
Clase AC5 – puede repetir una habilidad de valor D

d. **Ejercicios Obligatorios – 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 pueda repetir un Elemento para obtener su valor después de una caída o una detención.
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 partes de dificultad que pueden ser contadas para la Nota D en cada Competencia de Clase y el valor de esas partes. También indica cuales partes no pueden ser ejecutadas en una cierta clase de competencia.

Valores de Elementos y Máximo Número de Partes de Valor para 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 o G
Clase P3	6	0.1	0,2	0.3	0.4 Permitido solo en CA	No permitido	No permitido
Clase P4	7	0.1	0.2	0.3	0.4 Permitido solo en CA	No permitido	No permitido
Clase AC3	8	0.1	0.2	0.3	0.4 Permitido solo en CA	No permitido	No permitido
Clase AC4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5 Permitido solo en CA	No permitido
Clase AC5	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6 Permitido solo en CA

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 grave puede contar hacia el número total de elementos requeridos, aún si no es reconocido para valor o Requerimientos de grupos de Elemento.

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**
Clase AC5	**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 y AC1	Clase P2 y AC2	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4 y AC5
Piso FIG 12m x 12m	Piso FIG 12m x 12m	Piso FIG 12m x 12m	piso FIG 12m x 12m	Piso FIG 12m x 12m	Piso FIG 12m x 12m
Caballo con Arzones Hongo con colchones de 10 cm cubriendo la base	Caballo con Arzones Hongo con colchones de 10 cm cubriendo la base. Una "X" será pegada al hongo	Caballo con Arzones 10-12 - Hongo con colchones de 10 cm cubriendo la base 13 -15 y ≥16 - Caballo FIG con o sin arzones. Aparato de montaje está permitido.	Caballo con Arzones 13-15–Caballo FIG a cualquier Altura sin arzones. Una cinta debe marcar los arzones. Aparato de montaje permitido. 16 & más: Caballo FIG con arzones. Aparato de montaje permitido.	Caballo con Arzones Altura FIG – Caballo con arzones. Aparato de montaje permitido.	Caballo con Arzones Altura FIG - Caballo con arzones y *NO* está permitido un aparato de montaje.
Anillos Altura Estándar FIG con colchones Adicionales de hasta 60 cm	Anillos Altura Estándar FIG con colchones Adicionales de hasta 60 cm	Anillos Altura Estándar FIG Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos.	Anillos Altura Estándar FIG Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos	Anillos Altura Estándar FIG Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos	Anillos Altura Estándar FIG Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos, excepto Clase 7 (Senior)
Salto Una pila de 80 cm	Salto Tabla a cualquier Altura (min.1m10, máx. 1m35) - mini-tramp (con tabla de guía)	Salto Tabla a 1m15 a 1m35	Salto Tabla a 1m15 a 1m35 Collar de Seguridad Yurchenko	Salto Tabla o colchones a 100cm Tabla a 115 a 135 cm Collar de Seguridad Yurchenko	Salto Altura Estándar FIG Collar de Seguridad Yurchenko
Barras Paralelas Barras Paralelas bajas que permitan un salto a soporte (apoyo). Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos.	Barras Paralelas Suficientemente altas para balancearse en posición de Rodillas sin tocar el Piso (máx. Altura FIG) Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos.	Barras Paralelas Suficientemente altas para balancearse en posición de Rodillas sin tocar el piso (máx. Altura FIG) Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos	Barras Paralelas Suficientemente altas para balancearse en posición de Rodillas sin tocar el Piso (máx. Altura FIG) Colchones de seguridad de 20 cm son permitidos	Barras Paralelas Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados.	Barras Paralelas Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados, excepto Clase 7 (Senior).
Barra Horizontal (fija) Suficientemente alta para acomodar al gimnasta más ala. La Barra puede ser bajada o colchones pueden ser añadidos antes de la competencia.	Barra Horizontal (fija) Suficientemente alta para acomodar al gimnasta más ala. La Barra puede ser bajada o colchones pueden ser añadidos antes de la competencia.	Barra Horizontal (fija) Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados.	Barra Horizontal (fija) Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados.	Barra Horizontal (fija) Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados.	Barra Horizontal (fija) Altura Estándar FIG. Colchones de seguridad de 20 cm pueden ser usados, excepto Clase 7 (Senior).

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-AC5 son presentadas en los 11 cuadros de las siguientes páginas:

Ejercicio de Piso – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. Mortal hacia adelante o atrás, agrupado o carpado = B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. Mortal hacia adelante o atrás, agrupado o carpado = B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento No-Acrobático 2. Cualquier Elemento acrobático 3. Desmonte (SALIDA)	1. Elemento No-Acrobático 2. Cualquier Elemento acrobático de salto mortal 3. Desmonte (SALIDA)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 Otros saltos mortales conectados no están permitidos. Puede repetir una habilidad de valor B o C para dificultad o Bono.	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Conexiones D no están recompensa. Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono.	Tiempo límite FIG Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Conexiones D & E no están recompensa Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad o Bono.

Caballo con Arzones – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D Se puede utilizar un botador para la entrada	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D Se puede utilizar un botador para la entrada	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	1. Tijera (Sucesor) falsa hacia adelante= Parte A 2. Tijera (Sucesor) falsa hacia atrás= Parte A 3. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 4. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 5. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 6. Ruso 180 + 1 Flop = D	1. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 2. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 3. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 4. Ruso 180 + 1 Flop = D, + 2 Flops = E 5. Ruso 270 + 1 Flop = E	1. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 2. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 3. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 4. Ruso 180 + 1 Flop = D, + 2 Flops = E 5. Ruso 270 + 1 Flop = E, + 2 Flops = F
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Un Elemento de Círculo 2. Desmonte (SALIDA)	1. Cualquier giro de 90º (incluyendo spindle) 2. Un Elemento en Flair 3. Desmonte terminando a través de un balanceo wende o Parada de Manos	1. Scissor (Tijera) o Single Pierna (Círculo de Pierna), corte por debajo 2. Un círculo en cada parte del Caballo FIG, zonas 1, 3 y 5 (NO 0.3, salvo que todos sean ejecutados) 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)	1. Scissor (Tijera) o Single Pierna (Círculo de Pierna), corte por debajo 2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)	1. Scissor (Tijera) o Single Pierna, corte por debajo 2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)
Regulaciones Adicionales	Habilidades ejecutadas sobre un Caballo sin arzones reciben el mismo valor que las ejecutadas sobre un Caballo con arzones. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Habilidades ejecutadas sobre un Caballo sin arzones reciben el mismo valor que las ejecutadas sobre un Caballo con arzones. POR ejemplo: Desplazamiento Magyar sin arzones= Parte D Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad	Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad	Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad

Anillos – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte B 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte B 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 4. El valor de todos los mantenimientos de fuerza es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 5. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte A 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 4. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 5. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B	1. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 2. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 3. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B	1. Subida con brazo rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 2. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (piernas abiertas). 3. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1.Sentado en L(L- sit) en apoyo transversal 2. Kipe (kip) o Elemento de Balanceo 3. Desmonte (Salida)	1. Kipe (kip) o Elemento de Balanceo 2. Habilidad de Mantenimiento de fuerza (excluyendo L-Sit o Straddle L Sit) 3. Desmonte (Salida)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)
Regulaciones Adicionales	Un balanceo extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un balanceo extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.	Un Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Un Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad.	Un Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad.

Salto – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Saltos permitidos y Valores de Dificultad	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5	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 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Extendido Layout = 3.1	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 AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de manos Pike frontal = 2.9 Resorte de manos Pike frontal ½ = 3.1 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara agrupada = 2.7 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1	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 AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal = 2.9 Resorte de manos Pike frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3 Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Pike = 2.9 Tsukahara Extendido (Layout) = 3.1	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 2/1 = 2.9 Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal = 2.9 Resorte de manos Pike frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3 Resorte de m. Frontal Extendido 1½ = 3.7 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3 Yurchenko Extendido 2/1 = 3.3 Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Pike = 2.9 Tsukahara Extendido (Layout) = 3.1 Kasacolchónsu Agrupado = 2.7 Kasacolchónsu Agrupado ½ = 2.9 Kasacolchónsu Agrupado 1/1 = 3.3 Kasacolchónsu Layout = 3.1 Kasacolchónsu Extendido ½ = 3.3 Kasacolchónsu Extendido 1/1 = 3.7
Regulaciones Adicionales	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0				

Barras Paralelas – Resumen de Regulaciones

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para una Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para una Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para una Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 9 habilidades Máximo para una Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 10 habilidades Máximo para una Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1 Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 2. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado de salida = Parte B Cualquier otra habilidad que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	2. Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 3. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado de salida = Parte B Cualquier otra habilidad que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 2. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado de salida = A 3. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 4.*"Felge"* a horizontal con brazos rectos = Parte C	1. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 2. *"Felge"* a horizontal con brazos rectos = Parte C	1. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 2. " horizontal con brazos rectos = Parte C
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento adentro o a través de soporte(apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión o soporte de axila sobre las 2 barras 3. Desmonte (salida)	1. Parada de Manos – 2 segundos. 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Desmonte (salida)	1. Elemento adentro o a través de soporte (apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)	1. Elemento adentro o a través de soporte (apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)	1. Elemento adentro o a través de soporte(apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)
Regulaciones Adicionales	Un balanceo extra es permitido Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un balanceo extra es permitido Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Un corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad. Un *"Felge"* a Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D pero recibe una deducción de 0.1	Un corte de Vuelo (Layaway)hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad. Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D y una deducción de 0.1 es hecha.	Un corte de Vuelo (Layaway)hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad. Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D y una deducción de 0.1 es hecha.

Barra Horizontal (Barra Fija) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Clase P3	Clase P4	Clase AC3	Clase AC4	Clase AC5
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A –Grupos de Elemento I 3. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado =Parte A 5. Salto mortal hacia atrás desmonte extendido (Layout) = Parte B Cualquier habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1 Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A –Grupos de Elemento I 3. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado =Parte A 5. Salto mortal hacia atrás desmonte (salida) extendido (Layout) = Parte B Cualquier habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C 3. Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A –Grupos de Elemento I 5. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 6. Salto mortal hacia adelante, Desmonte agrupado o Pike (carpado) = Parte A 7.Cualquier salto mortal hacia atrás, desmonte (salida) extendido (Layout) = Parte A	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Cualquier Elemento kipe (kip) 3. Desmonte (salida)	1. Balanceo de suspensión larga, ½ giro con caderas, mínimo a la altura de la barra 2. Elemento cerca de la barra 3. Salto Mortal, Desmonte. (salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte(salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte (salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte (salida)
Regulaciones Adicionales	Un giro extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un giro extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.	Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.o Bono. Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o viceversa) C + C = 0.2 Cualquier conexión (es) de elementos de vuelo no está permitida.	Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o vice versa) C + C = 0.2 Cualquier conexión (es) con partes D no está recompensa Vuelo +bono de conexión de vuelo C + C = 0.1 Cualquier conexión de vuelo (es) con partes D no está permitida.	Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad o Bono Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o vice versa) C + C = 0.2 B, C + D = 0.3 (o vice versa) Cualquier conexión (es) con partes E no está recompensa Vuelo +bono de conexión de vuelo C + C = 0.1 Cualquier conexión (es) con partes D y E no está recompensa.

Clase Participación 3 (P3) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Ejercicio de Piso	Caballo con Arzones	Anillos	Salto	Barras Paralelas	Barra Fija
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D		Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 6 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. Salto mortal hacia adelante o atrás, agrupado o carpado = B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte B 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	Resorte de manos = 2.0 Resorte de manos ½ = 2.2 Resorte de manos 1/1 = 2.5 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5	1. ½ salto mortal carpado hacia adelante, a axila = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 3. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado=Parte B Cualquier otra habilidad que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1. Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A – Grupos de Elemento I 3. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado =Parte A 5. Salto mortal hacia atrás desmonte extendido (Layout) = Parte B Cualquier habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno))	1. Elemento No-Acrobático 2. Cualquier Elemento acrobático 3. Desmonte (SALIDA)	1. Un Elemento de Círculo 2. Desmonte (SALIDA)	1.Sentado en L(L- sit) en apoyo transversal 2. Kipe (kip) o Elemento de Balanceo 3. Desmonte (Salida)		1. Elemento adentro o a través de soporte(apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión o soporte de axila sobre las 2 barras 3. Desmonte (salida)	1. Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Cualquier Elemento kipe (kip) 3. Desmonte (salida)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Habilidades ejecutadas sobre un Caballo sin arzones reciben el mismo valor que las ejecutadas sobre un Caballo con arzones. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un balanceo extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un 2º intento es permitido pero con una deducción de 1.0 puntos	Un balanceo extra es permitido Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.	Un giro extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor A o B para dificultad.

Clase Participación 4 (P4) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Ejercicio de Piso	Caballo con Arzones	Anillos	Salto	Barras Paralelas	Barra Fija
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D		Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 7 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. Salto mortal hacia adelante o atrás, agrupado o carpado = B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	Cualquier otra habilidad (es) que puedan razonablemente ser llamadas una habilidad gimnástica = Parte A	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte B 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 4. El valor de todos los mantenimientos de fuerza es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 5. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B Cualquier otra habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	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 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1	1. ½ salto mortal carpado hacia adelante, a axila = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 3. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado=Parte B Cualquier otra habilidad que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A	1 Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A – Grupos de Elemento I 3. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado =Parte A 5. Salto mortal hacia atrás desmonte (salida) extendido (Layout) = Parte B Cualquier habilidad (es) que razonablemente pueda ser llamada una habilidad gimnástica = Parte A
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento No-Acrobático 2. Cualquier Elemento acrobático de salto mortal 3. Desmonte (SALIDA)	1. Cualquier giro de 90º (incluyendo spindle) 2. Un Elemento en Flair 3. Desmonte terminando a través de un balanceo wende o Parada de Manos	1. Kipe (kip) o Elemento de Balanceo 2. Habilidad de Mantenimiento de fuerza (excluyendo L-Sit o Straddle L Sit) 3. Desmonte (Salida)		1. Parada de Manos – 2 segundos. 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Desmonte (salida)	1. Balanceo de suspensión larga, ½ giro con caderas, mínimo a la altura de la barra 2. Elemento cerca de la barra 3. Salto Mortal, Desmonte. (salida)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 Otros saltos mortales conectados no están permitidos. Puede repetir una habilidad de valor B o C para dificultad o Bono.	Habilidades ejecutadas sobre un Caballo sin arzones reciben el mismo valor que las ejecutadas sobre un Caballo con arzones. POR ejemplo: Desplazamiento Magyar sin arzones= Parte D Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.	Un balanceo extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Un 2º intento es permitido pero con una deducción de 1.0 puntos	Un balanceo extra es permitido Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Un giro extra es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.

Clase Alta Competencia 3 (AC3) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Ejercicio de Piso	Caballo con Arzones	Anillos	Salto	Barras Paralelas	Barra Fija
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D Puede utilizarse un botador para la entrada	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D		Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Tijera (Scissor) falsa hacia adelante= Parte A 2. Tijera (Scissor) falsa hacia atrás= Parte A 3. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 4. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 5. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 6. Ruso 180 + 1 Flop = D	1. Plancha frontal en Straddle (abierta)= Parte A 2. Plancha atrás en Straddle= Parte A 3. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 4. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 5. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte 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 AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de manos Pike frontal=2.9 Resorte de manos Pike frontal ½= 3.1 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara agrupada = 2.7 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1	1. ½ salto mortal carpado hacia adelante, a axila = Parte A – Grupos de Elemento I 2. Dominación atrás a soporte= Parte A – Grupos de Elemento II 3. Salto mortal hacia adelante o hacia atrás, agrupado o carpado = A 4. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 5.*"Felge"* a horizontal con brazos rectos = Parte C	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C 3. Dominación atrás a soporte = Parte A – Grupos de Elemento I 4. Balanceo hacia adelante ½ giro, min. 45º y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A – Grupos de Elemento I 5. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45º y cambio de agarre a agarre por debajo = Parte A – Grupos de Elemento I 6. Salto mortal hacia adelante, Desmonte agrupado o Pike (carpado) = Parte A 7.Cualquier salto mortal hacia atrás, desmonte (salida) extendido (Layout) = Parte A
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)	1. Scissor(Tijera) o Single Pierna (Círculo de Pierna), cote por debajo 2. Un círculo en cada parte del Caballo FIG, zonas 1, 3 y 5 (NO 0.3, salvo que todos sean ejecutados) 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)		1. Elemento adentro o a través de soporte (apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte(salida)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono	Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad	Un corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.	Un 2º intento es permitido pero con una deducción de 1.0 puntos	Un corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad. Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D y una deducción de 0.1 es hecha.	Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o viceversa) C + C = 0.2 Cualquier conexión (es) de eleme. de vuelo no está permitida.

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

	Ejercicio de Piso	Caballo con Arzones	Anillos	Salto	Barras Paralelas	Barra Fija
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D Puede utilizarse un botador para la entrada	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	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 AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal = 2.9 Resorte de manos Pike frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3 Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Pike = 2.9 Tsukahara Extendido (Layout) = 3.1	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G's no permitidos) *E's solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 2. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 3. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 4. Ruso 180 + 1 Flop = D, + 2 Flops = E 5. Ruso 270 + 1 Flop = E	1. Subida con brazos rectos a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 2. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). 3. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B		1. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 2. *"Felge"* a horizontal con brazos rectos = Parte C	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)	1. Scissor (Tijera) o Single Pierna (Círculo de Pierna), cote por debajo 2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)		1. Elemento adentro o a través de soporte (apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte (salida)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Conexiones D no están recompensa. Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono	Puede repetir una habilidad de valor C para dificultad	Un corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad.	Un 2º intento es permitido pero con una deducción de 1.0 puntos	Un corte de Vuelo (Layaway)hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad. Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D y una deducción de 0.1 es hecha.	Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o vice versa) C + C = 0.2 Cualquier conexión (es) con partes D no está recompensa Vuelo +bono de conexión de vuelo C + C = 0.1 Cualquier conexión de vuelo (es) con partes D no está permitida.

Clase Alta Competencia 5 (AC5) – Resumen de Regulaciones Específicas

	Ejercicio de Piso	Caballo con Arzones	Anillos	Salto	Barras Paralelas	Barra Fija
Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	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 2/1 = 2.9 Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7 Resorte de manos AgrupadoFrontal½=2.9 Resorte de m. Agrupado Frontal 1½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal = 2.9 Resorte de manos Pike frontal ½ = 3.1 Resorte de manos Pike frontal 1½ = 3.5 Resorte de manos Frontal Extendido = 3.1 Resorte de m. Frontal Extendido 1/2 = 3.3 Resorte de m. Frontal Extendido 1½ = 3.7 Yurchenko Agrupado = 2.7 Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.9 Yurchenko Pike = 2.9 Yurchenko Layout = 3.1 Yurchenko Extendido 1/1 = 3.3 Yurchenko Extendido 2/1 = 3.3 Tsukahara Agrupado = 2.7 Tsukahara Pike = 2.9 Tsukahara Extendido (Layout) = 3.1 Kasacolchónsu Agrupado = 2.7 Kasacolchónsu Agrupado ½ = 2.9 Kasacolchónsu Agrupado 1/1 = 3.3 Kasacolchónsu Layout = 3.1 Kasacolchónsu Extendido ½ = 3.3 Kasacolchónsu Extendido 1/1 = 3.7	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D	Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5, F=0.6* (G's no permitidos) *F's solo permitidos en Caballo con arzones. (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D
Habilidades de Desarrollo y Suplementarias	1. Redondilla o Rueda de Carro=Parte A Grupos de Elemento IV y en la misma casilla. 2. Extensión hacia atrás a Parada de Manos= Parte A, Grupos de Elemento III. 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Todos los balanceos rusos son incrementados por un valor 2. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando hacia afuera= C 3. Dos círculos sobre un arzón en una posición de soporte, gimnasta mirando al caballo = C 4. Ruso 180 + 1 Flop = D, + 2 Flops = E 5. Ruso 270 + 1 Flop = E, + 2 Flops = F	1. Subida con brazo recto a Parada de Manos con Piernas abiertas = Parte B 2. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (piernas abiertas). 3. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B		1. *"Felge"* a soporte con brazos rectos = Parte B 2. *"Felge"* a horizontal con brazos rectos = Parte C	1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C
Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Desmonte (SALIDA)	1. Scissor (Tijera) o Single Pierna, cote por debajo 2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. 4. Desmonte (Salida)	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Subida a Parada de Manos (2 seg) 5. Desmonte (SALIDA)		1. Elemento adentro o a través de soporte(Apoyo) sobre las 2 barras 2. Elemento a través de una larga suspensión sobre las 2 barras 3. Elemento de balanceo abajo 4. Desmonte (salida)	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal 4. Desmonte (salida)
Regulaciones Adicionales	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Conexiones D & E no están recompensa Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad o Bono	Puede repetir una habilidad de valor D para dificultad	Un Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad.	Un 2º intento es permitido pero con una deducción de 1.0 puntos	Un Corte de Vuelo (Layaway)hacia atrás está permitido Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad. Un *"Felge"* a Parada de Manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, todavía recibe un valor D y una deducción de 0.1 es hecha.	Puede repetir una habilidad de valor D para Dificultad o Bono Sobre la barra + bono de conexión de vuelo B + C = 0.1 (o vice versa) C + C = 0.2 B, C + D = 0.3 (o vice versa) Cualquier conexión (es) con partes E no está recompensa Vuelo +bono de conexión de vuelo C + C = 0.1 Cualquier conexión (es) con partes D y E no está recompensa.

Programa de Competencia Varonil

Ejercicios Obligatorios

para

Clases de Competencia

Grupos de Participación: P1 & P2

Grupos de Alta Competencia: AC1, AC2, AC3, AC4, AC5

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 – info@fig-gymnastics.org

Programa de Competencia Varonil

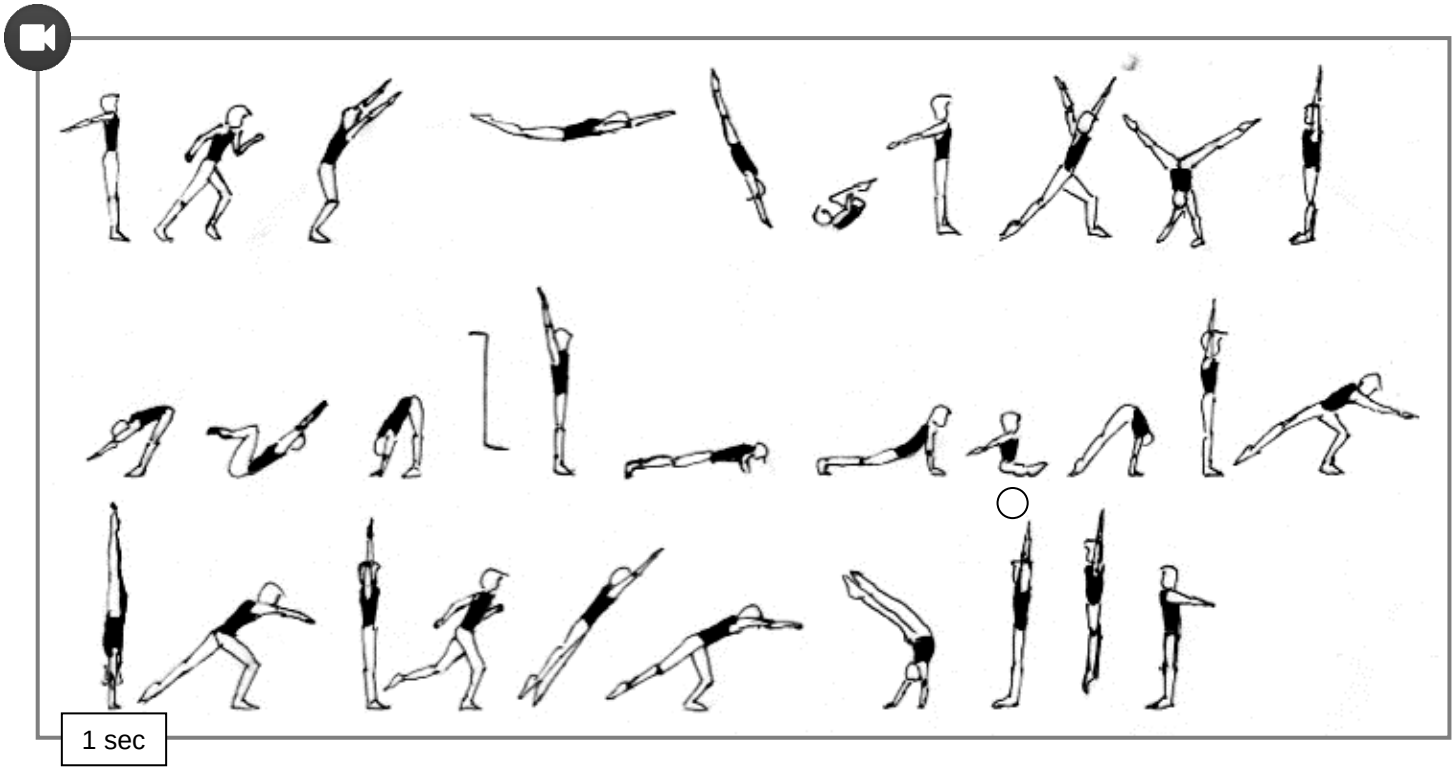
CLASE P1 & AC1

Ejercicios Obligatorios

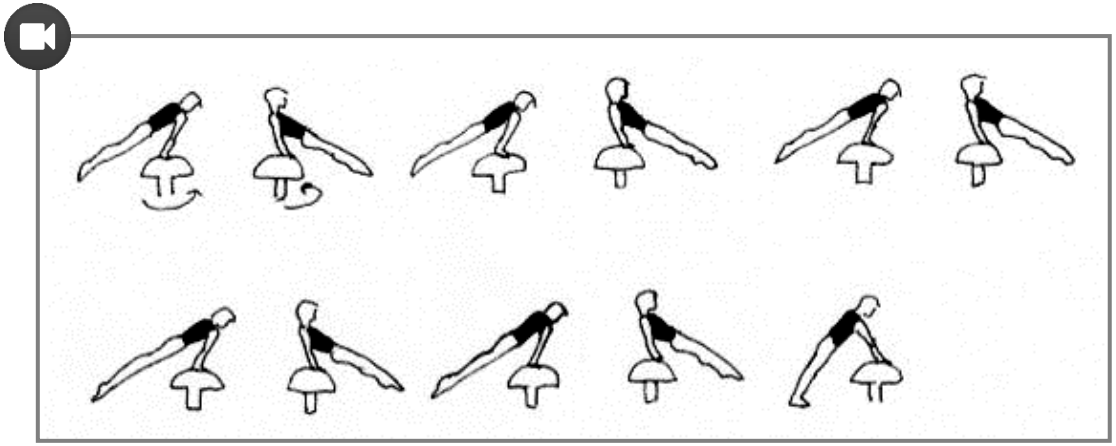
Grupos de Participación– Edades 8-9; 10-12; 13-15; 16+
Grupos de Ala Competencia– Edad 8-9

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 – info@fig-gymnastics.org

CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – EJERCICIO DE PISO



CLASE 1–Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9)–CABALLO CON ARZONES



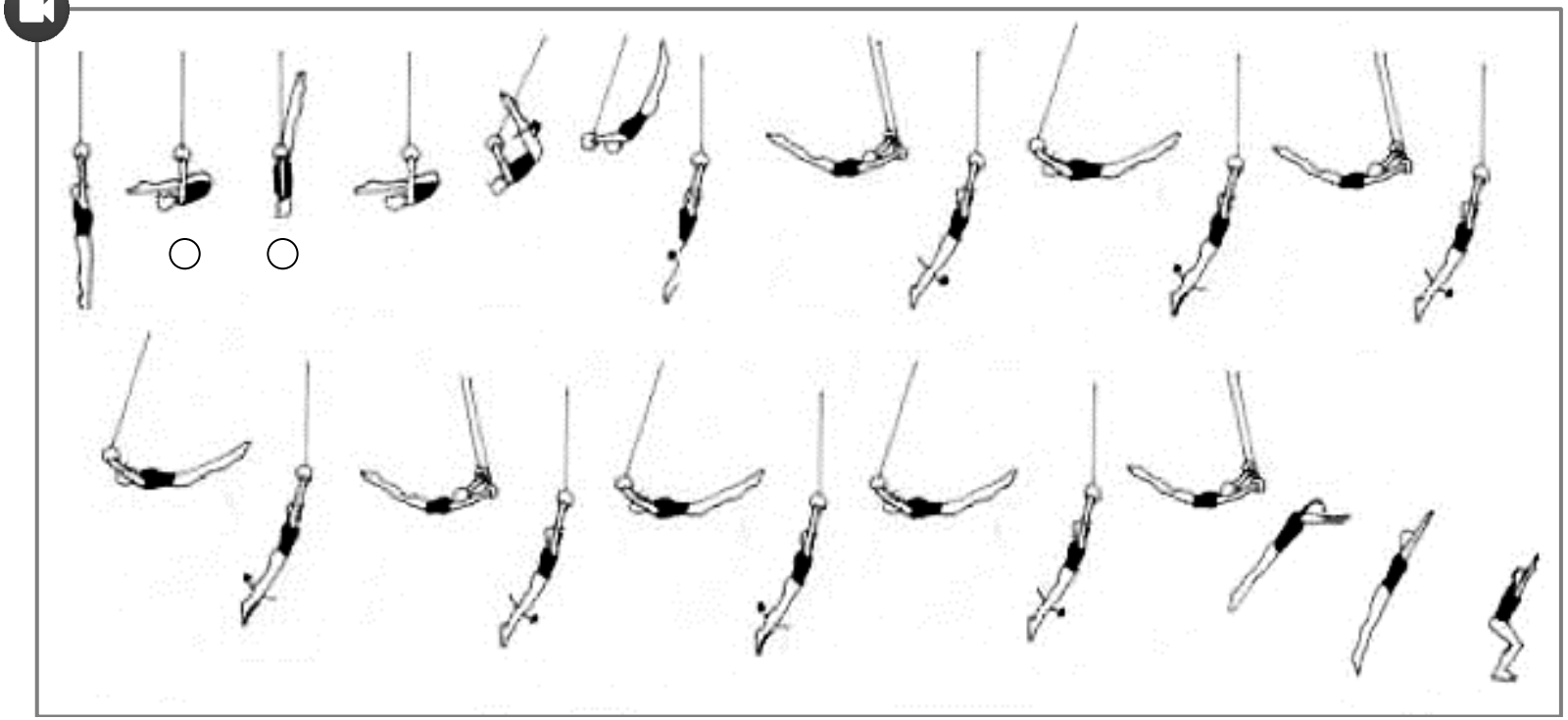
CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – EJERCICIO DE PISO

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
Es posible ejecutar este ejercicio, ida y vuelta, sobre una línea sencilla de colchones.		
1. 2-3 pasos salto de tigre extendido	1.8	• Cuerpo agrupado 1.0 • Cuerpo carpado 0.5
2. Rueda de carro	1.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
3. Rodada atrás (en posición agrupada o carpada)	0.8	• Errores usuales 0.1 - 0.3
4. Caída en posición prona, empuje al apoyo con cuerpo arqueado.	0.4	• Errores usuales 0.1 - 0.3
5. Deslizar las piernas hacia adelante a Squat medio, Mantener 2 segundos	1.5	• Pobre flexibilidad 0.1 - 0.3 • Mantener insuficiente 0.1 - 0.3
6. Presionar el piso con las manos y elevar la cadera hasta pararse de pie	0.8	• Rodillas flexionadas 0.1 - 0.3
7. Paso, Parada de Manos, Mantener 1 segundo y bajar a parado de pie	1.7	• Cuerpo carpado) 0.1 - 0.3 • 75° o menos 0.3 • No Mantener 0.1 – 0.3
8. 2-3 pasos, paso preparatorio, redondilla, salto recto.	2.0 (1.5; 0.5) Total 10.0	• Errores usuales 0.1 – 0.3

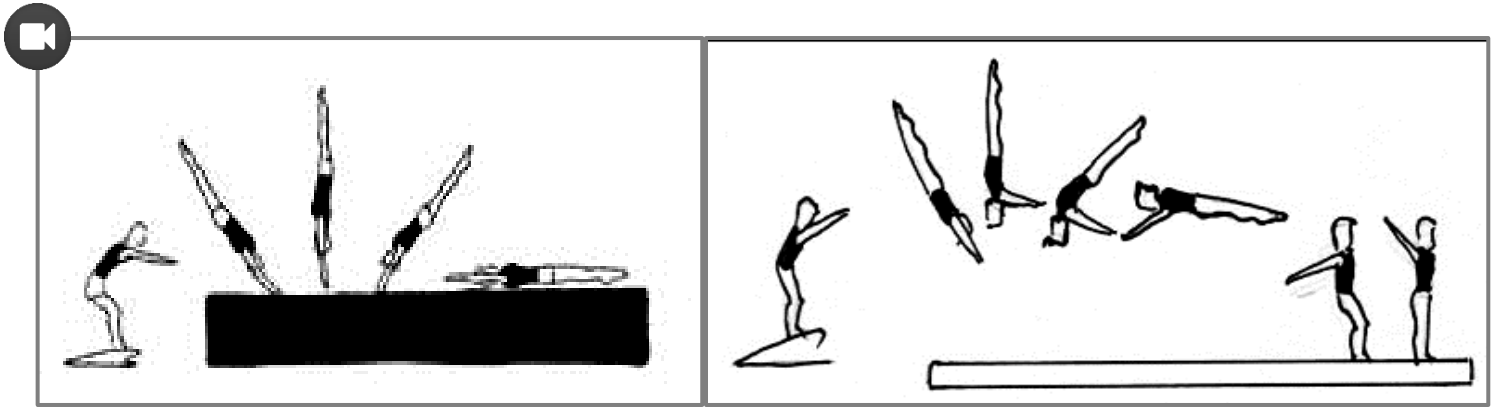
CLASE 1–Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9)–CABALLO CON ARZONES

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	2.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
2. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	2.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
3. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	2.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
4. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando a través del apoyo	2.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
5. *Círculos con ambas piernas* sobre el Hongo pasando terminando en el apoyo	2.0 Total 10.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
• El gimnasta debe demostrar estas habilidades sobre un Hongo bajo. • Se deducirán 0.5 por cada caída entre círculos		

CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – ANILLOS



CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – SALTO (2 opciones)

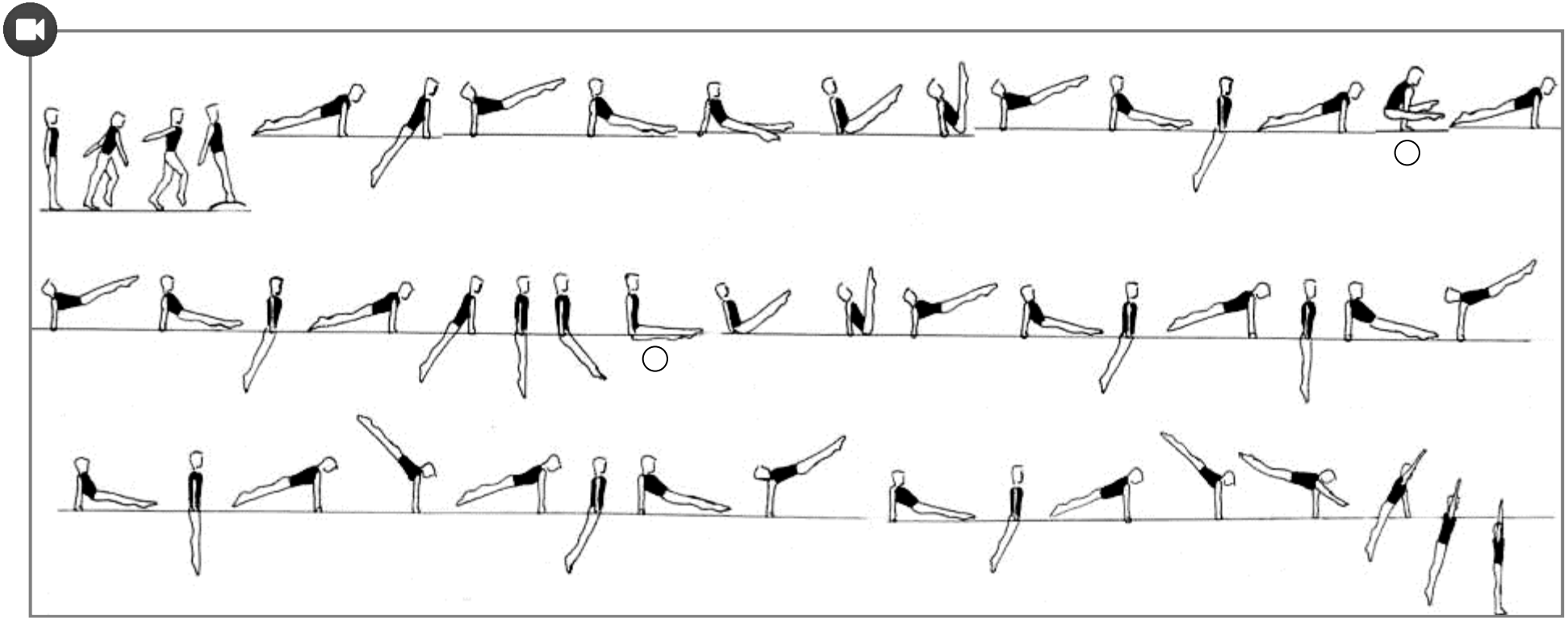


CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – ANILLOS

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Desde la suspensión extendida, Elevar las piernas y cadera a una suspensión invertida carpada (2 segundos)	0.5	• Mantener 1-2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.2 • No Mantener 0.3
2. Extender la cadera hasta suspensión invertida extendida (cuerpo ligeramente arqueado). Mantener 2 segundos.	1.0	• Anillos girados adentro 0.3 • Mantener 1-2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.2 • No Mantener 0.3
3. Carpar rápidamente y extender el cuerpo para iniciar un balanceo por debajo.	1.5 (0.5) (1.0)	• Rodillas flexionadas 0.1 – 0.3 • Cuerpo no abre en el balanceo hacia abajo 0.3
4. 3 balanceos hacia adelante y atrás. El cuerpo deberá estar a la horizontal, desde el primer balanceo al frente. (Caderas a la altura del anillo).	6.0 (2.0) (2.0) (2.0)	• Altura insuficiente 0.1 - 0.3 • Ritmo pobre 0.1 - 0.3
5. Salida soltando la barra al final del 4º balanceo atrás	1.0 Total 10.0	• Deducciones usuales 0.1 - 0.3

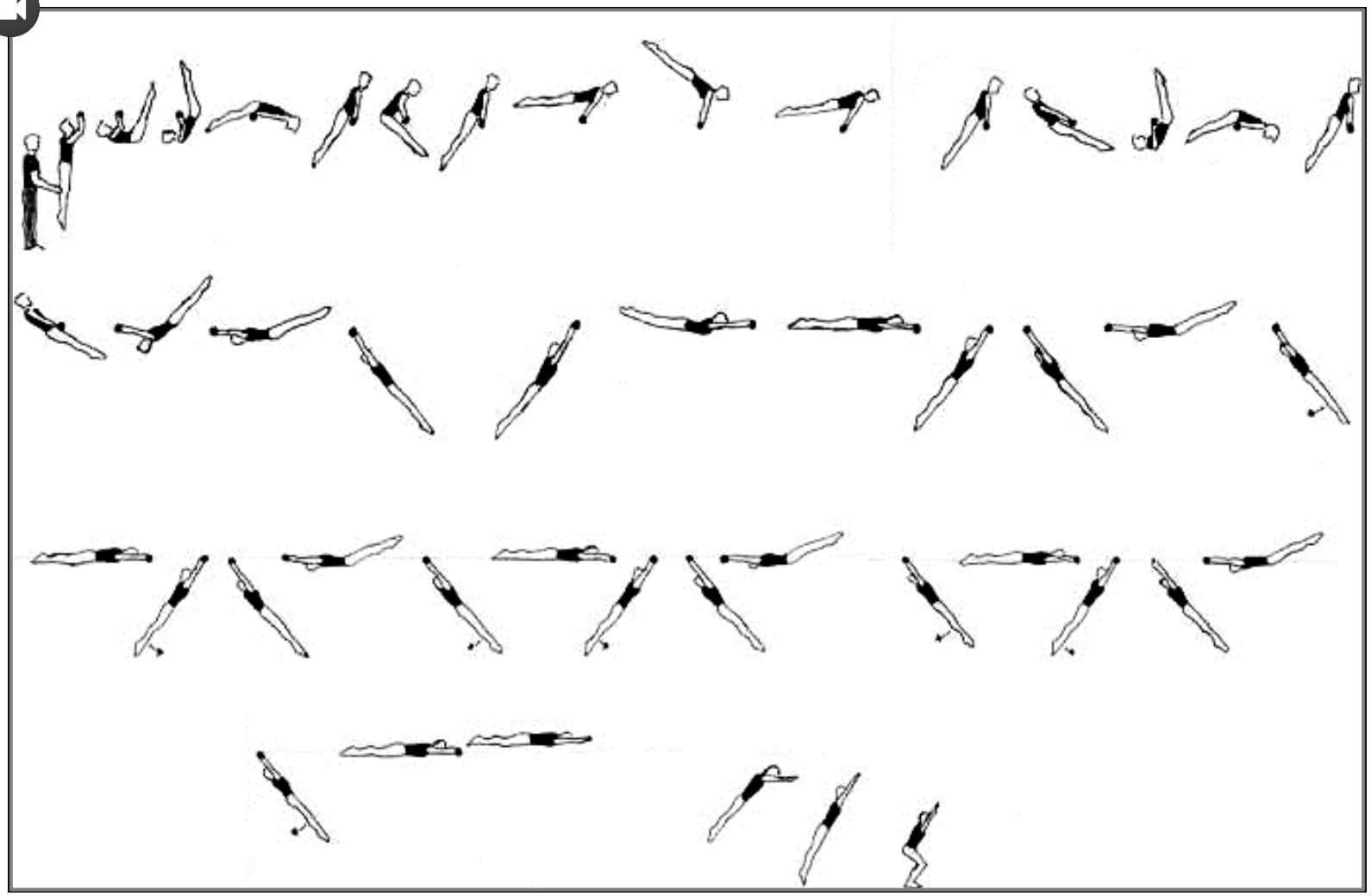
CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – SALTO (2 opciones)

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.	
• Brazos flexionados • Parada de manos apretada • Pequeña carpa en el cuerpo • Gran carpa en el cuerpo • Carpa excesiva (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 9.5	• Pequeña carpa en el cuerpo • Gran carpa en el cuerpo • Carpa excesiva (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 10.0
Un Segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0			



DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Desde una carrera, salto al apoyo, balancear las piernas al frente y separarlas para rebotar con las piernas sobre la barra (podrá ser elevado al apoyo por el entrenador para iniciar el balanceo de atrás a delante)	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1 - 0.3
2. Balanceo atrás y separar las piernas a una escuadra abierta (mantener 2 segundos)	2.0 (1.5) (0.5)	• Piernas no paralelas a las barras 0.1 – 0.3 • Mantener 1-2 seg. 0.1 • Mantener 1 seg. 0.2 • Mantener menos de 1 seg. 0.3
3. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás (con caderas por arriba de la barra en una posición de cuerpo extendido)	1.0 (0.5) (0.5)	• Piernas flexionadas 0.1 - 0.2 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 • Caderas no por arriba de las barras 0.1 - 0.3
4. Balancear hacia adelante a una escuadra con piernas juntas, Mantener 2 segundos.	1.5	• Piernas no Paralelas a las barras 0.1 – 0.3 • Mantener 1-2 seg 0.1 • Mantener 1 seg 0.2 • Mantener menos de 1 seg 0.3
5. Levantar piernas hacia adelante, extender y balancear hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Piernas flexionadas 0.1 - 0.3 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.2
6. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás, balancear hacia adelante (con pies por arriba de las barras en una posición extendida de cuerpo)	1.5 (0.5) (0.5) (0.5)	• Brazos flexionados 0.1 - 0.2 • Cuerpo no extendido 0.1 - 0.3 • Piernas no por arriba de las barras 0.1 - 0.3
7. Balancear hacia atrás a la horizontal o por arriba y desmonte (salida) de costado (en el 3er balanceo atrás) mostrando un momentáneo soporte sobre 1 mano en una barra.	2.0 Total 10.0	• Brazos flexionados 0.1 - 0.2 • Cuerpo carpado 0.1 - 0.3 • No soporte momentáneo 0.3

CLASE 1 – Grupos de Participación (8+) o Grupos de Alta Competencia (8-9) – BARRA HORIZONTAL



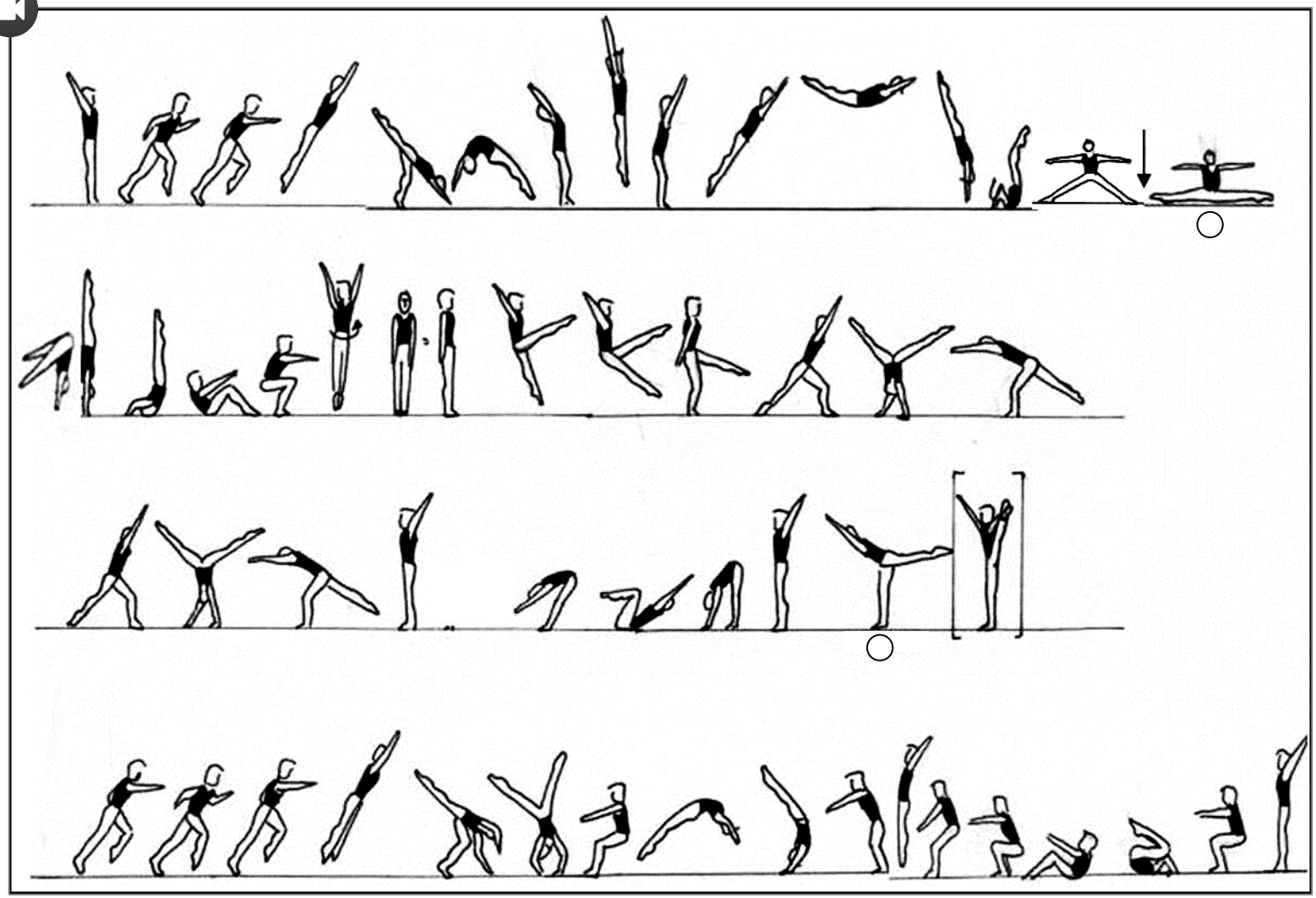
DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Desde la suspensión extendida, flexionar los brazos llevando la barbilla hacia arriba: subida de estómago al apoyo facial (soporte frontal).	1.0	• Observador ayuda 0.3
2. Impulso atrás a la horizontal; vuelta atrás	1.5 (0.5) (1.0)	• Caderas por debajo de la barra 0.1 – 0.3 • Cuerpo carpado 0.1 – 0.3 • Agrupado 0.5
3. Sub-balanceo, (por arriba de los 45°), gran balanceo hacia atrás	1.7 (1.0) (0.7)	• Falta de amplitud en el impulso atrás 0.1 – 0.3 • Caderas por debajo de la barra en el balanceo hacia atrás 0.1 – 0.3
4. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 –0.3 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3
5. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 –0.3 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3
6. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás	1.4	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 –0.3 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3
7. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás para impulsarse al desmonte (salida) (en el 5° balanceo atrás) y aterrizar sobre colchones	1.6 (0.7) (0.7) (0.2) Total 10.0	• Pies por debajo de la barra, enfrente 0.1 –0.3 • Caderas por debajo de la barra, atrás 0.1 – 0.3

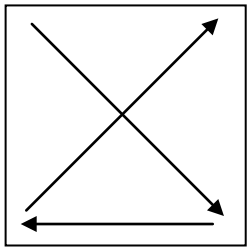
Programa de Competencia Varonil

CLASE P2 & AC2

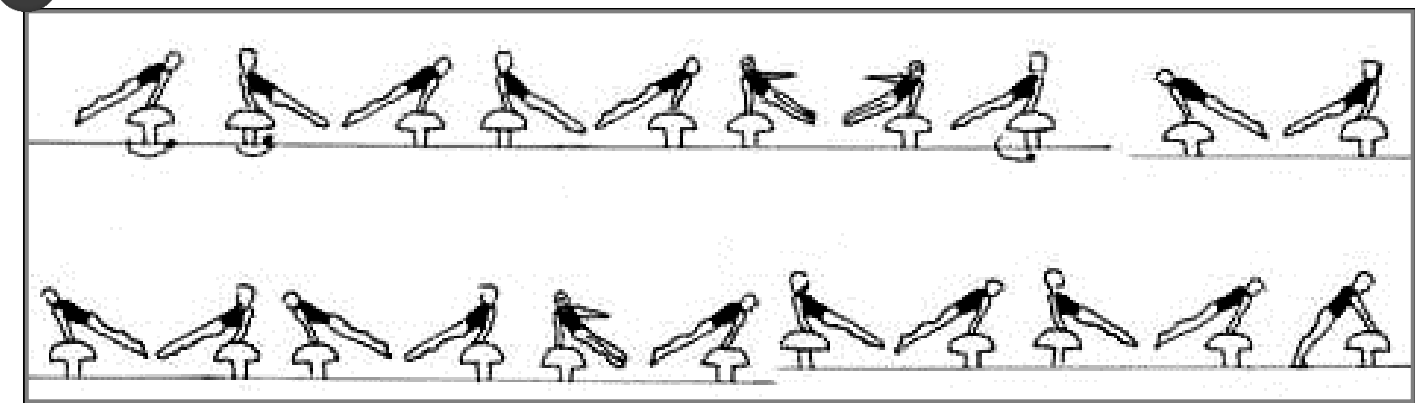
Ejercicios Obligatorios

Grupos de Participación – Edades 10-12; 13-15; 16+
Grupos de Alta Competencia – Edad 10-11

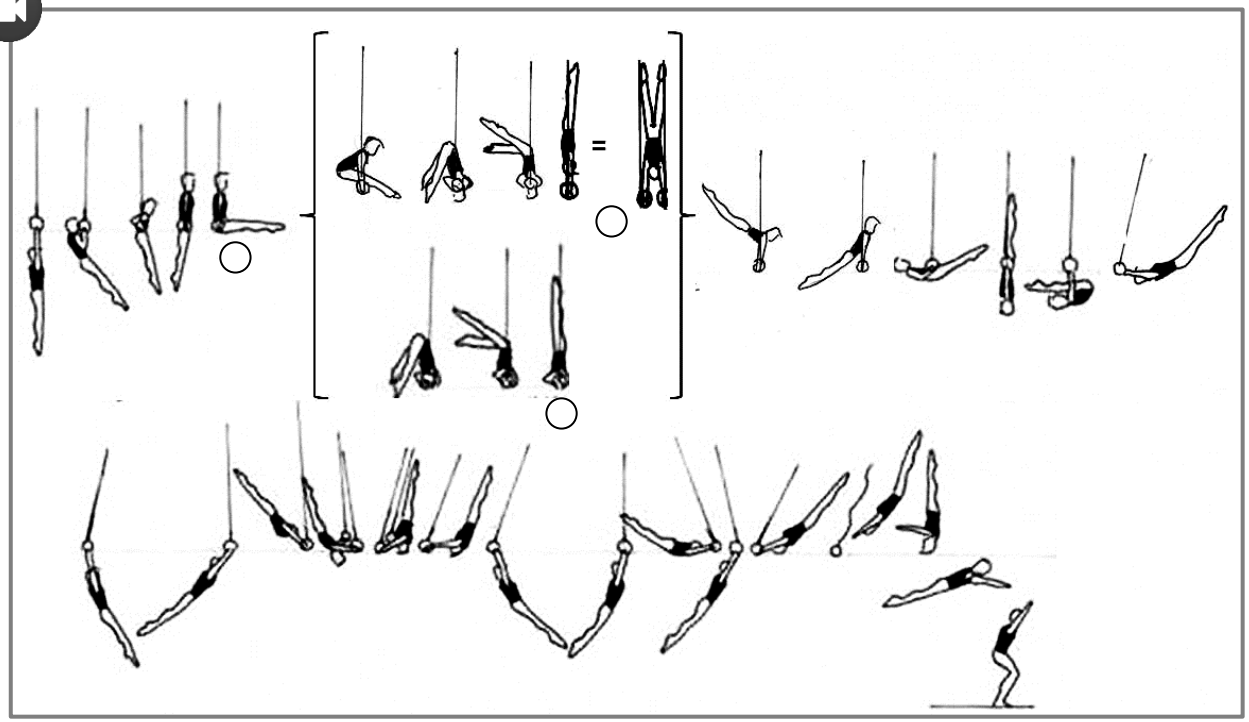


DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. 2-3 pasos a resorte de manos hacia adelante, salto recto y luego rebotar a un salto de tigre extendido.	2.6 (1.2) (0.4) (1.0)	• Cuerpo carpado en salto 0.1 - 0.3 Cuerpo agrupado en salto 0.5 • Salto demasiado bajo 0.1 - 0.3 • Errores usuales 0.1 - 0.3
2. Terminar el rodamiento en una momentánea posición de parado con piernas separadas y bajar con control en un straddle Split, 2 segundos.	0.8	• Mantener Split 1-2 seg 0.1 • 1 seg 0.2 • Menos de 1 seg 0.3 • Falta de Flexibilidad 0.1 - 0.3
3. Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una momentánea parada de manos y rodada al frente y saltar con ¾ giro para ver a un lado.	0.8	• Errores usuales 0.1 - 0.3
4. Paso a salto tijera (patear una pierna hacia arriba y saltar sobre la segunda pierna, cambiar piernas en el aire y aterrizar sobre la primera pierna) a dos Ruedas de Carro.	2.6 (0.6) (1.0) (1.0)	• Errores usuales 0.1 - 0.3
5. Carpar haca abajo y rodada hacia atrás con brazos rectos y piernas rectas para pararse.	0.5	• Errores usuales 0.1 - 0.3
6. Arabesca frontal o Arabesca Lateral (2 seg.)	0.5	• Mantenimiento insuficiente 0.1 - 0.3 • Falta de Flexibilidad 0.1 - 0.3
7. 3 pasos, saltar a Redondilla, resorte de manos atrás, salto recto y rodada atrás agrupada a parado (Puede realizarse adelante y atrás en una sola línea recta de colchones) 	2.0 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2) Total 10.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3 • Salto demasiado bajo 0.1 - 0.3 • Falta de ritmo 0.2 - 0.3

CLASE 2–Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11)- CABALLO CON ARZONES



CLASE 2 – Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) – ANILLOS



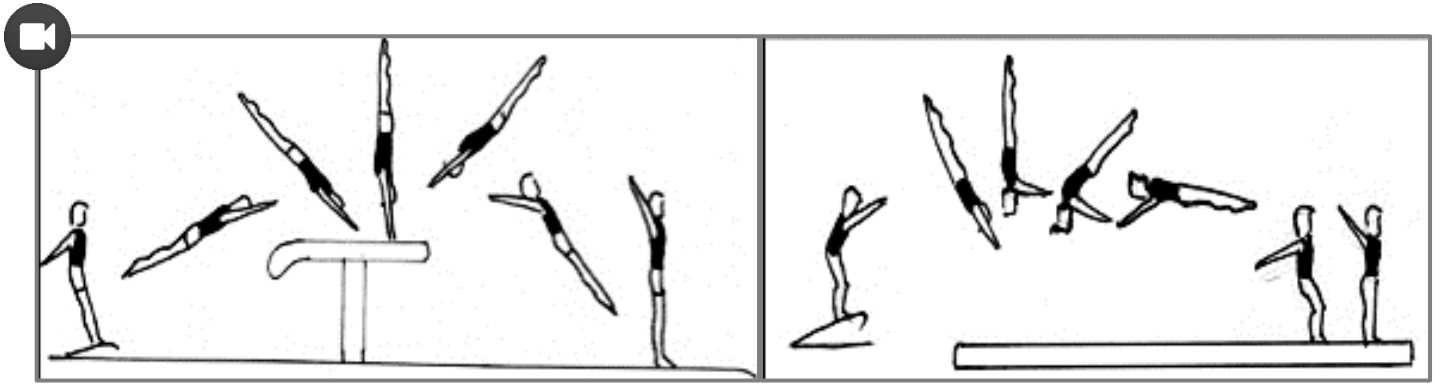
CLASE 2 – Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) –CABALLO CON ARZONES

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Círculo con dos piernas	1.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
2. Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales 0.1 - 0.3
3. ½ spindle (Dos ¼ spindles).	1.9	• No alineado al caballo después del giro 0.1 – 0.3
4 Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales 0.1 - 0.3
5. Círculo con dos piernas	1.3	• Errores usuales 0.1 - 0.3
6. Círculo con dos piernas con medio (180º) giro) en un círculo (Técnica Czech = apoyo frontal al apoyo frontal)	1.9	• No alineado al caballo después del giro 0.1 – 0.3
7. Círculo con dos piernas y terminar de pie (parado).en el 2º círculo	1.3 Total 10.0	• Errores usuales 0.1 - 0.3
La rutina es ejecutada sobre un Hongo. No se permite colchón o botador para la entrada		

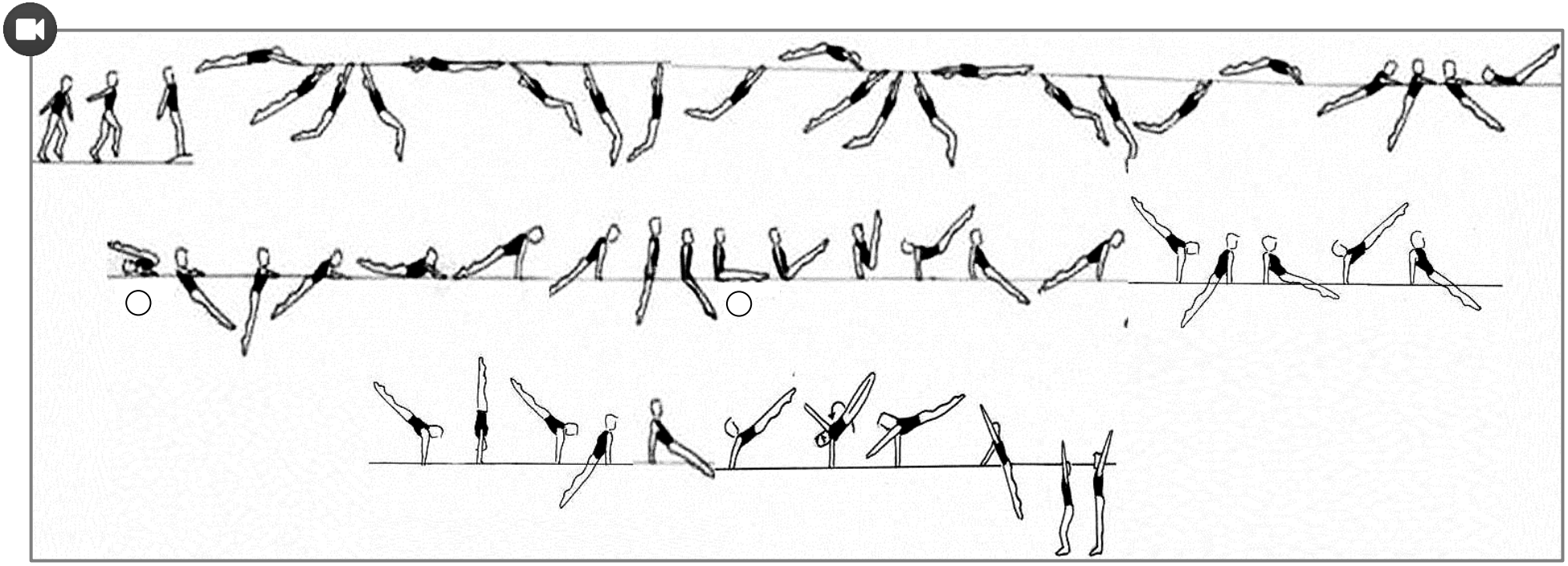
CLASE 2 – Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) - ANILLOS

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Subir con fuerza a soporte. (asistencia es permitida con 0.5 de deducción)	0.7	• Con asistencia menor* 0.5 • Soporte terminando con brazos flexionados 0.1 – 0.2
2. Sentado en L (Lsit), Mantener 2 segundos.	0.6	• Brazos flexionados en ***L-sit*** 0.1 – 0.2 • L-sit mantenido 1-2 seg 0.1 • Mantenido 1 seg 0.2 • No mantenido 0.3
3. Subir con cuerpo carpado (piked) a posición de brazo flexionado-parado de hombros (2 seg.) O Presionar con las piernas separadas y brazos flexionados a parado de manos con los pies apoyados en los cables	1.2	• Mantenido 1-2 seg 0.1 • Mantenido 1 seg 0.2 • No mantenido 0.3
4. Descender a través del apoyo, bajar con control (movimiento lento, fluido) y rotar atrás a una suspensión de cuerpo recto, invertido (cuerpo extendido).	2.0 (1.2) (0.8)	• Falta de control 0.1 – 0.2 • Cuerpo no recto 0.1 – 0.3
5. Bajar piernas a una suspensión carpada invertida y rápidamente levantar piernas y abrir el cuerpo hacia adelante a una suspensión larga y balanceo hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1 – 0.3
6. Inlocada de cuerpo recto (si el cuerpo está carpado 90º o más, la inlocada será valuada a 1.0 y recibirá completa deducción por Ejecución.).	2.0	• Cuerpo carpado (Piked) 0.1 – 0.3
7. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1 – 0.3
8. Balanceo hacia adelante a un Desmonte extendido (Layout) hacia atrás.	1.5 Total 10.0	• Errores usuales 0.1 – 0.3

CLASE 2–Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11)–SALTO (2 opciones)



CLASE 2–Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11)- BARRAS PARALELAS



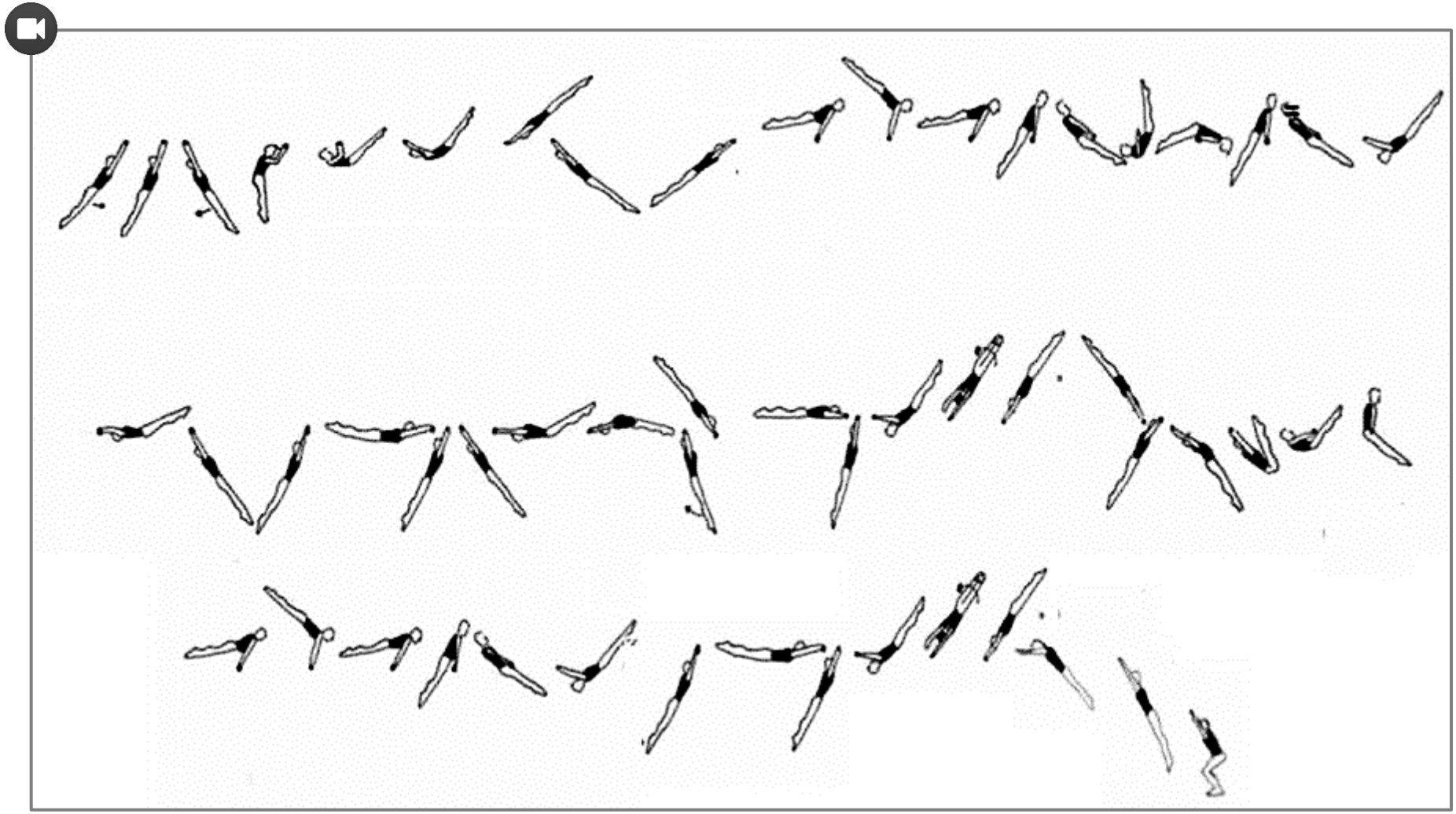
CLASE 2–Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11)–SALTO (2 opciones)

ERRORES	*DEDUCCIONES*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
Todas las edades tienen la opción de competir uno de los dos saltos de arriba.			
1. Resorte de manos sobre la tabla de salto a caer de pie sobre colchones. (Altura = 1.10-1.35 Dependiendo en la edad de los gimnastas)		2. Salto Mortal extendido hacia adelante, desde una tabla de salto.	
• Brazos flexionados • Pequeño pike en cuerpo • Gran pike en cuerpo • Pike excesivo (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 10.0	• Pequeño pile en el cuerpo • Gran pike en cuerpo • Pike excesivo (90° o más) • Cuerpo agrupado	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 9.5
Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 .			

CLASE 2–Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11)–BARRAS PARALELAS

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Desde una carrera, saltar a una suspensión larga de balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Errores usuales 0.1-0.3
2. Balanceo hacia adelante y balanceo hacia atrás a posición de axila.	1.5 (0.5) (1.0)	• Piernas flexionadas en la elevación 0.1-0.3
3. Balanceo hacia adelante a posición carpada invertida, caderas por arriba de la barra, Mantener 2 segundos.	1.3 (0.3) (1.2)	• Caderas por debajo de la barra 0.1-0.3 • Piernas flexionadas 0.1-0.3 • Mantenimiento insuficiente 0.1-0.3
4. Extender el cuerpo hacia arriba y adelante y balancear atrás para subir a soporte frontal (apoyo facial).	1.5 (0.5) (1.0)	• Errores usuales 0.1-0.3
5. Balancear hacia adelante a L sit (sentado en L), 2 segundos.	1.0	• Errores usuales 0.1-0.3 • Mantenimiento insuficiente 0.1-0.3
6. Levantar piernas a una momentánea *V sit* (*sentado en V*) y extender caderas hacia adelante a un balanceo hacia atrás. ***V sit por debajo de 90º será valuado a 0.6. Deber ser mantenido por suficientemente largo tiempo como para haber demostrado control del Elemento.*	1.5 (1.2)** (0.3)	• Piernas entre 45° y 90 0.1-0.3 • Brazos flexionados 0.1-0.3 • Rodillas flexionadas 0.1-0.3
7. Balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos y balanceo hacia adelante a un Desmonte *Stûtz* (1/2 giro sobre una barra– de cualquier lado, con caderas por arriba de la horizontal.	2.0 (0.3) (1.0) (0.7) Total 10.0	• HS por debajo de los 45° 0.5 • HS entre 45°-90° 0.1-0.3 • Caderas por debajo de la horizontal 0.5

CLASE 2 – Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) – BARRA HORIZONTAL



CLASE 2 – Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) – BARRA HORIZONTAL

DESCRIPCION	*VALOR*	*ERRORES & DEDUCCIONES*
1. Desde la suspensión extendida, hacer un ligero arco y rápidamente flexionar la cadera llevando los dedos de los pies a la barra y extenderse hacia adelante a un balanceo hacia atrás (Jam Cast).	0.7	• El cuerpo debe alcanzar >45° por debajo de la barra 0.1 – 0.3
2. Llevar el cuerpo a la barra, Vuelta atrás	2.0	• Caderas debajo de la barra 0.1 – 0.3
3. A un inmediato círculo de cadera hacia atrás subbalanceo por debajo de la barra, extender el cuerpo hacia adelante.	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	• Cuerpo por debajo de 45° 0.1 –0.3 • Cuerpo carpado (Piked) 0.1 – 0.3 • Piernas agrupadas 0.5
4. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás.	1.0 (0.5) (0.5)	• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3 • Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3
5. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante con ½ y cambiar el agarre a ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.5 (1.0) (0.5)	• Pies por debajo de barra, enfrente 0.1 – 0.3 • Caderas por debajo de barra, atrás 0.1 – 0.3
6. Balancear hacia adelante,		•
7 kipe (kip) a soporte (puede ser con asistencia – 0.3).	2.0	• Brazos con flexión excesiva 0.1 – 0.3 • Asistencia en el Kip 0.5
8. Sub balanceo, balanceo atrás, balanceo al frente con 1/2 giro y reamar la barra en la ama mixta y soltar la barra	1.0 (0.5) (0.5) Total 10.0	• Deducciones usuales 0.1 – 0.3

Programa de Competencia Varonil

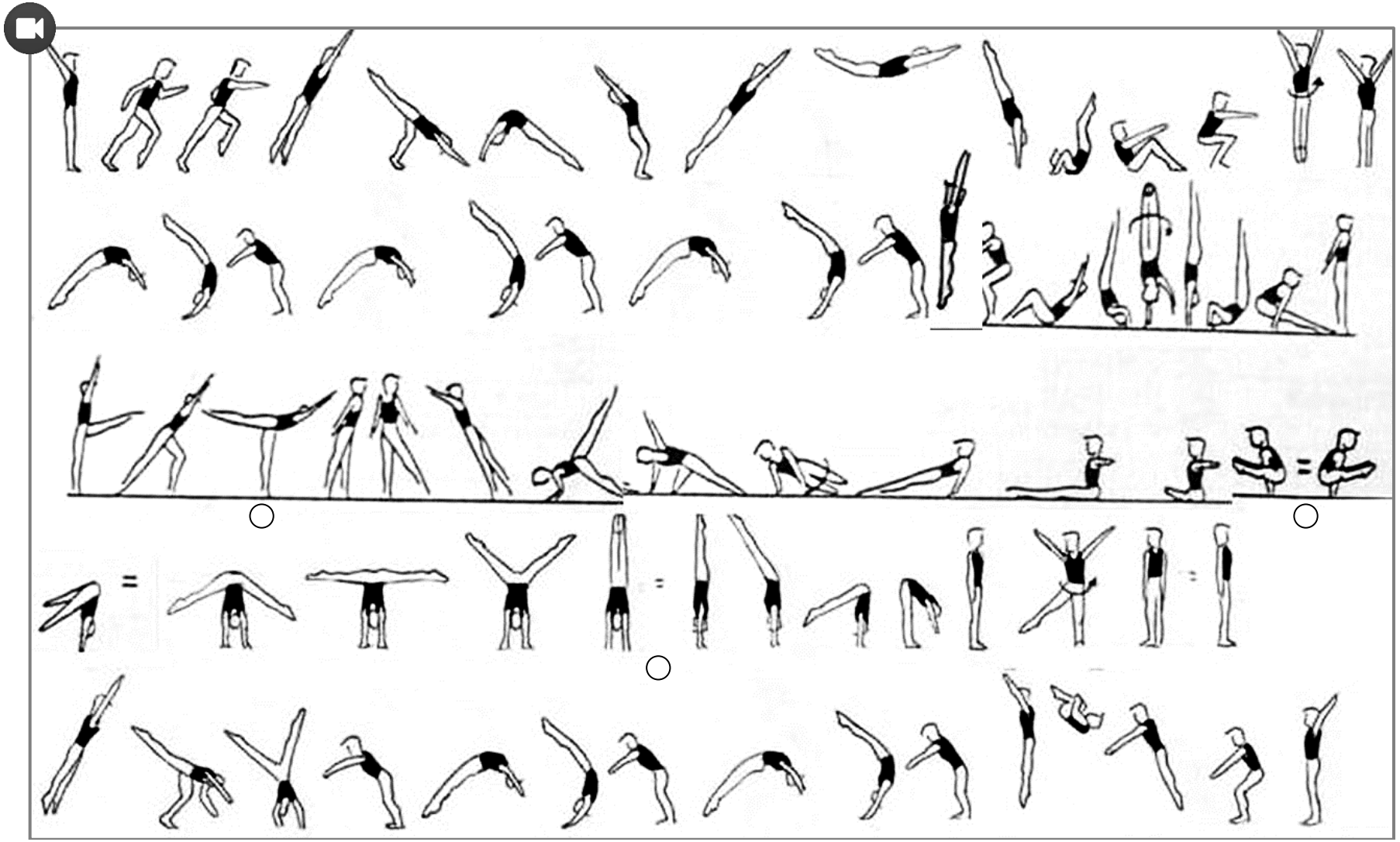
CLASE AC3

Ejercicios Obligatorios

Grupos de Alta Competencia – Edad 12-13

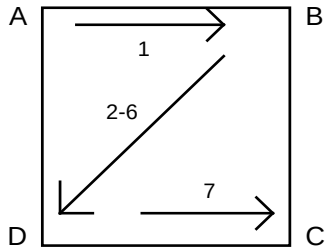
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – EJERCICIO DE PISO

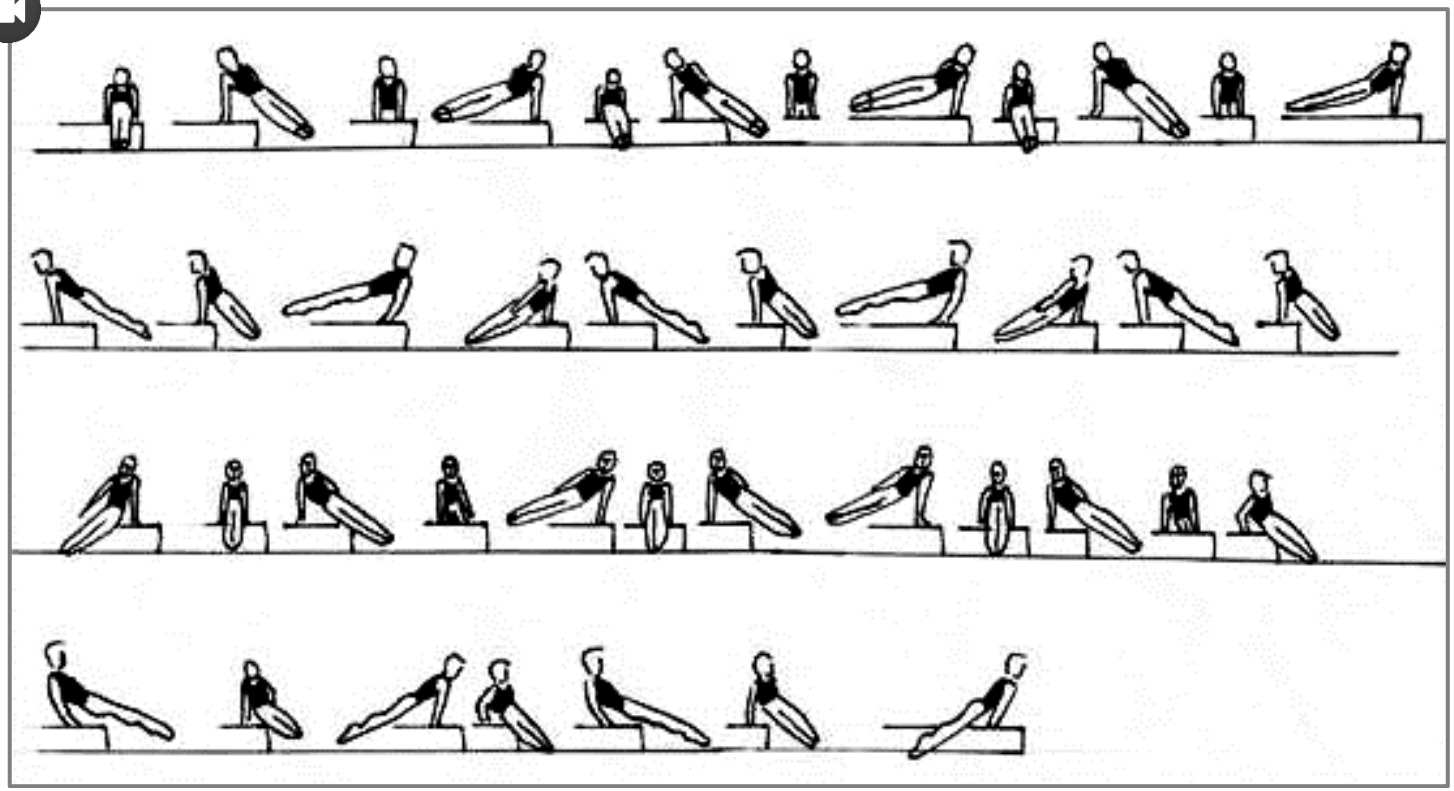


CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – EJERCICIO DE PISO

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde una corta carrera, saltar y resorte de manos a dos pies. (A-B)	0.7	• completa extensión en el salto • Angulo brazo-tronco extendido al tiempo que las manos tocan el piso • Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos • aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás	• Falta de extensión en el salto • Angulo brazo- tronco al tiempo que las manos tocan el piso • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • Pobre posición al Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
2. Salto de Tigre seguido inmediatamente por un salto extendido con un giro de 45º (A-B)	(0.7) 0.9 (0.2)	• ligeramente arqueado en el aire • Altura de cabeza • Contacta con manos y rodada controlada • Máxima extensión y amplitud en el salto	• carpado o agrupado en el aire • salto bajo • falta de control durante la Rodada • pobre extensión o amplitud en el salto	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. 3 resortes de manos atrás seguidos (B-D) y salto vertical controlado, después…	(0.7) (0.7) 2.1 (0.7)	• Extensión completa en cada resorte de manos hacia atrás • Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando hacia adelante del cuerpo en cada resorte de manos atrás. • La secuencia debe mostrar un buen ritmo y aceleración	• falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición de cuerpo durante o después • falta de ritmo o aceleración	0.1 - 0.3 cada una 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
4. Rodada atrás a parado de manos, ½ giro, rodada hacia adelante con piernas rectas(B-D)	(0.5) 0.8 (0.3)	• Brazos rectos en la rodada atrás a PM. • ½ giro en un paso • ½ giro termina en Parado de Manos • Rodada al frente con piernas rectas	• brazos flexionados durante la rodada atrás a PM • pasos extra durante la pirouette • no terminando en Parada de Manos • Rodillas flexionadas en la Rodada al frente	0.1 - 0.3 0.1 cada paso 0.1 - 0.3 0.3 (no valor)
5. Paso hacia adelante a una Arabesca Frontal (*front scale)* (2 seg.) (B-D)	0.3	• Patear hacia adelante con piernas rectas, con los dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza • Hombros y pies a la misma altura y significativamente por arriba de las caderas	• pobre forma o amplitud en la patada al frente • hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada
6. Patear hacia adelante con pierna libre a un giro de 180º a una Caída Sueca , impulso a medio *Círculo con dos piernas* (180º) a un soporte atrás.	(0.2) 0.6 (0.4)	• Patear hacia adelante con piernas rectas, con los dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza • ½ giro es parte de la conclusión de patear hacia adelante • Caída sueca con pecho cercano al piso y pierna libre por arriba de los 45º. • *½ círculo con dos piernas* con extensión y libre del piso. * Soporte (apoyo) atrás con brazos extendidos y cuerpo, cabeza arriba.	• pobre forma o amplitud en la patada al frente • pobre ritmo durante el giro • pobre posición o pierna baja durante la Caída sueca • falta de extensión en el ½ círculo • Tocar o golpear el piso durante el ½ circulo • pobre posición en el soporte atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
7. Bajar a sentado con brazos horizontales y a los lados, separar piernas a un sentado en straddle (piernas abiertas), bajar brazos y levantar a un Straddle L Sit (2 segundos).	(0.2) (0.2) 0.7 (0.3)	• straddle L-sit con brazos rectos y piernas a la altura de los codos	• pobre posición del cuerpo o brazos en el sentado Straddle L (Straddle L sit) • Straddle L sit bajo • brazos flexionados o piernas descansando sobre brazos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
8. Presionar con los brazos extendidos a una parada de manos (2 seg.),y descender con las piernas juntas y extendidas	(0.8) 1.0 (0.2)	• la subida debe ser continua y con brazos rectos	• brazos flexionados durante la subida • Rodillas flexionadas al bajar	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
9. Pararse y patear con un giro de 45º, salto de poder (potencia), redondilla, 2 resortes de manos atrás, mortal agrupado hacia atrás. (D-C)  (Si las facilidades son insuficientes, esta rutina puede realizarse atrás y adelante en una línea recta o diagonal de colchones)	(0.2) (0.)4 (0.6) (0.7) (0.7) 3.9 (1.3) Total 10.0	• Patear hacia adelante con piernas rectas, con los dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza • completa extensión en el salto • bajar de la redondilla con piernas rectas y pies aterrizando adelante del cuerpo • completa extensión en cada uno de los resortes de manos atrás • piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando adelante del cuerpo en el primer resorte de manos hacia atrás • mostrar una completa extensión en el aire, antes de agruparse • agrupado apretado con piernas juntas • patear hacia afuera por arriba de la horizontal a la conclusión del salto mortal	• pobre forma o amplitud en la patada con giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de la pierna • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • incompleta extensión antes de agruparse • incompleto agrupado o piernas separadas • inadecuado pateo afuera *Deducciones Generales* 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante la conexión	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

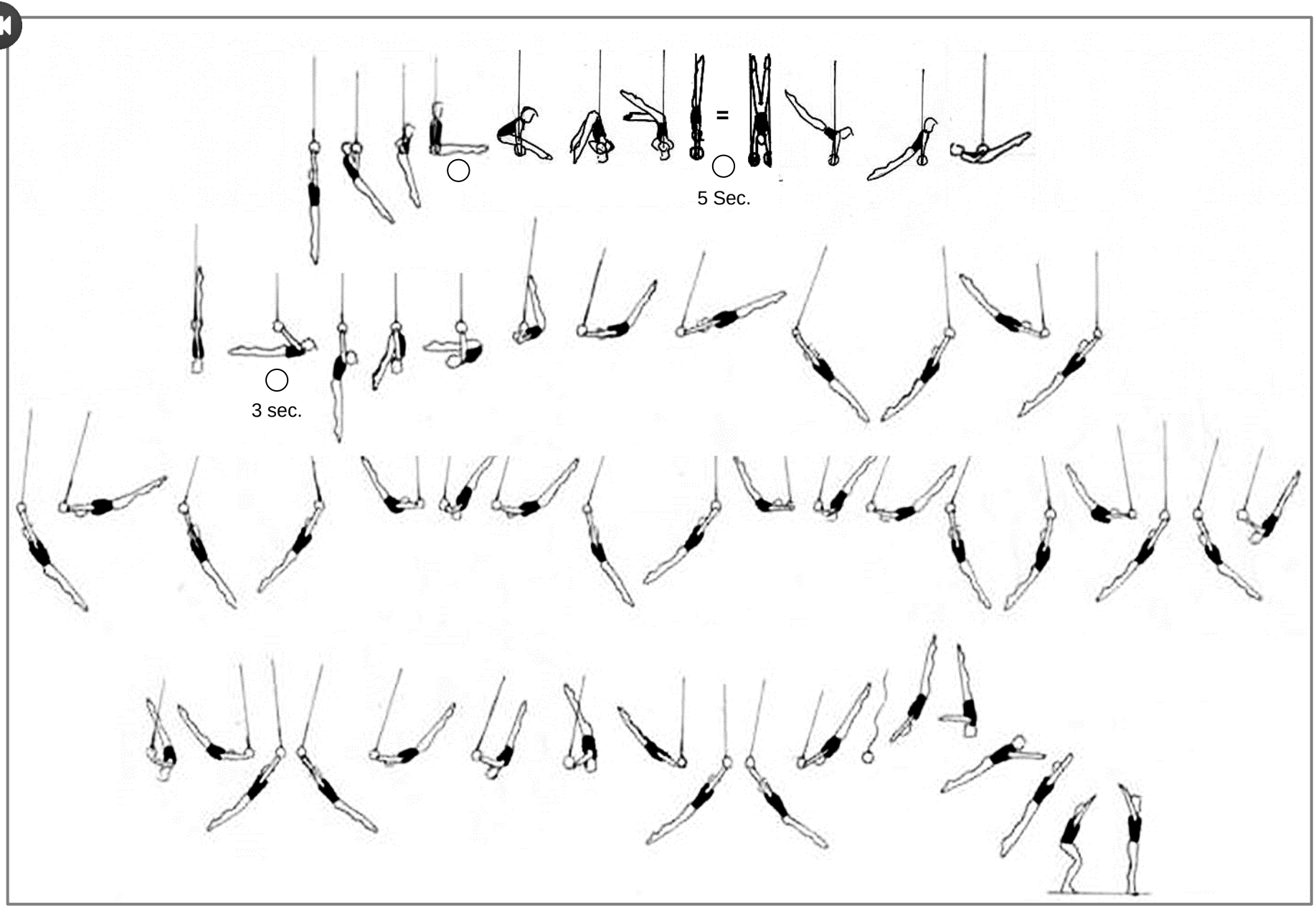
CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) –CABALLO CON ARZONES (al nivel del piso)



CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) –CABALLO CON ARZONES (al nivel del piso)

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
La descripción es para Círculos en sentido contrario a las manecillas del reloj				
1. De parado, al lado derecho del Caballo, saltar a dos círculos	(0.8) 1.6 (0.8)	• Cada círculo a través de la rutina debe ser ejecutado con una completa extensión de cadera.	• pararse o comenzar con piernas separadas	0.1
2. En el 3er círculo, giro de 90º a la izquierda, seguido por dos *círculos con dos piernas* (en apoyo transversal)	(1.0) (0.9) 2.8 (0.9)	• Las piernas deben estar rectas y juntas • Cada círculo debe estar cuadrado al Caballo	• no cuadrado al Caballo durante los círculos o Círculos con dos piernas • incompleta extensión durante los círculos	0.1 - 0.3 cada vez 0.1 - 0.3 cada vez
3. En el 3er Círculo con dos piernas, giro de 90º a la izquierda, seguido por dos círculos	(1.0) (0.8) 2.6 (0.8)	• Cada giro de 90º debe terminar cuadrado al Caballo	• piernas flexionadas o separadas • giros de 90º no terminando alineados al Caballo	0.1 - 0.3 cada vez
4. En el 3er círculo, *kere (kehre)* 90º a un Círculo con dos piernas, gimnasta mirando hacia afuera	(1.2) 2.2 (1.0) 0.8		• rozando o tocando el Caballo • rozando o tocando el colchón	0.1 - 0.3 cada vez 0.1 - 0.3 cada vez
5. En el segundo Círculo con dos piernas, gimnasta mirando hacia afuera, flanquear atrás (de costado, ½ círculo) para detenerse con pies sobre el piso en posición de soporte frontal *(apoyo facial)*	Total 10.0		• falta de control al final de la rutina	0.3 - 0.5 cada vez 0.1 - 0.3

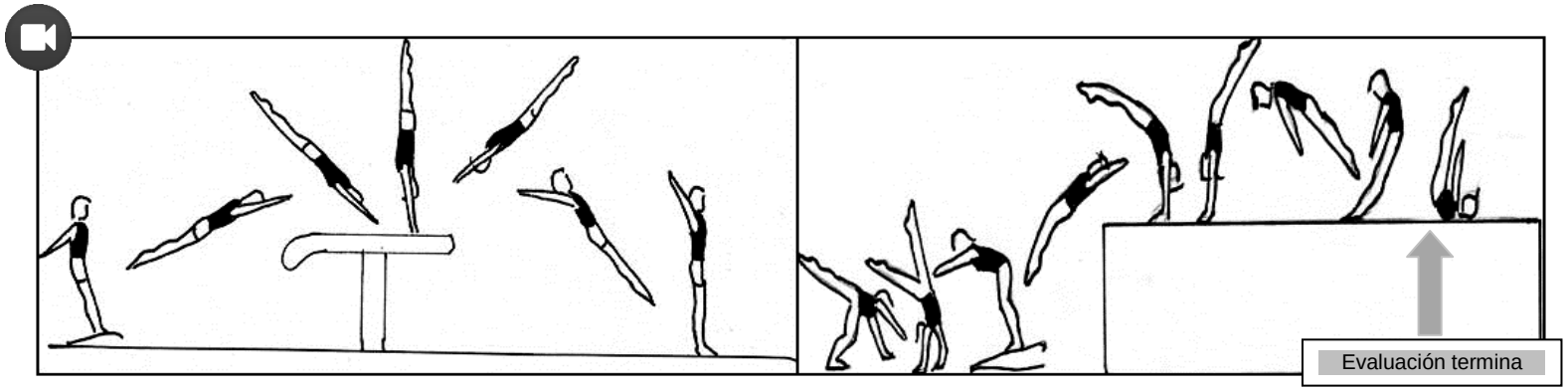
CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) –ANILLOS



CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – ANILLOS

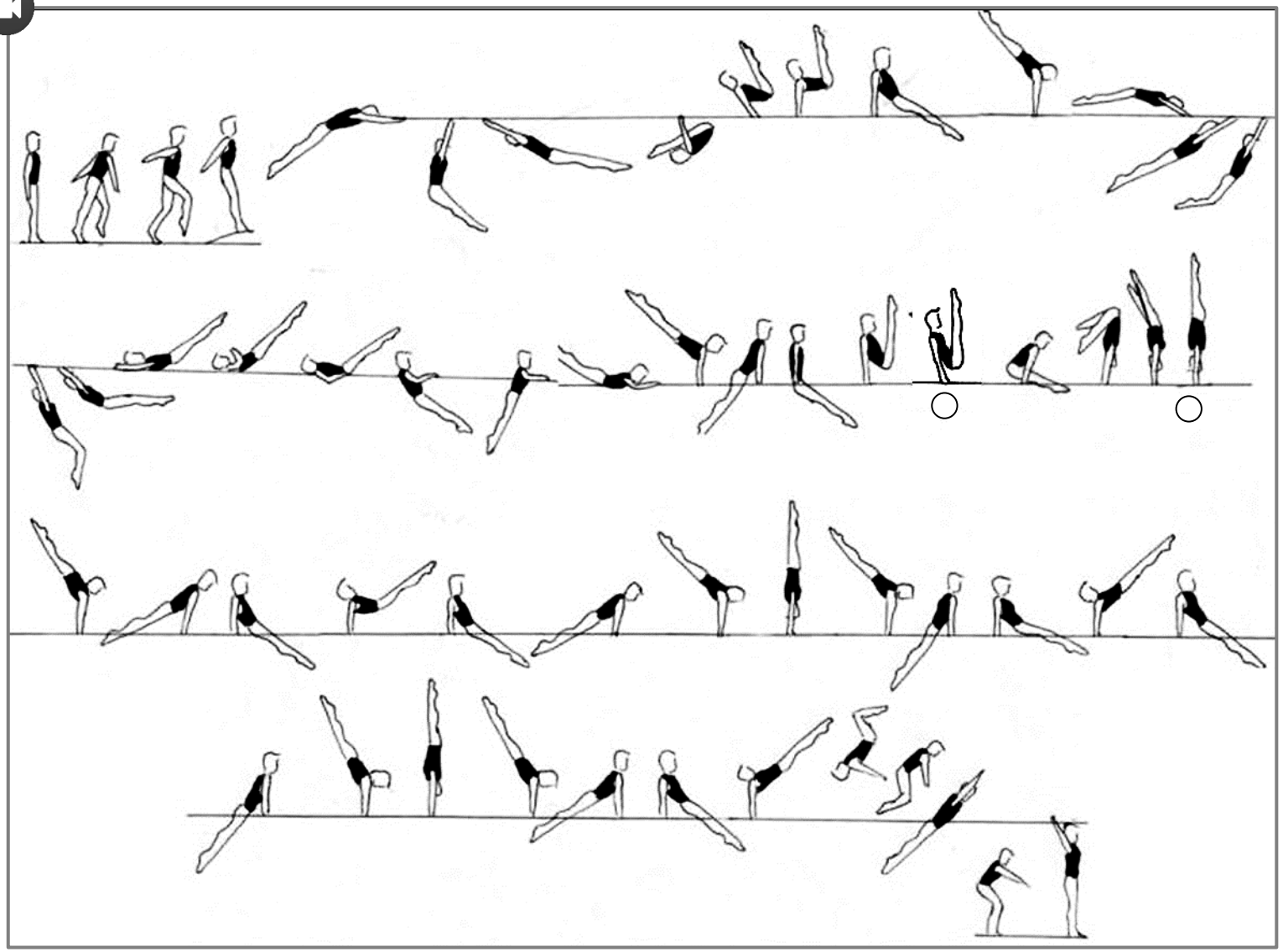
DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde la suspensión extendida inmóvil, subir con fuerza a una escuadra con piernas juntas *(sentado en L)* (Mantener 3 seg.)	(0.4) 0.8 (0.4)	• subir con fuerza, una acción continua • L-sit (sentado en L) con piernas horizontales y manos giradas hacia afuera, por lo menos, paralelas	• patear o balancear para subir con fuerza • falta de continuidad • manos giradas hacia adentro en la escuadra (sentado en L)	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Presionar hacia abajo con las piernas juntas o separadas y flexionar los brazos a una parada de manos con los pies apoyados en los cables (5 seg)	1.0			
3. Descender a través del soporte con control (movimiento fluido y lento) y rotar atrás a una momentánea posición de suspensión invertida extendida (cuerpo recto), después descender los pies con el cuerpo extendido a una posición de plancha atrás (3 seg.)	1.2 (0.2) (1.0)	• Plancha horizontal y cabeza en línea con el cuerpo	• posición equivocada de la plancha • excesivo pike o arco	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Bajar lentamente a una Semi dislocada *(Suspensión Dorsal)* y jalar afuera, carpado, a través de una suspensión invertida.	(0.3) 0.6 (0.3)	• completa extensión y cuerpo recto al final de la Semi dislocada *(Suspensión Dorsal)* • jalar afuera en una acción continua	• falta de extensión • falta de continuidad durante la acción de jalar afuera	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Balanceo afuera y adelante a balanceo hacia abajo	0.2	• elevación del centro de gravedad en el balanceo afuera	• falta de amplitud	0.1 - 0.3
6. Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante	(0.4) 0.8 (0.4)	• cada balanceo, mínimo a la altura de los Anillos, con hombros	• balanceos por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 cada
7. En el balanceo atrás, ejecutar 2 inlocadas y balancear hacia atrás.	(1.0) (1.0) 2.4 (0.4)	• inlocadas con cuerpo recto • no detenerse en la suspensión invertida • balanceo atrás con hombro, por lo menos a la altura de los anillos	• cuerpo flexionado en las inlocadas • detención en la suspensión invertida • balanceo por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. En el balanceo hacia adelante, ejecutar dos dislocadas	(1.0) 2.0 (1.0)	• cuerpo recto se disloca • hombros, mínimo a la altura de los Anillos	• cuerpo flexionado en las dislocadas • hombros por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Mortal atrás extendido ("Layout")	1.0 Total 10.0	• hombros por lo menos a la altura de los Anillos cuyo se está boca abajo • soltar enfrente de los cables • cuerpo recto en todo momento	• hombros por debajo de la altura de los anillos • acción tardía de soltar (los cables) • excesivo pike en cualquier momento durante el Desmonte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – SALTO (Ambos saltos requeridos)



ERRORES	*DEDUCCIONES*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
El gimnasta debe ejecutar ambos Saltos. La Nota final es el promedio de las Notas de los dos saltos.			
1.- Salto Parada de Manos Tabla colocada a 110 cm		2.- Redondilla a botador y resorte atrás de manos sobre un colchón suave y rotar sobre la espalda. Colchones o tabla cubierta por un colchón suave a 100 cm de altura	
• Brazos flexionados • Pequeño pike en el cuerpo • Gran pike en el cuerpo • Excesivo pike en el cuerpo (90°o más) • Cuerpo agrupado • Piernas flexionadas o separadas	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5 Total 10.0	• Errores usuales **La evaluación termina después del contacta con los pies – penúltimo diagrama. ** El collar de seguridad debe ser utilizado o la Nota final = 0 puntos	0.1 - 0.3 cada uno Total 10.0
Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 La Nota Final es el promedio de los dos saltos			

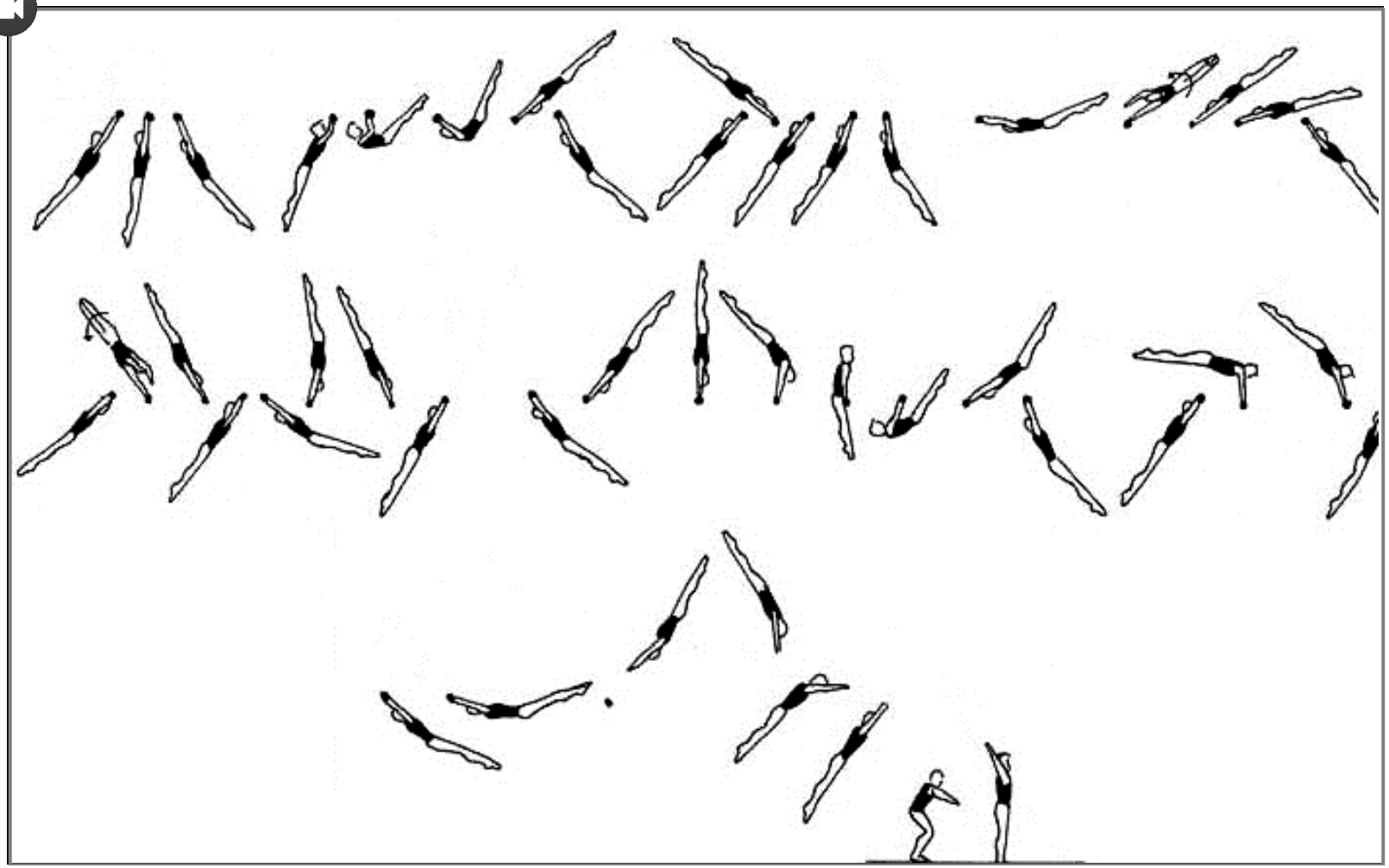
CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – BARRAS PARALELAS



CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – BARRAS PARALELAS

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde una carrera corta, saltar a un kipe (kip), deslizado a soporte.	(0.2) 1.2 (1.0)	• El salto deberá estar extendido con caderas a la altura de la barra. • Brazos rectos durante el kip. • Caderas por lo menos a la altura de los codos a la conclusión del kip.	• falta de fuerza o altura en el salto • brazos flexionados • caderas por debajo de los codos	0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8 Balancear hacia atrás, por arriba de los 45 grados, y descender a un gran balanceo en suspensión a soporte braquial (baby Moy).	(0.6) 1.8 (1.2)	• El balanceo atrás debe estar por arriba de la horizontal. • Descender con Vuelo (Layaway) con ángulo brazo-tronco recto y flexión retrasada de piernas (si es necesario). • Soporte de brazo superior con cuerpo y piernas por lo menos 45º por arriba de la horizontal.	• balanceo atrás por debajo de la horizontal • piernas se flexionan temprano, innecesariamente • soporte de brazo superior por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancear hacia atrás a una elevación atrás, por arriba de la horizontal.	1.0	• Elevación atrás por arriba de la horizontal. • Brazos rectos al final del balanceo atrás.	• cuerpo por debajo de la horizontal • brazos flexionados al final del balanceo atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Balanceo al frente a escuadra alta (sentada en V) (2 seg.)	1.2	• Sentado en V con las piernas en la vertical	• piernas entre la vertical y 45° • piernas entre 45° y sentado en L	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Subir con brazos rectos, flexionar cuerpo y abrir piernas a una Parada de Manos (2 seg.).	1.0	• Continua, fluida presión. • No excesivo avance de los hombros. • Brazos rectos en todo momento.	• falta de ritmo/continuidad • avance de hombros • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Balancear hacia adelante Balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos Balancear hacia adelante Balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos	(0.5) (0.8) (0.5) 2.6 (0.8)	• El final del balanceo hacia adelante deberá estar con caderas por arriba de la altura de la cabeza. • El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" el balanceo. • Una posición completamente extendida de Parada de Manos deberá ser alcanzada al final de cada balanceo atrás.	• posición incorrecta del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • cuerpo arqueado o talones "guiando" en los balanceos hacia atrás • falta de amplitud en los balanceos hacia atrás (por debajo de Parada de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno
7. Balancear hacia adelante y Desmonte (salida) con SALTO mortal hacia atrás agrupado.	1.2 Total 10.0	• La cabeza deberá permanecer hacia adelante y los hombros por arriba de las manos al soltar. • El centro de gravedad debe elevarse. • La posición agrupada debe estar completamente agrupada, con piernas juntas. • La patada afuera deberá estar horizontal. • No re-amar de la barra después del aterrizaje.	• cabeza atrás o inclinada atrás para el SALTO mortal • no elevación del centro de gravedad • pobre posición de agrupado o piernas separadas • Patear afuera más tarde de la horizontal • re-amar barra durante o después del aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 0.3

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) –BARRA HORIZONTAL



CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – BARRA HORIZONTAL

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXLPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde un pequeño balanceo, arriba de los 45º, balanceo (cast) afuera a un balanceo atrás grave.	(0.5) 1.0 (0.5)	• El balanceo (cast) puede ser ejecutado con estilo de brazo flexionado "barbilla arriba" o con estilo de brazo recto "beat balanceo". • Caderas deben estar por arriba de la barra en el balanceo afuera • El balanceo atrás debe terminar en una posición cóncava del cuerpo por arriba de la horizontal.	• Caderas por debajo de los 45 º en el balanceo afuera. • Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balancear hacia adelante con ½ giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.5	• El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos. • La posición final debe ser en posición cóncava del cuerpo por arriba de los 45º	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancear hacia adelante con ½ giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.5	• El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos. • La posición final debe ser en posición cóncava del cuerpo por arriba de los 45º	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Gigante, agarre por arriba	1.5	• El gigante debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo – tronco. • La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente estirada.	• Excesivo pike o ángulo de hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar por Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Gigante), agarre por arriba	1.5	• El gigante debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo – tronco. • La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente estirada.	• Excesivo pike o ángulo de hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar por Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Bajar a través de soporte a un balanceo por debajo.	0.5	• El descenso deberá estar controlado y con cuerpo recto. • El balanceo por debajo debe ser hecho con brazos rectos. • Ado el cuerpo debe estar por arriba de la barra a la conclusión del balanceo por debajo.	• Falta de control al descender • Brazos flexionados al descender o en el balanceo por debajo. • Cuerpo por debajo de la barra.	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada vez 0.1 - 0.3
7. Balanceo hacia atrás	0.5	• El giro atrás debe terminar en una posición cóncava, por lo menos 45º por arriba de la horizontal.	• Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Balanceo hacia adelante a un SALTO Mortal Extendido (Layout Flyaway).	1.8 Total 10.0	• El SALTO Mortal (Flyaway) debe estar en una posición ligeramente cóncava del cuerpo todo el tiempo. • Ado el cuerpo debe estar por arriba de la barra.	• Excesivo pike o arco • POR debajo de la altura de la barra • Posición agrupada (tuck) o carpada (pike)	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.6 (no valor)

Programa de Competencia Varonil

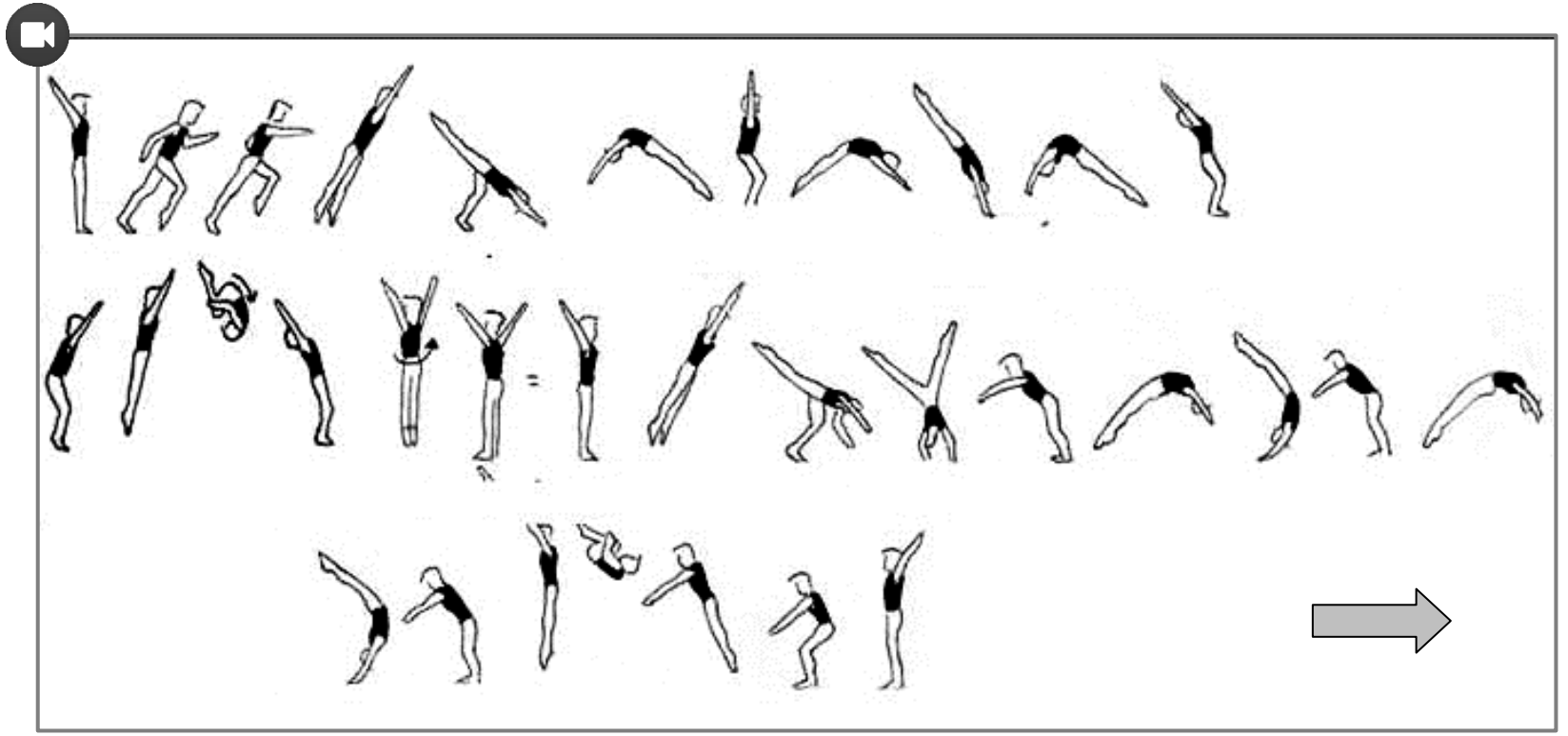
CLASE AC4

Ejercicios Obligatorios

Grupos de Alta Competencia – Edad 14-15

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 – info@fig-gymnastics.org

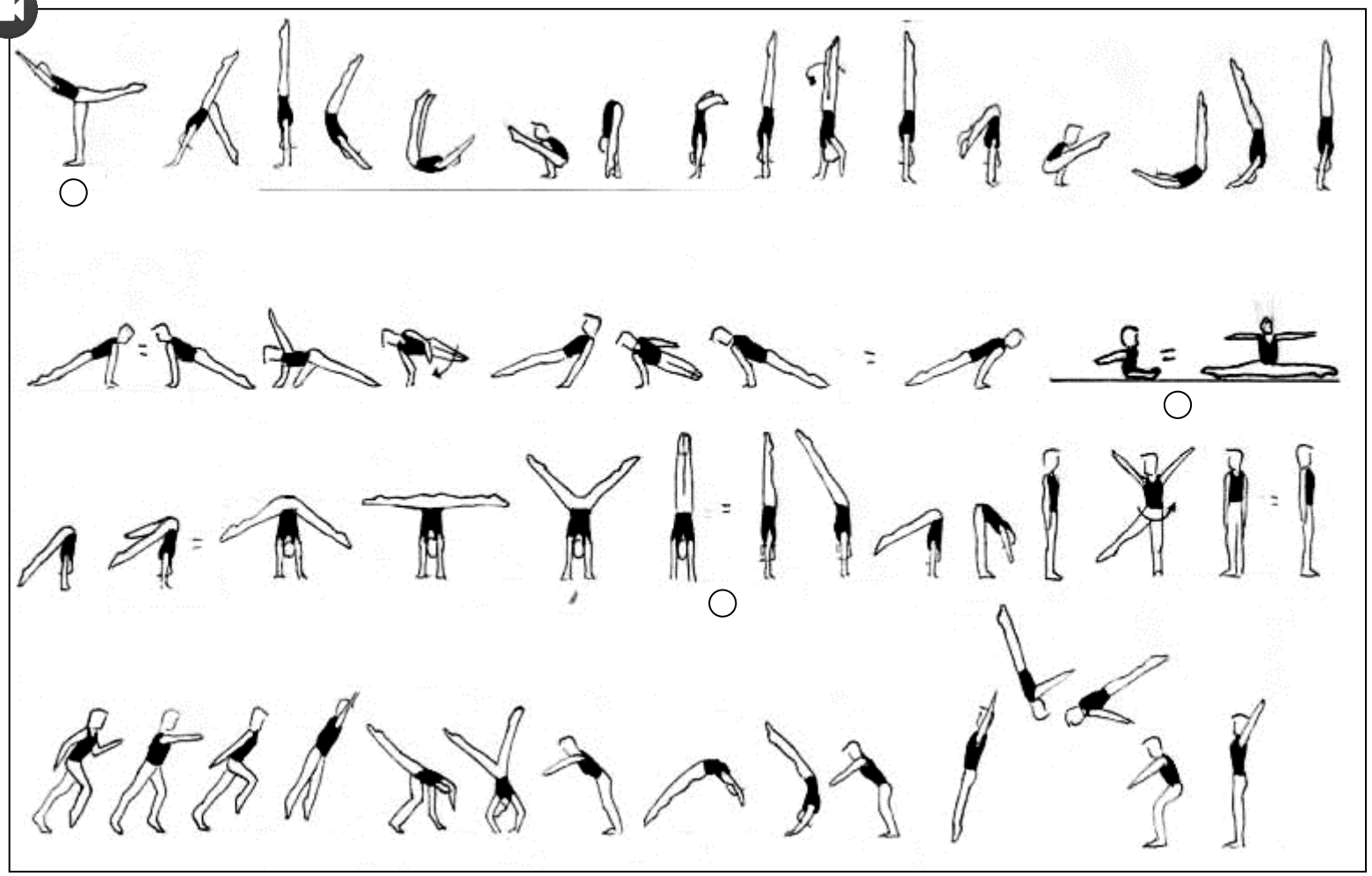
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – EJERCICIO DE PISO



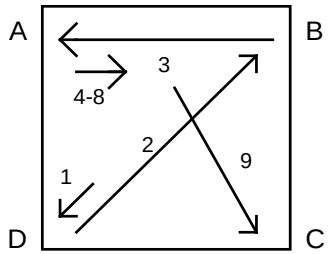
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – EJERCICIO DE PISO

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Carrera corta, saltar y resorte de manos a dos pies (D-B)	0.8	• Completa extensión en el salto. • Angulo brazo-tronco extendido al tiempo que las manos tocan el piso. • Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos. • Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás.	• falta de extensión en el salto • ángulo brazo-tronco al tiempo que las manos tocan el piso • rodillas flexionadas o errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • pobre posición en el aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
2. Resorte volado *(Flyspring)* (D-B)	0.8	• Saltar sobre dos manos con un ligero carpado hasta el contacto de las manos, luego los pies aceleran para arquearse y hombros se extienden completamente. • Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos. • Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás.	• flexionado o carpado al piso • brazos flexionados • rodillas flexionadas o errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos. • pobre posición al Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
3. Mortal al frente agrupado seguido inmediatamente por un salto extendido con 45º de giro (D-B)	(0.8) 1.0 (0.2)	• usuales expectativitas • máxima extensión y amplitud en el salto	• Errores usuales • Pobre extensión O amplitud en el salto	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Inmediato salto de potencia, redondilla, 2 resortes de manos hacia atrás, salto mortal agrupado hacia atrás (B-A)	(0.2) (0.5) (0.5) 1.7 (0.5)	• Completa extensión en el mortal. • Descender de la redondilla con piernas rectas y pies aterrizando hacia adelante del cuerpo. • Completa extensión de piernas en cada resorte atrás. • Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando hacia adelante del cuerpo en el primer resorte atrás. • Mostrar completa extensión en el aire antes de agruparse. • Agrupado apretado con piernas juntas. • Patear afuera por arriba de la horizontal a la conclusión del mortal.	• falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • incompleta extensión antes del agrupado • incompleto agrupado o piernas separadas • inadecuada patada afuera	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Inclinarse hacia adelante a una Escala Frontal *(Frontal Scale)* (2 seg.)	0.3	• Hombros y pies a la misma altura y significativamente por arriba de las caderas.	• hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura • Mantenimiento insuficiente	0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
6. Alcanzar con las manos el piso, patear a una momentánea Parada de Manos, Rodada en straddle al frente (Rodada Endo) a una momentánea Parada de Manos (A-B)	0.7	• Alcanzar el piso sin dejar caer las piernas • Completa extensión en la Parada de Manos • Contacte el piso con las manos entre las piernas, pero las piernas aprox. 45º por arriba del piso. • Rodada continúa a una posición extendida de Parada de Manos.	• piernas bajas o bajando • pobre o incompleta posición de Parado de Manos • se contacta el piso demasiado tarde • Rodada a Parada de Manos no continua • Pies tocan o golpean el piso • brazos flexionados • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

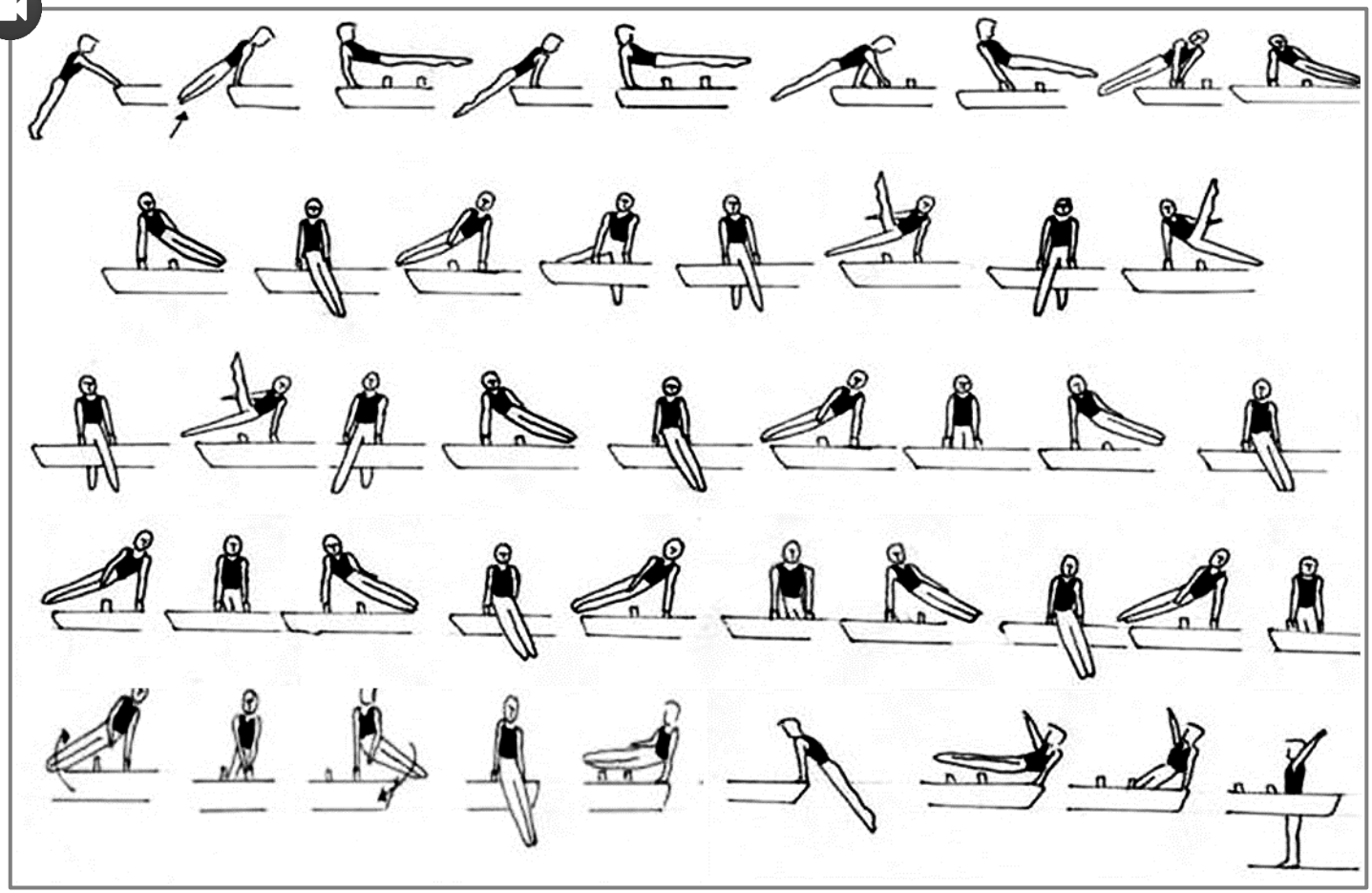
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – EJERCICIO DE PISO- Continuación



CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – EJERCICIO DE PISO - Continuación

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
7. Pirueta (Pirouette), bajar a través de un sentado en Straddle L (Straddle L sit) a extensión atrás, bajar a soporte frontal.	(0.2) (0.5) 0.9 (0.2)	• Pirouette en dos pasos y un completo giro de 180º. • Descenso controlado a través de un sentado en Straddle L (Straddle L sit) ala. • Brazos rechas, extensión atrás a través de una posición extendida de Parado de Manos. • Controlado descenso a soporte frontal-dedos de los pies estirados, cuerpo recto.	• pasos extra • incompleto o excesivo giro • falta de control al bajar o posición de Straddle L sit demasiado Baja • brazos o piernas flexionados • pobre posición de Parado de Manos • falta de control al bajar o pobre posición de soporte frontal	0.1 cada uno 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno
8. Finta a un Doble Pierna Circle (360º) a soporte frontal.	0.5	• Doble pierna circle con completa extensión y libre del piso.	• falta de extensión en círculo • tocando o golpeando el piso durante el círculo • círculo incompleto • pobre posición en el soporte frontal	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Pasar piernas hacia adelante a un Split lateral (2 seg.)	0.6	• Posición de Split de 180°	• Errores usuales • Mantenimiento insuficiente	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una parada de manos (2 seg.), y descender con las piernas juntas y extendidas	(0.5) 0.7 (0.2)	• La subida debe ser continua y con brazos rectos. • Parada de Manos con un Split de 180º	• brazos flexionados • falta de Split en la Parada de Manos • Falta de control en la transición, a y desde, una momentánea Parada de Manos • Rodillas flexionadas al bajar	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3
11. Patear, giro (aprox. 65º) hacia una carrera corta, saltar, redondilla, resorte atrás, SALTO mortal atrás extendido (*Layout*).  	(0.2) (0.3) (0.5) 2.0 (1.0) Total 10.0	• Patear hacia adelante con pierna recta, con dedos de los pies por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza. • Completa extensión en el salto. • Descender de la redondilla con piernas rectas y pies aterrizando hacia adelante del cuerpo. • Completa extensión de piernas en el resorte atrás. • Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando hacia adelante del cuerpo en el resorte atrás. • Mortal atrás extendido (Layout) *en una posición recta* o *ligeramente cóncava,* en todo momento.	• pobre forma o amplitud en la patada, giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • excesivo carpado o arco durante el SALTO mortal • mortal agrupado o pike *Deducciones Generales* 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante la conexión	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada uno 0.1 - 0.3 cada 0.2 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 1.0 (no valor) 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

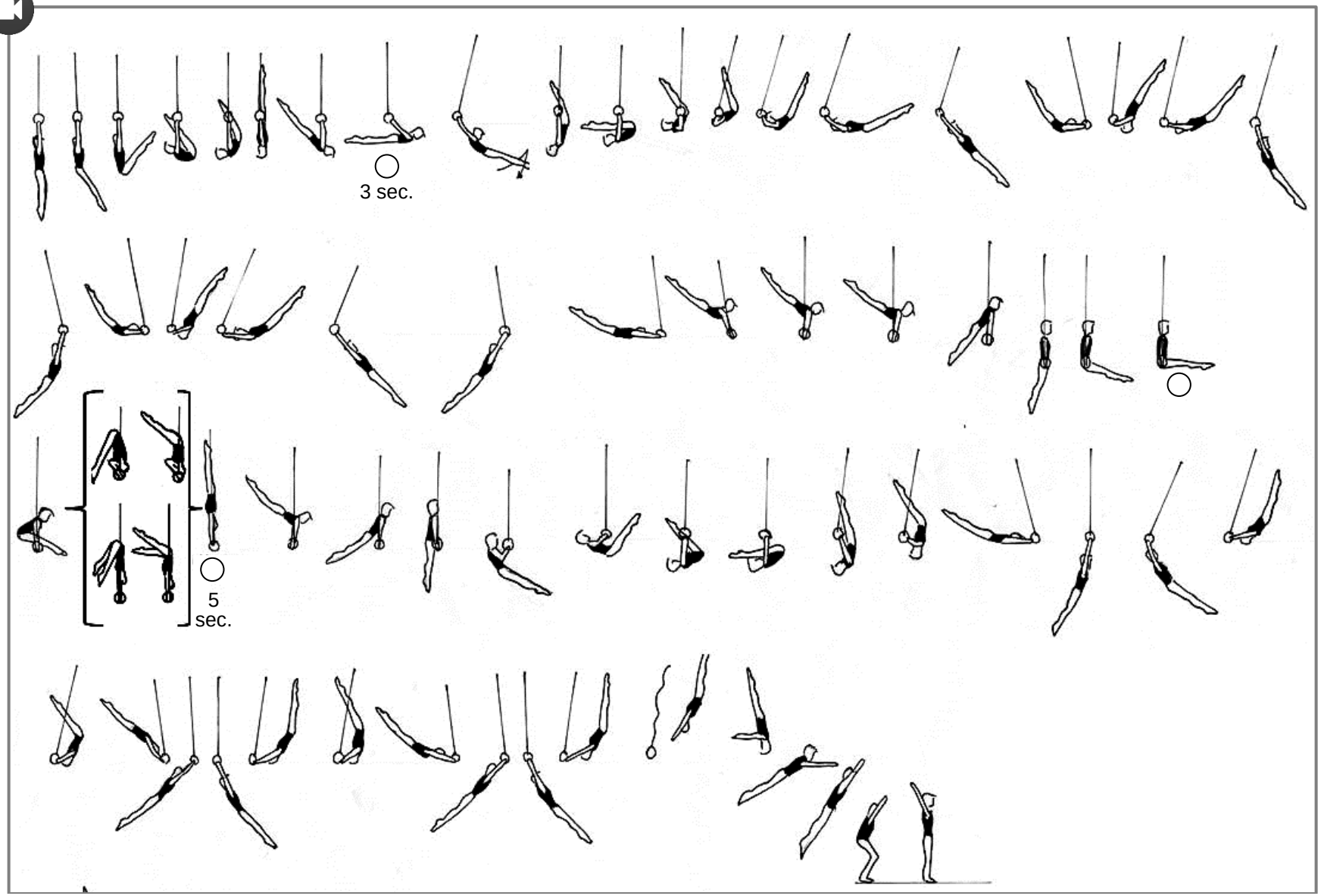
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15)- CABALLO CON ARZONES



CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15)- CABALLO CON ARZONES

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. De pie, al extremo final del Caballo, ejecutar dos círculos en Apoyo transversal (***doble pierna circle=círculos con dos piernas)***	(0.8) 1.6 (0.8)	• Cada doble pierna circle (círculo con dos piernas) debe ser ejecutado con una completa extensión de cadera. • Las piernas deben estar rectas y juntas. • Cada doble pierna circle (círculo con dos piernas) debe estar cuadrado al Caballo.	• pararse o empezar con piernas separadas • piernas flexionadas o separadas • incompleta extensión durante los doble pierna circles (Círculos con dos piernas) • no cuadrado al caballo	0.1 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada
2. En el tercer Círculo con dos piernas, pasar, con mano derecha sobre el arzón y ejecutar un Stcokli B Directo a un Apoyo lateral sobre los dos arzones, ½ círculo a Apoyo facial (soporte frontal).	1.6 (1.2) (0.4)		• falta de amplitud	0.1 - 0.3
3. Pierna izquierda hacia adelante a un Scissor (Tijera) frontal derecho.	0.6	En la pierna hacia adelante y la tijera, la cadera baja debe estar por arriba de la altura del codo del brazo de soporte. • Las piernas deberán estar separadas por lo menos a 90º. • La pierna de arriba no deberá estar carpada hacia adelante.	• falta de ritmo	0.1 - 0.3 cada
4. Scissor (Tijera) frontal izquierdo...	0.6	• igual que arriba	• cadera baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpándose hacia adelante con la pierna de arriba	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Tijera frontal derecha, pierna izquierda hacia adelante.	0.6	• igual que arriba	• cadera Baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpándose hacia adelante con la pierna de arriba	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Front pick up a 3 doble pierna circles	(0.8) 2.4 (0.8) (0.8)	• cada círculo debe ser ejecutado con completa extensión de cadera • Las piernas deben estar extendidas y juntas	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada
7. En el 4º círculo, desplazamiento lateral	1.2	• la segunda mano debe alcanzar el apoyo tan pronto como las piernas pasen el final del caballo	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8... Durante el flanqueado atrás, girar 90º a un Apoyo transversal y flanquear sobre (doble pierna circle), desmonte.	1.4 Total 10.0	• El Desmonte (salida) de Doble Pierna Circle (Círculo con dos piernas) puede ser ejecutado extendido o con un estilo de sentado en High V (*High V sit*), pero en cualquiera de los casos, las caderas deben estar por arriba de la altura del codo.	• caderas por debajo de la altura del codo • no Aterrizando adyacente al brazo de soporte • no Aterrizando en parado lateral, a un lado del caballo	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

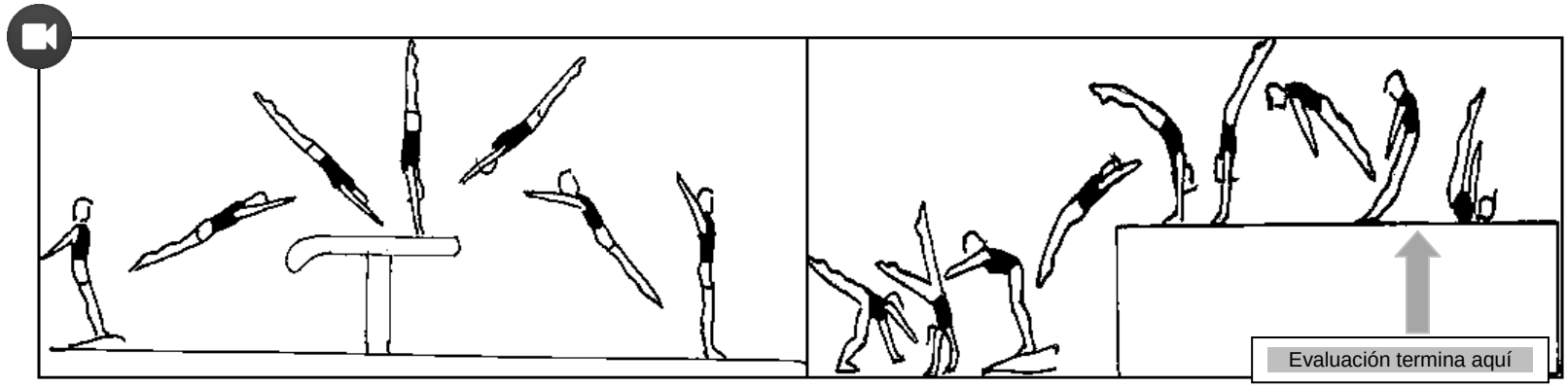
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) –ANILLOS



CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – ANILLOS

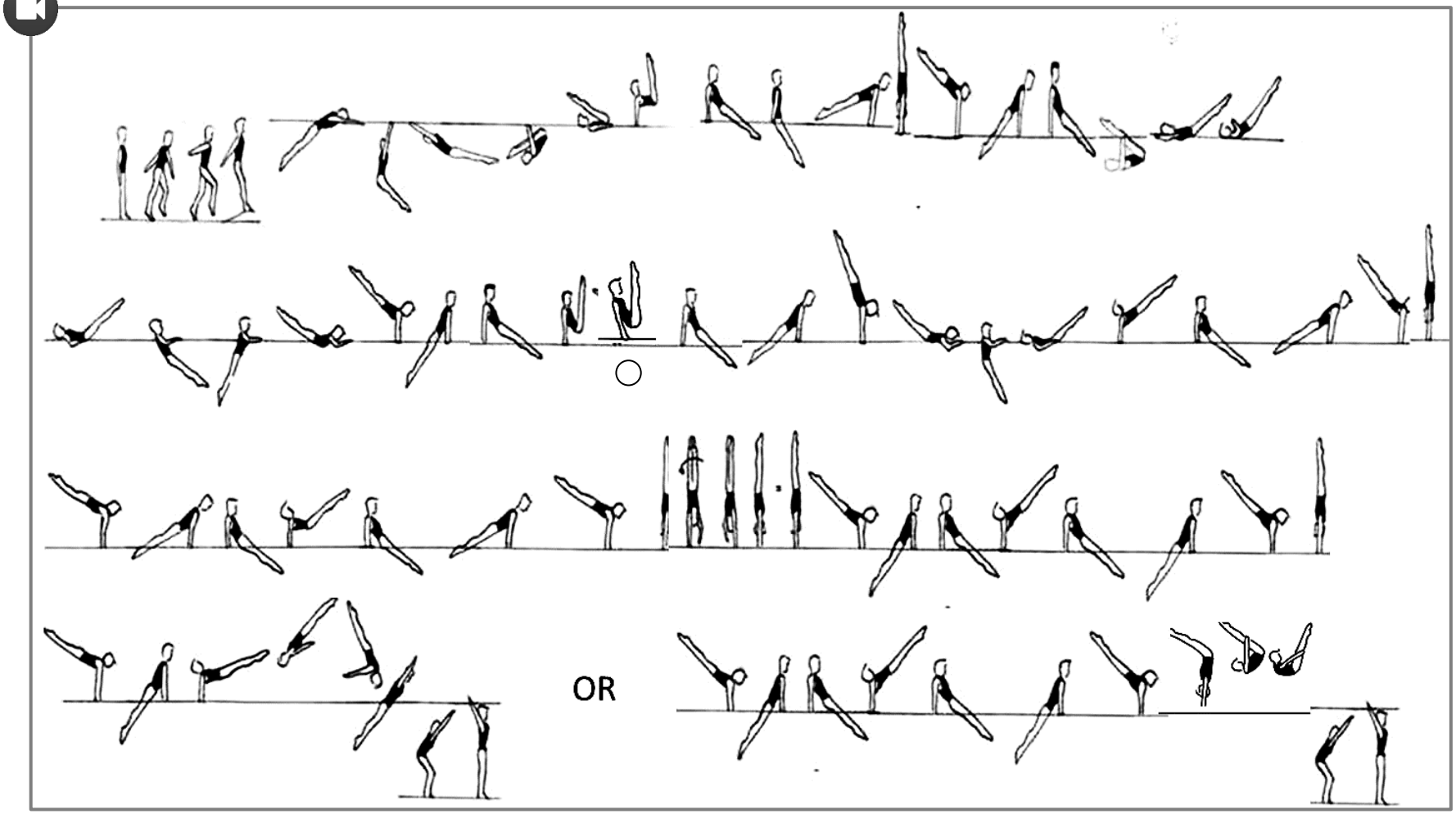
DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde una suspensión inmóvil (de colgado), jalar con brazos rectos + flexionar cuerpo a una momentánea suspensión invertida.	0.6		• brazos flexionados	0.1 - 0.3
2. Bajar cuerpo recto a una plancha atrás (3 seg.).	1.0	• Plancha horizontal y cabeza en línea con el cuerpo.	• posición equivocada de la leve • excesivo pike o arco	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancear hacia abajo a una Semidislocada (Suspensión Dorsal) y balancear atrás en posición carpada (o extendida) a través de o por medio de una momentánea suspensión carpada invertida.	0.5		• falta de amplitud	0.1 - 0.3
4. Balanceo afuera, hacia adelante a un balanceo abajo.	0.3	• Elevación del centro de gravedad en el balanceo afuera.	• falta de amplitud	0.1 - 0.3
5. Dos (2) inlocadas	(0.8) 1.6 (0.8)	• Inlocadas con cuerpo recto. • No detenerse en la suspensión invertida. • Inlocadas por arriba de la altura de los anillos.	• cuerpo flexionado en las inlocadas • detenerse en la suspensión invertida • por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada
6. Dominación atrás a una L-Soporte (Soporte en L), Mantener 3 seg.	(1.0) 1.2 (0.2)	• La Dominación atrás debe terminar en soporte por arriba de la horizontal. • Brazos deben estar rectos. • Los Anillos girados hacia afuera en la L-sit.	• por debajo de la horizontal • brazos flexionados • manos giradas en la L-sit	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Presionar a parada de manos con los brazos flexionados, cadera carpada y las piernas juntas (5 seg) O Con los brazos extendidos y las piernas separadas (5 seg.)	1.2	• La subida debe estar libre de los cables de los Anillos. • La Parada de Manos con cuerpo recto y los Anillos girados, por lo menos, paralelos.	• descansando sobre los cables en la subida. • parada de manos arqueada • Anillos girados hacia adentro	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Bajar a través de soporte y rotar hacia atrás a través de una suspensión carpada invertida.	0.4	• Bajar a soporte con brazos rectos y libres de los cables.	• descansando sobre los cables • brazos flexionados • arqueado o carpado al bajar	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Inmediata balanceo hacia atrás a dislocada.	0.6	• Elevación del centro de gravedad.	• falta de amplitud	0.1 - 0.3
10. Dos (2) dislocadas.	(0.8) 1.6 (0.8)	• Cuerpo recto disloca. • Los hombros, mínimo a la altura de los anillos.	• cuerpo flexionado en las dislocadas • hombros por debajo de la altura de los anillos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Desmonte de SALTO mortal atrás extendido(Layout)	1.0 Total 10.0	• Los hombros, mínimo a la altura de los anillos, cuyo se está boca abajo. • Soltar enfrente de los cables. • Cuerpo recto en todo momento.	• hombros por debajo de la altura de los anillos • Soltar tarde (pasando los cables) • Excesivo pike en cualquier momento durante el desmonte.	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5

CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – SALTO (Ambos saltos requeridos)



ERRORES	*DEDUCCIONES*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
El gimnasta debe ejecutar ambos SALTOS. La Nota final es el promedio de las notas de los dos saltos.			
1.- SALTO de Resorte de Manos Tabla colocada a 125 cm		2.- Redondilla a botador y resorte atrás de manos sobre un colchón suave y rotar sobre la espalda. Colchones suaves o tabla de salto cubierta con colchón suave a 120 cm de altura	
• Brazos flexionados • Pequeño Pike en el cuerpo • Gran Pike en el cuerpo • Excesivo Pike en el cuerpo (90° o más) • Cuerpo agrupado • Piernas flexionadas o separadas	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5 Total 10.0	• Errores usuales **La evaluación de juzgamiento se detiene después del contacto con los pies; penúltimo diagrama ** El collar de seguridad debe ser utilizado o la Nota final = 0 puntos	0.1 - 0.3 cada uno Total 10.0
Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 La Nota Final es el promedio de los dos saltos			

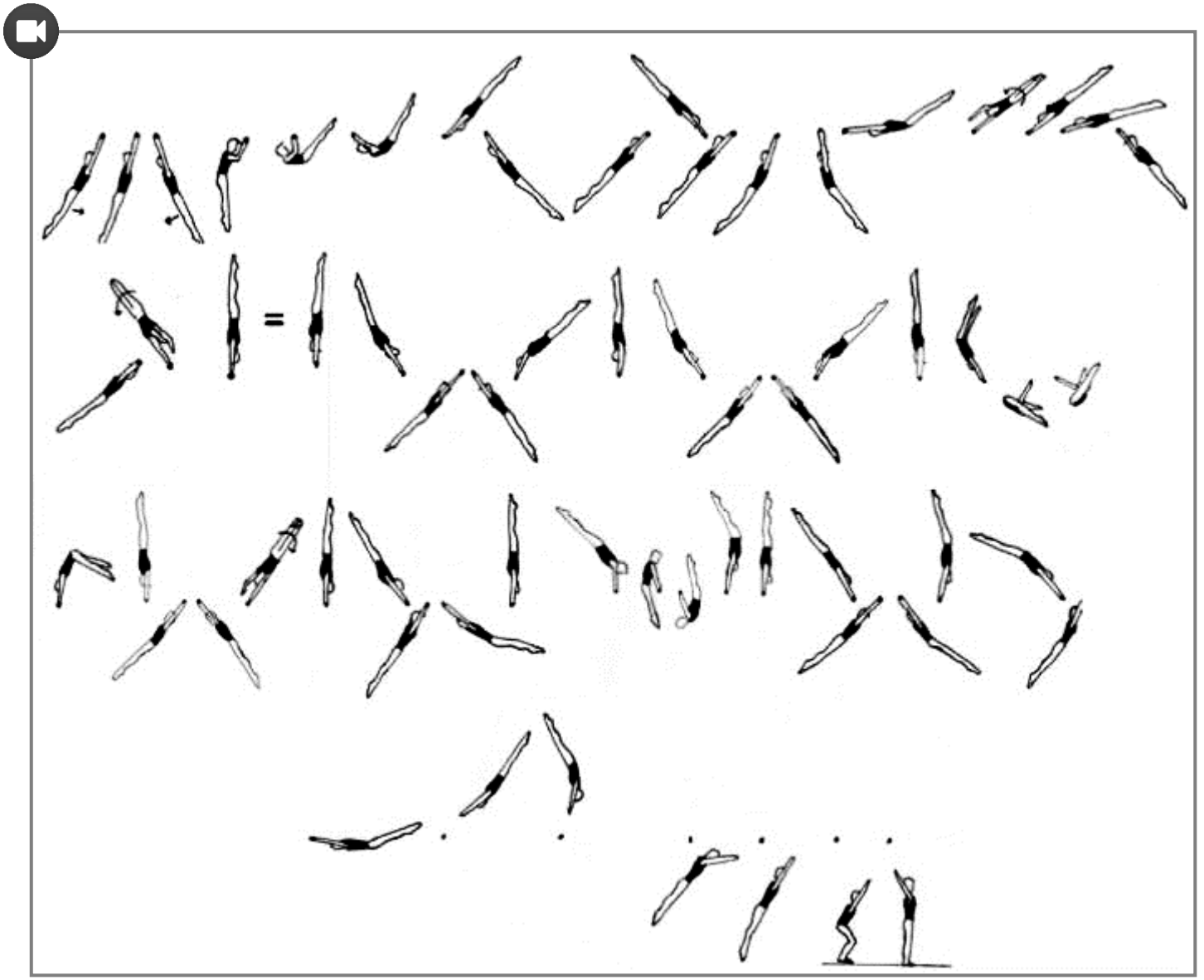
CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – BARRAS PARALELAS



CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – BARRAS PARALELAS

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde una corta carrera, saltar para deslizarse a un kipe (kip), a soporte.	(0.2) 0.8 (0.6)	• El salto debe estar extendido con caderas a la altura de la barra • Brazos rectos durante el kipe • Caderas, por lo menos, a la altura de los codos, a la conclusión del kipe (kip).	• falta de estiramiento (extensión) o altura en el SALTO • brazos flexionados • caderas por abajo de los codos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balanceo atrás a una momentánea parada de manos y balanceo al frente, sub balanceo por debajo al Apoyo braquial	(0.6) 1.4 (0.8)	• el balanceo atrás debe llegar a parado de manos • Sub balanceo al Apoyo braquial con el cuerpo y las piernas al menos a 45º sobre la horizontal	• balanceo atrás por debajo de la parado de manos • sub balanceo al Apoyo braquial por debajo de los 45º	0.1 - 0.5 0.1 - 0.3
3. Balanceo atrás al Apoyo	1.0	• balanceo atrás por arriba de 45º • Brazos extendidos al final del balanceo atrás	• cuerpo por debajo de 45º • brazos flexionados al final del balanceo atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Balanceo al frente a una escuadra alta (sentado en V) (2 seg.)	1.2	• Escuadra con piernas en la vertical	• piernas entre la vertical y 45° • piernas entre 45° y sentado en L	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Balanceo atrás extendido y Apoyo frontal	(0.2) 1.2 (1.0)	• balanceo atrás por arriba de 45º • El Apoyo frontal debe terminar con la cadera por arriba de la altura de los codos	• cuerpo por debajo de 45º • Apoyo frontal por debajo de del nivel de los codos • piernas flexionadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos, balanceo hacia adelante.	(0.4) 0.6 (0.2)	• El final del balanceo hacia adelante deberá estar ligeramente con caderas por arriba de la altura de la cabeza. • El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" el balanceo. • Una posición completamente extendida de Parado de Manos deberá ser alcanzada al final de cada balanceo atrás.	• incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • falta de amplitud en los balanceos atrás (por debajo de Parado de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada
7. Balanceo hacia atrás a través de una momentánea Parada de Manos e inmediata Pirueta (Pirouette) frontal a una momentánea Parada de Manos o pirueta de balanceo a una momentánea Parada de Manos.	(0.4) 1.2 (0.8)	• El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" al balanceo. • La Pirueta (pirouette) debe ser ejecutada en una posición completamente extendida de Parado de Manos. • Debe ser completada totalmente en dos pasos.	• Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • Pobre posición de Parado de Manos • arqueado durante la Pirueta • pasos extras de manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada vez 0.1 - 0.3 0.1 cada
8. Balanceo hacia adelante, balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos.	(0.2) 0.6 (0.4)	• El final del balanceo hacia adelante deberá estar ligeramente con caderas por arriba de la altura de la cabeza. • El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" el balanceo. • Una posición completamente extendida de Parado de Manos deberá ser alcanzada al final de cada balanceo atrás.	• incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales • caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales • Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. • falta de amplitud en los balanceos atrás (por debajo de Parado de Manos) • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada
9. Desmonte con mortal atrás extendido (Layout) O Balanceo al frente y atrás y mortal al frente carpado de salida	1.2 Total 10.0	• El centro de gravedad debe elevarse. • El cuerpo debe estar en una posición ligeramente ahuecada durante el mortal atrás o completamente carpado durante le mortal al frente • No re-tomar la barra durante el aterrizaje.	• no elevación del centro de gravedad • incorrecta posición extendida o carpada • re-tomar la barra durante o después del aterrizaje • Mortal agrupado al frente o atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (no valor)

CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – BARRA HORIZONTAL



CLASE AC4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – BARRA HORIZONTAL

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde un pequeño balanceo, balanceo afuera (*cast out*) a un balanceo grande atrás.	(0.3) 0.6 (0.3)	• El balanceo puede ser ejecutado con estilo de brazo flexionado "barbilla arriba" o con el estilo de brazo recto "beat balanceo". • Caderas deben estar por arriba de la barra en el balanceo afuera. • Balanceo atrás debe terminar en posición cóncava del cuerpo > 45º	• Caderas por debajo de la barra en el balanceo afuera • Pobre posición al final del balanceo atrás • Balanceo atrás por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balanceo hacia adelante con ½ giro a toma mixta: cambiar mano a agarre por arriba.	0.4	• Posición final debe ser de cuerpo cóncavo por arriba de los 45º	• Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro • Posición final por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancear hacia adelante, balanceo, gigante, con un ½ giro directo a un agarre por debajo.	1.2	• Errores usuales	• excesivo pike o arco • brazos flexionados • no lograr una posición de Parado de Manos extendida	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Dos gigantes con agarre por debajo.	(0.6) 1.2 (0.6)	• Los gigantes deben ser ejecutados con un mínimo carpado del cuerpo. • Brazos rectos todo el tiempo. • Cada uno debe alcanzar una posición extendida de Parada de Manos.	• Excesivo pike o arco • Brazos flexionados • No lograr una extendida Parada de Manos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. *Endo* desde Parada de Manos	1.4	• Debe ser iniciado desde una posición cercana al Parado de Manos. • Máxima flexión • Balanceo continuo, brazos rectos	• *Endo* iniciado antes de la Parada de Manos • Falta de continuidad, ritmo • Piernas / pies tocan la barra	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Gigante con agarre de manos por debajo, ½ giro a agarre por arriba.	1.2	• El ½ giro debe empezar antes de completar el gigante y terminar en una posición extendida de Parado de Manos.	• Giro tardío • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Un (1) gigante con agarre de manos por arriba.	0.6	• El gigante debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo-tronco. • La posición final debe pasar a través de una completamente extendida Parada de Manos.	• excesivo pike o ángulo hombro • Brazos flexionados • No pasar a través de Parado de Manos • Pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Círculo libre de cadera a Parada de Manos	1.4	• Posición final en una Parada de Manos completamente extendida. • brazos rectos	• no en Parada de Manos • Posición pobre del Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Un (1) gigante con agarre de manos por arriba.	1.2	• El gigante debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo-tronco. • La posición final debe pasar a través de una completamente extendida Parada de Manos.	• Excesivo pike o ángulo hombro • Rodillas arqueadas o flexionadas • Brazos flexionados • No pasar a través de Parada de Manos • Pobre Parada de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. M*ortal atrás extendido*(Layout Flyaway)	1.4 Total 10.0	• El Mortal (Flyaway) debe estar en una posición del cuerpo ligeramente cóncava a lo largo del movimiento • Ado el cuerpo debe estar por arriba de la barra.	• Excesivo pike o arco • Por debajo de la altura de la barra • Posición Agrupada o Carpada (pike)	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.4 (no valor)

Programa de Competencia Varonil

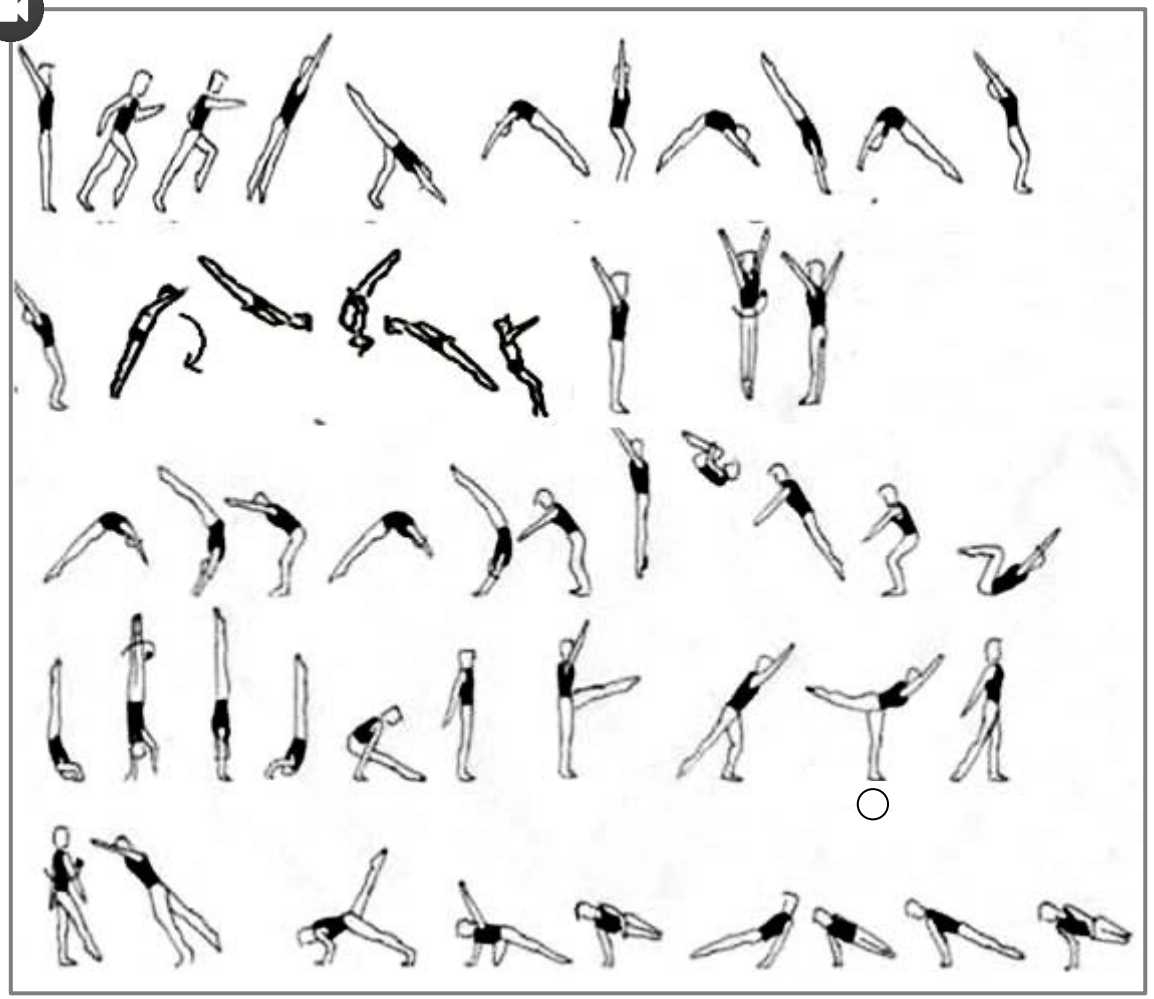
CLASE AC5

Ejercicios Obligatorios

Grupos de Alta Competencia – Edad 16-17

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 – info@fig-gymnastics.org

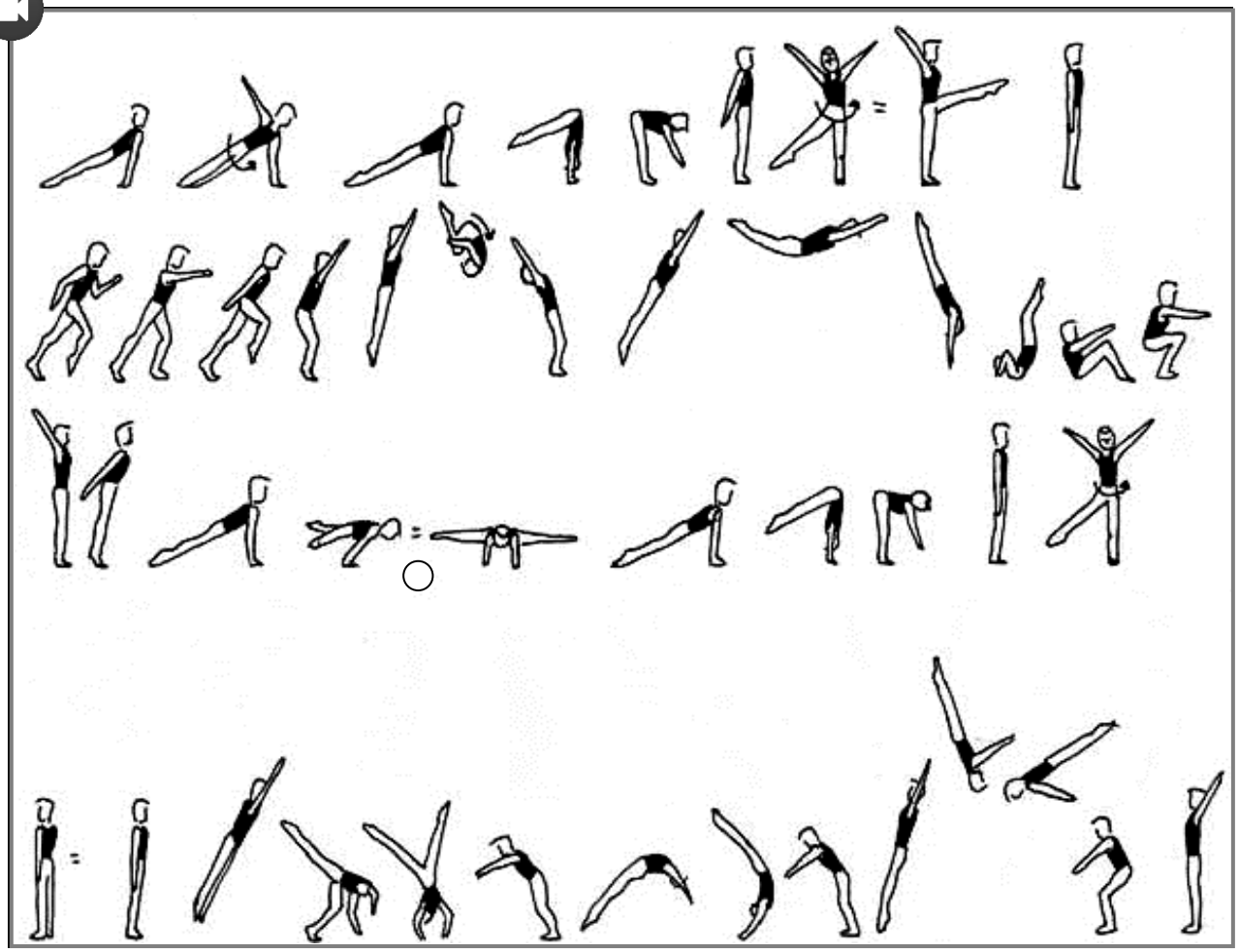
CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – EJERCICIO DE PISO

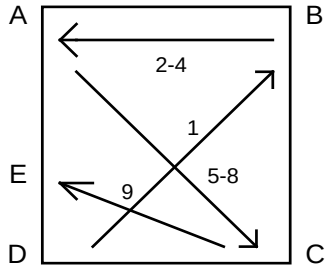


CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – EJERCICIO DE PISO

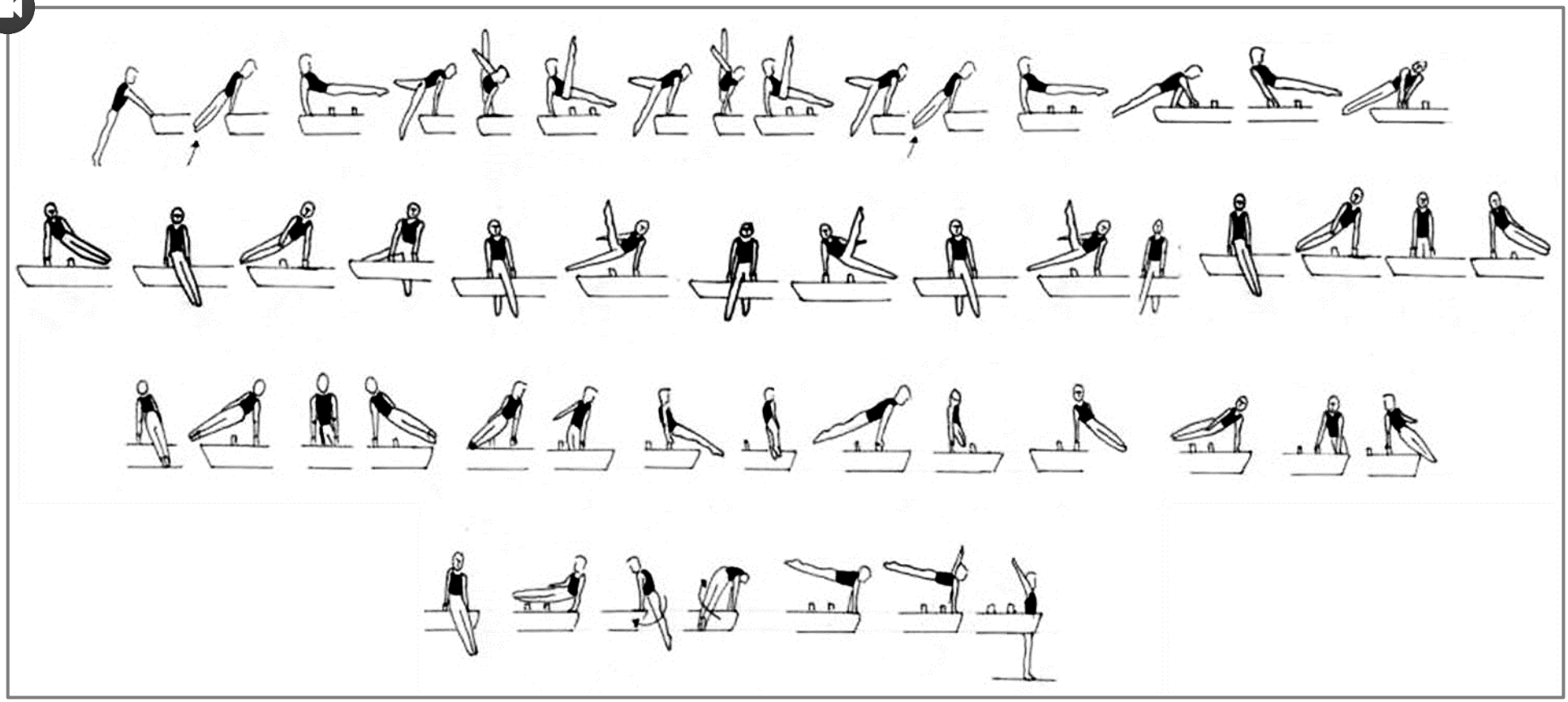
DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde una carrera corta, saltar y Resorte de manos a dos pies (D-B)	(0.2) 0.6 (0.4)	• Completa extensión en el SALTO • Angulo brazo-tronco extendido a medida que las manos tocan el piso • Rodillas estiradas, cuerpo extendido durante el Resorte de manos • Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás.	• falta de extensión en el SALTO • Angulo brazo-tronco, al tiempo que las manos tocan el piso • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el Resorte de manos • pobre posición en el Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3
2. Un resorte con despegue de dos piernas (*Flyspring*) (D-B)	0.6	• Saltar sobre dos manos con un ligero carpado hasta el contacto de manos, luego los pies aceleran a un arco y los hombros se extienden completamente. • Rodillas estiradas, cuerpo extendido durante el Resorte de manos • Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás.	• flexionarse o carparse al piso • brazos flexionados • Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el Resorte de manos • pobre posición en el Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3
3. Mortal al frente extendido seguido inmediatamente de un salto extendido con 45º de giro (D-B)	(1.1) 1.2 (0.1)	• Ligeramente arqueado en el aire • head altura • contacto con brazos y rodada controlada • máxima extensión y amplitud en el salto	• piked O agrupado in air • baja rodada • falta de control durante la rodada • Pobre extensión O amplitud en el salto	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Inmediatamente 2 Flic flak (B-A)	(0.4) 0.8 (0.4)	• complete pierna extensión on cada back Resorte de manos • piernas extendidas durante el "snap down" con los pies cayendo por delante del cuerpo en cada flic flac • La secuencia debe mostrar buen ritmo y aceleración	• Falta de extensión de pierna • inadecuada "snap down" O pobre posición del cuerpo durante o después • falta of ritmo o aceleración	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3
5. Mortal atrás agrupado (B-A)	0.6	• Mostrar completa extensión en el aire antes de agruparse. • Agrupado apretado con piernas juntas. • Patear afuera por arriba de la horizontal a la conclusión del SALTO mortal.	• incompleta extensión antes del agrupado • incompleta posición agrupada, o piernas separadas • inadecuada patada afuera	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Extensión atrás, ½ giro, Rodada al frente con piernas rectas (B-A)	(0.5) 0.8 (0.3)	• Brazos rectos en la extensión • ½ giro en un paso • ½ giro termina en Parada de Manos • Rodada al frente con piernas rectas	• brazos flexionados durante la extensión • pasos extra durante la Pirueta • no terminando en Parada de Manos • Rodillas flexionadas en la Rodada al frente	0.1 - 0.3 0.1 cada 0.1 - 0.3 0.3 (no valor)
7. Paso hacia adelante a Arabesca Frontal *(Frontal Scale) (2 seg.)*	0.3	• Patear hacia adelante con piernas rectas, con dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza. • Hombros y pies a la misma altura y significativamente por arriba de las caderas.	• pobre forma o amplitud en la patada hacia adelante • hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada
8. Patear hacia adelante con pierna libre, giro de 180º a una Caída Sueca, finta a un Doble Pierna Circle 540º, a soporte atrás, voltearse a soporte frontal (Apoyo facial).	(0.2) (0.5) 0.8 (0.1)	• Patear hacia adelante con piernas rectas, con dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza. • ½ giro es parte de la conclusión de la patada hacia adelante • La Caída Sueca con pecho cercano al piso y pierna libre por arriba de los 45º. • 1½ doble pierna circle con extensión & libre del piso • Soporte atrás con brazos extendidos & cuerpo, cabeza, arriba.	• pobre forma o amplitud en la patada hacia adelante • pobre ritmo durante el giro • pobre posición o pierna baja durante la Caída Sueca • falta de extensión en el 1½ circle (1 ½ Círculo) • tocar o golpear el piso durante el 1½ circulo • pobre posición en el soporte atrás	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – EJERCICIO DE PISO - CONTINUACION



DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
9. Inclinarse para ponerse de pie, paso con un giro de 45º y una corta carrera a un SALTO mortal agrupado frontal (A-C)	(0.2) 0.6 (0.4)	• Mortal frontal por arriba de la altura de la cabeza • Completa agrupado con piernas juntas • Patada afuera a cuerpo recto antes de aterrizar	• patada, giro con pierna demasiado baja • SALTO mortal bajo • pobre posición agrupada o piernas separadas • no extensión antes del Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Salto de Tigre, caída a soporte frontal (Apoyo facial) (A-C)	(0.5) 0.6 (0.1)	• Ligeramente arqueado en el aire • Altura de cabeza • Contacto con brazos y Rodada controlada	• carpado o agrupado en el aire • SALTO bajo • falta de control durante la Rodada	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Levantar a una Straddle Planche (2 segundos).	1.0	• Brazos rectos • Cuerpo exactamente a la horizontal y recto • El grado de straddle (apertura) es opcional	• brazos flexionados • cuerpo demasiado ala o bajo • posición del cuerpo carpada o arqueada	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
12. Bajar a soporte frontal (facial) en control, inclinarse para ponerse de pie (pararse).	0.2		• falta de control	0.1 - 0.3
13. Patada, giro con 30º, Salto de poder (potencia), redondilla, Resorte atrás, mortal atrás extendido (Layout) (C-E)  *La rutina puede ser cambiada en dirección solo en su totalidad.*	(0.1) (0.2) (0.4) 1.9 (1.2) Total 10.0	• Patear hacia adelante con pierna recta, con dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza. • Completa extensión en el salto • Descender de la redondilla con piernas rectas y pies Aterrizando hacia adelante del cuerpo. • Completa extensión de piernas en el resorte atrás. • Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando hacia adelante del cuerpo en el resorte atrás. • Mortal atrás extendido (layout) en una posición recta o ligeramente cóncava, todo el tiempo.	• pobre forma o amplitud en la patada giro • falta de extensión en el salto • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante la redondilla • falta de extensión de piernas • inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después • excesivo carpado o arco durante el mortal • Mortal agrupado o carpado *<u>Deducciones Generales</u>* 1. falta de amplitud en las habilidades de tumbling 2. falta de ritmo durante las conexiones	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 1.0 (no valor) 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

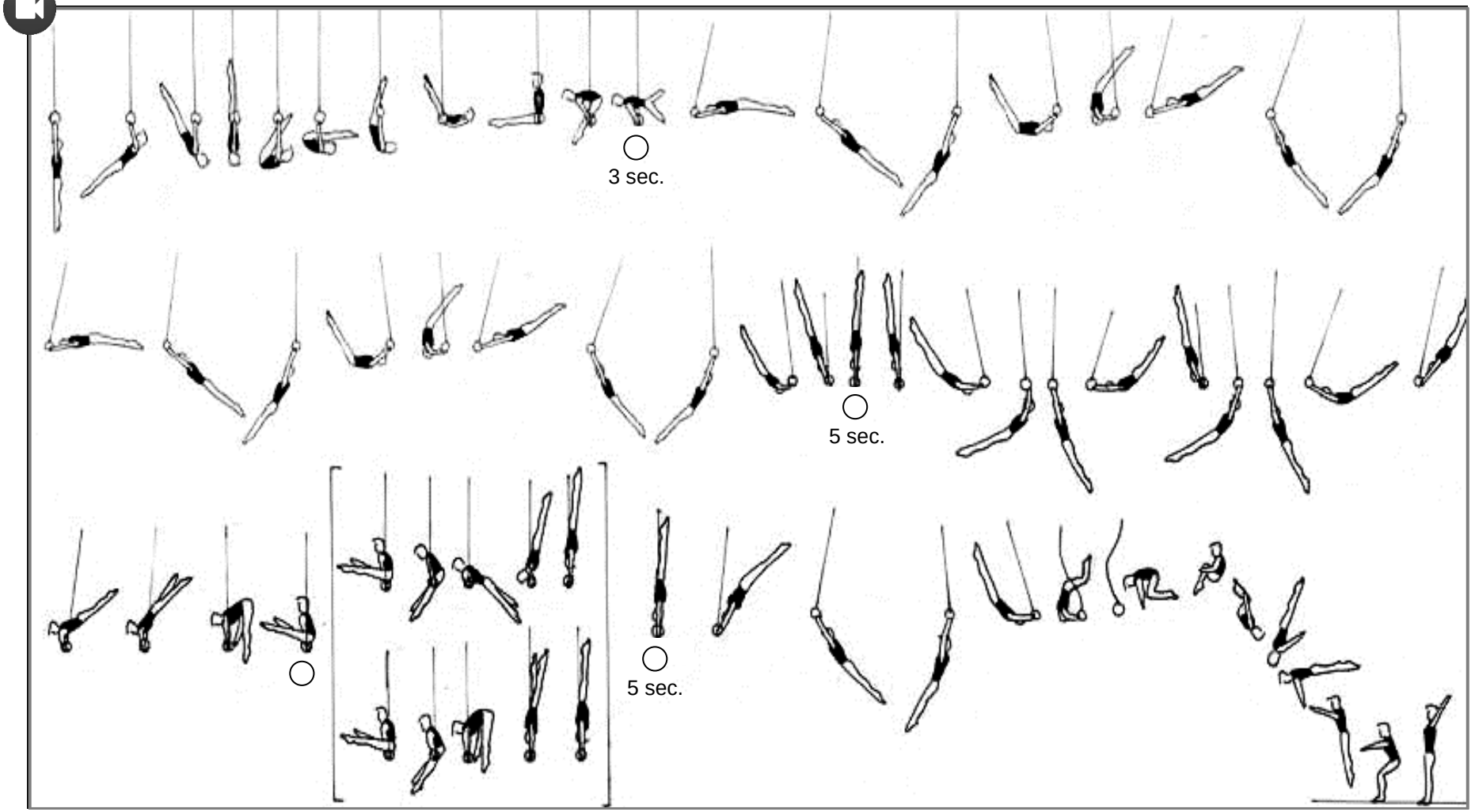
CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – CABALLO CON ARZONES



CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – CABALLO CON ARZONES

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. De pie, al extremo del Caballo, saltar a un 1 doble pierna circle (Circulo con dos piernas) a Soporte Frontal (Apoyo facial)).	0.5	• El Doble pierna circle (Círculo con dos piernas) debe ser ejecutado con completa extensión de caderas. • Cuadrado al Caballo. • Piernas rectas y juntas.	• parado o comenzando con piernas separadas • piernas flexionadas o separadas • incompleta extensión • no alineado al Ceballos	0.1 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Dos círculos de piernas loops en posición de Flare (Delesalle)	2.0 (1.0) (1.0)	• Las piernas deben estar separadas, extendidas al máximo, en los soportes frontal (Apoyo facial) y atrás. • Las caderas deben estar, por lo menos, a la altura de los codos en el soporte frontal (Apoyo facial).	• falta de separación de piernas • caderas bajas en el soporte frontal • no alineado al Caballo	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3
3. Un Círculo con dos piernas y paso con mano derecha sobre el arzón y ejecutar un Stcokli B Directo a Apoyo lateral sobre ambos arzones, ½ círculo a Apoyo facial (soporte frontal).	2.1 (0.5) (1.6)	•	• falta de amplitud • Errores usuales	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Pierna izquierda hacia adelante a una Scissor (Tijera) frontal derecha.	0.6	• En la pierna hacia adelante y tijera, la cadera baja deberá estar por arriba de la altura del codo del brazo de soporte. • Las piernas deberán estar, por lo menos, 90º separadas. • La pierna superior no deberá estar carpada hacia adelante.	• cadera Baja no a la altura del codo de soporte • piernas menos de 90º separadas • carpando hacia adelante con la pierna superior (de arriba)	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Scissor (Tijera) izquierda, Scissor (Tijera) derecha.	(0.6) 1.2 (0.6)	• igual que arriba	• igual que arriba	0.1 - 0.3
6. Pierna izquierda hacia adelante para continuar en Apoyo dorsal *(pick up frontal*) y 1 Circulo *(Apoyo dorsal a Apoyo dorsal)*	(0.2) 0.7 (0.5)	• El círculo deberá ser ejecutado con completa extensión de cadera. • Piernas deben estar rectas y juntas.	• incompleta extensión • piernas flexionadas o separadas	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. En el segundo círculo ejecutar un Stcokli B directo a Apoyo dorsal en el extremo.	1.6	• El DSB debe ser ejecutado libre del soporte de brazos. • Completa extensión de cadera.	• cuerpo descansando sobre el brazo • excesivo carpado (pike) • tocando o sentándose sobre el arzón	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
8. ½ Círculo e inmediatamente doble pierna circle (círculo con dos piernas) con ½ giro (Schwaben flank)	1.3 Total 10.0	• El ángulo del cuerpo debe estar a 45º, por arriba de la horizontal.	• cuerpo por debajo de los 45º • no Aterrizando adyacente a la mano de soporte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

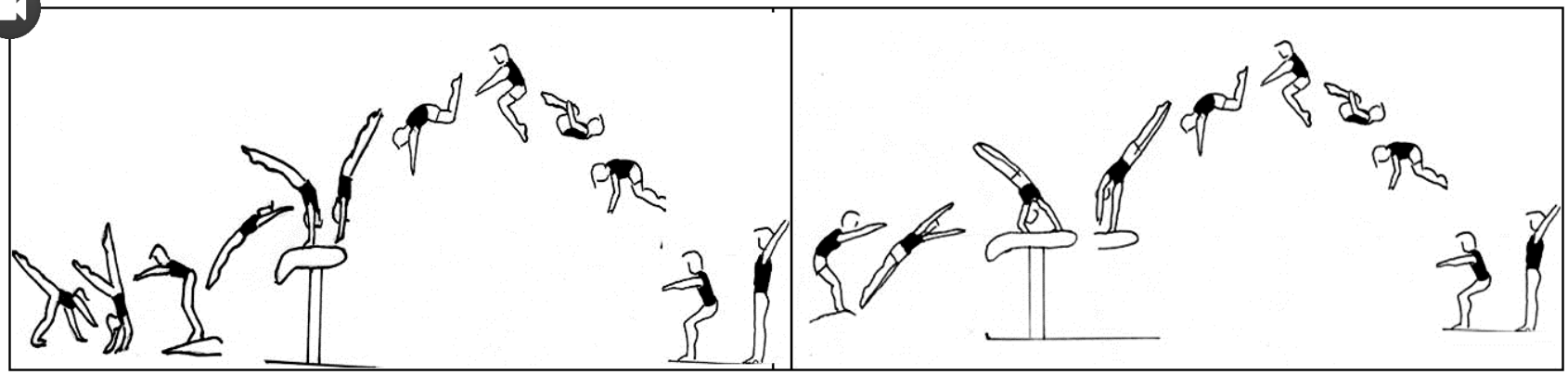
CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – ANILLOS



CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – ANILLOS

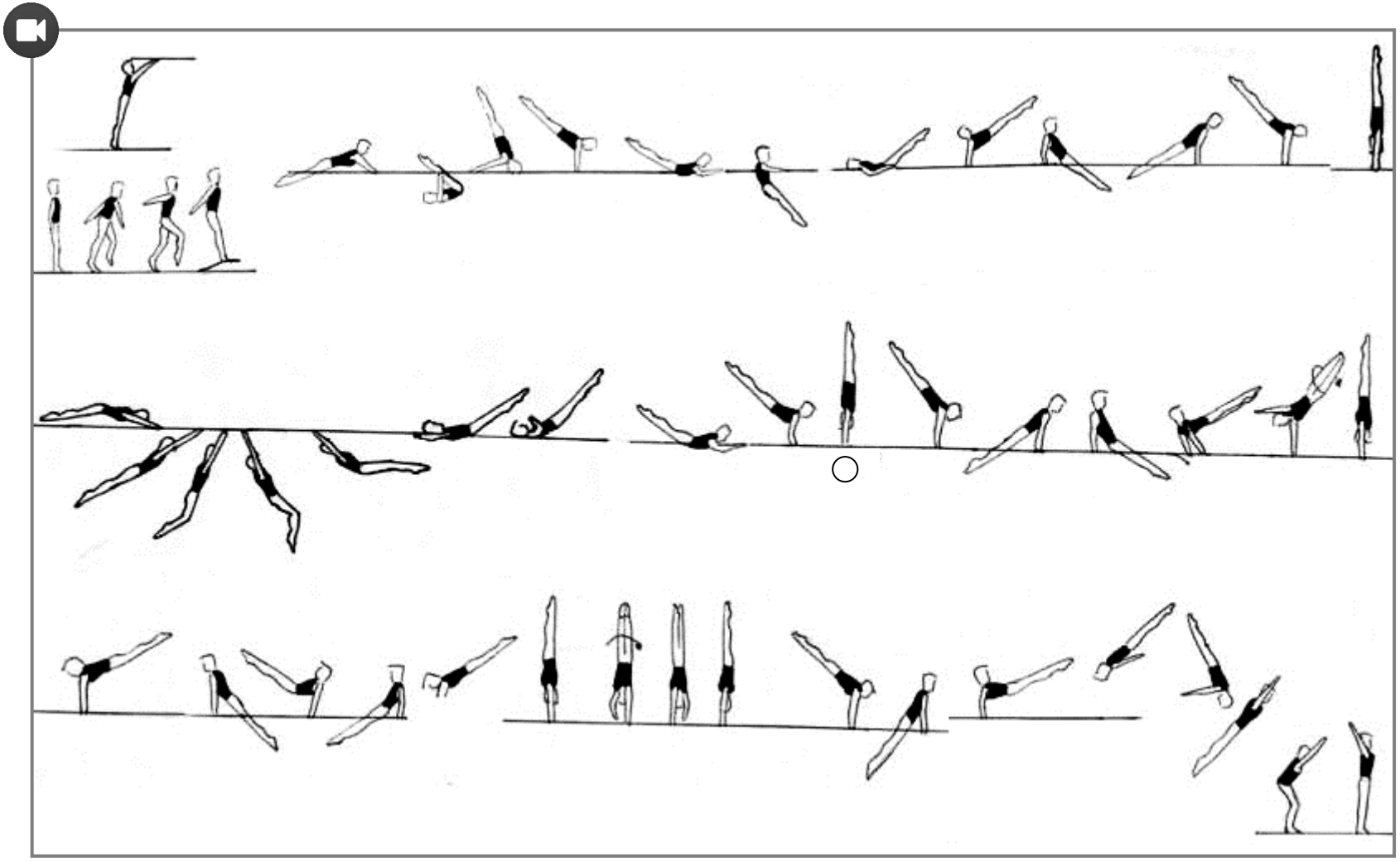
DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde la suspensión extendida inmóvil, jalar con brazos rectos y cuerpo recto a una suspensión invertida extendida	0.3		• brazos o cuerpo, flexionados	0.1 - 0.3 cada
2. Kipe (kip) a una momentánea L- sit (sentado en L).	0.8	• Acción dinámica de kipe (kip), con las piernas deteniéndose a 90º. • Brazos rectos. • Mostrar una momentánea L-sit.	• brazos flexionados • No pasando a través de una momentánea L-sit (ejemplo: pateo abajo).	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Continuar a una Straddle Planche (3 segundos)	1.2	• Brazos rectos. • Cuerpo exactamente a la horizontal y recto. • El Grado de straddle (piernas abiertas), opcional.	• brazos flexionados • Cuerpo demasiado ala o bajo. • posición del cuerpo carpado o arqueado • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
4. Juntar piernas e impulsarse a un balanceo atrás.	0.3	• Las manos deben moverse rápidamente hacia adelante y paralelas.	• No juntar piernas antes del impulso. • Impulso con brazos amplios.	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Dos (2) dislocadas	0.8	• Brazos rectos a través de una momentánea Parada de Manos.	• POR debajo del Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Irse a Parada de Manos (5 segundos).	1.2	• Brazos rectos. • Parada de Manos con cuerpo recto y Anillos girados hacia afuera, por lo menos, paralelos.	• brazos flexionados • Parada de Manos arqueada • Anillos girados hacia adentro • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
7. Impulso para balanceo a inlocada.	1.0	• Impulso con brazos rectos y paralelos. • Inlocada sobre una momentánea Parada de Manos.	• brazos no paralelos en el impulso • POR debajo del Parado de Manos • pobre posición en la inlocada	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Dominación atrás a un soporte Straddle L (2 segundos).	(1.0) 1.4 (0.4)	• Dominación atrás con brazos rectos por arriba de los 45º, arriba de la horizontal.	• brazos flexionados • por debajo de los 45º • piernas por debajo de la horizontal en la Straddle L-sit	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. *Elección de Sostenida en B*: a) Subir a Parada de Manos con cuerpo recto y brazos flexionados (5 segundos). O b) Subir a Parada de Manos con cuerpo flexionado y brazos rectos (5 seg.).	1.2	• Continua acción en la Subida. • Parada de Manos con cuerpo completamente extendido y anillos girados hacia afuera, por lo menos, paralelos.	• falta de ritmo en la Subida • incorrecta posición de brazos o cuerpo • Parada de Manos arqueada • Anillos girados hacia adentro • brazos descansando contra los cables	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
10. Impulso (salida) a un Doble SALTO Mortal Agrupado hacia Atrás.	1.4 Total 10.0	• Impulso con brazos rectos y paralelos. • Doble SALTO mortal por arriba de la altura de los anillos. • Completa extensión antes del aterrizaje.	• pobre técnica de impulso • falta de amplitud en el Doble SALTO Mortal • No extensión antes del Aterrizaje	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – SALTO (2 opciones)



ERRORES	*DEDUCCIONES*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
El gimnasta tiene la opción de ejecutar uno de esos dos saltos.			
1. Yurchenko agrupado Tabla colocada a 135cm		2. Tsukahara agrupado Tabla colocada a 135cm	
• Piernas flexionadas o separadas	0.1 – 0.5 cada fase	• Piernas flexionadas o separadas	0.1 – 0.5 cada fase
• Agruparse muy temprano – mientras todavía se está en contacto con la tabla	0.1 – 0.5	• Agruparse muy temprano – mientras todavía se está en contacto con la tabla	0.1 – 0.5
• No elevación del centro de gravedad	0.1 – 0.5	• No elevación del centro de gravedad	0.1 – 0.5
• Inadecuada extensión antes del aterrizaje	0.1 – 0.5	• Inadecuada extensión antes del aterrizaje	0.1 – 0.5
• Extensión más tarde de la horizontal		. Extensión más tarde de la horizontal	
** El collar de seguridad debe ser utilizado o la Nota Final = 0 puntos	Total 10.0		Total 10.0
Un segundo intento es permitido, pero con una deducción de 1.0.			

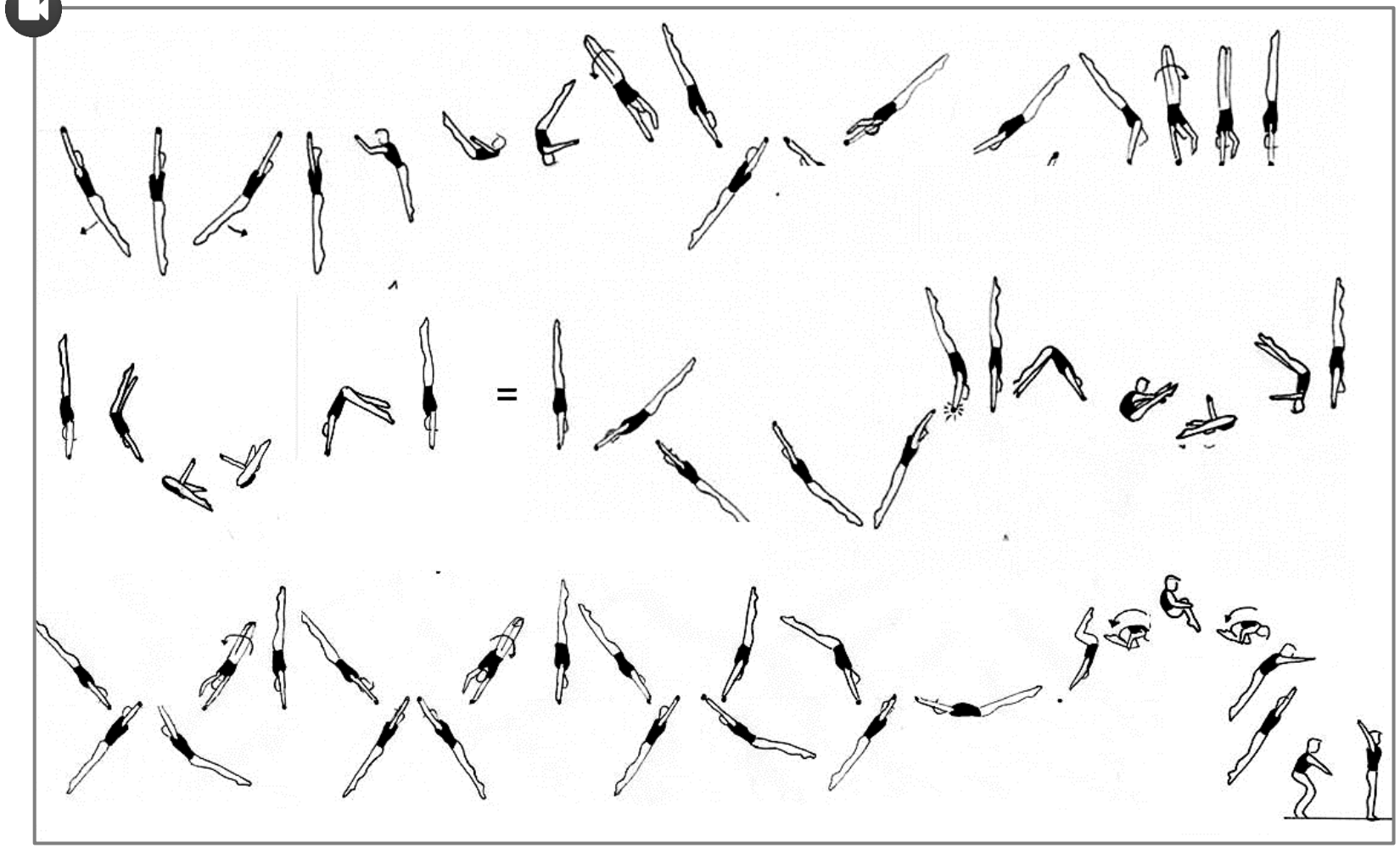
CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – BARRAS PARALELA



CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) –BARRAS PARALELAS

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCION*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde parado (de pie) o desde una corta carrera, saltar a soporte, a "***Felge"***, a soporte.	2.0	• Si se realiza salto al soporte, el "***Felge"*** debe ser con bajada temprana. • Brazos rectos para re-tomar, por arriba de los 45º.	• bajada tardía • brazos flexionados • por debajo de los 45º • no alcanzar el soporte	0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0 .5
2. Layawy a al frente elevación al frente y Balanceo a una momentánea Parada de Manos	1.0 (0.5) (0.5)		• Errores usuales	0.1 - 0.3
3. Corte de vuelo a Moy a Apoyo braquial.	1.0		• Errores usuales	0.1 - 0.3
4. Dominación atrás a Parada de Manos (2 seg.).	1.2	• Continua extensión de brazos desde ligera flexión hasta rectos. • Cuerpo recto y completa extensión en la Parada de Manos.	• excesiva o prolongada flexión de brazos • excesivo arqueado en el balanceo • pobre posición en la Parada de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Stûtz kere (kehre) a una momentánea Parada de Manos.	1.8	• Debe terminar en una posición momentánea de Parado de Manos. • Debe mostrar una distintiva fase de vuelo. • Re-agarre en Parada de Manos con brazos rectos. • Posición recta del cuerpo en todo momento.	• falta de amplitud – no fase de vuelo • por debajo del Parado de Manos • brazos flexionados en el re-agarre • cuerpo arqueado • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Balancear hacia adelante, balancear hacia atrás a una momentánea Parada de Manos e inmediata Pirueta hacia adelante.	(0.2) (0.2) 1.4 (1.0)	• El balanceo atrás debe Mantener una posición cóncava, con la espalda "guiando" el balanceo. • La Pirueta debe ser ejecutada en una posición completamente extendida de Parada de Manos. • Debe ser totalmente completada en dos pasos.	• cuerpo arqueado o talones "guiando" en el balanceo atrás • pobre posición de Parado de Manos • arqueado durante la Pirueta • pasos extras de manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 Cada vez 0.1 - 0.3 0.1 cada
7. Desmonte (salida) con SALTO Mortal Atrás Extendido (Layout).	1.6 Total 10.0	• La cabeza debe permanecer hacia adelante y los hombros por arriba de las manos, al soltar. • El centro de gravedad debe elevarse. • El cuerpo debe estar en una posición ligeramente cóncava, en todo momento. • No re-tomar la barra después del aterrizaje.	• cabeza atrás o inclinada atrás para el mortal • no elevación del centro de gravedad • excesivo carpado o arco • re-tomar de la barra durante o después del aterrizaje • Mortal carpado o agrupado	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (no valor)

CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – BARRA HORIZONTAL



CLASE AC5 – Grupos de Alta Competencia (16-17) – BARRA HORIZONTAL

DESCRIPCION	*VALOR*	*EXPECTATIVAS DE EJECUCIÓN*	*ERRORES*	*DEDUCCIONES*
1. Desde un pequeño balanceo (cast out) hacia adelante, con ½ giro a un agarre mixta.	0.5	• Debe ser una acción de balanceo (cast), no un estilo libre de cadera. Los talones permanecen por debajo de la barra en el balanceo atrás. • Terminar posición por arriba de los 45º, con posición cóncava del cuerpo.	• Talones por arriba de la barra en el pre-balanceo. • ½ giro por debajo de los 45º	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balancear hacia adelante y cambiar mano a un agarre por debajo.	0.5	• Balancear cerca del Parado de Manos.	• balancear más de 15º desde el Parado de Manos	0.1 - 0.3
3. Un (1) gigante con agarre por debajo para dar una vuelta, cerca del Parado de Manos para agarrar, en agarre por debajo, cambiar la otra mano a agarre por debajo.	1.0	• Balancear cerca del Parado de Manos y terminar cerca del Parado de manos. • Hombros deberán estar extendidos en el giro. • Completamente una posición extendida de Parada de Manos.	• posición final más de 15º desde el Parado de Manos • falta de extensión en hombros • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Un (1) gigante con agarre por debajo.	0.5	• Pero solo un gigante debe ser logrado con el mínimo carpado del cuerpo. • Brazos rectos en todo momento. • Se debe alcanzar una posición de Parado de Manos extendida.	• excesivo carpado (pike) o arco • brazos flexionados • No lograr una extendida posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 cada 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Endo a parado de manos	1.5	• La separación de piernas debe ser retrasada • máxima flexión en la parte baja del balanceo • Abrir con una continua extensión a una posición del cuerpo ahuecada a la parada de manos • brazos extendidos todo el tiempo	• separación de `piernas temprana • falta de flexión • No llegar a la parada de manos • posición de parada de manos pobre • Brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Dominación atrás, brinco, a un soporte (Apoyo) de agarre por arriba.	0.5	• El brinco deberá ser con vuelo y agarrar cerca del Parado de Manos. • Posición del cuerpo cóncava.	• no vuelo en el brinco o una mano a la vez • posición arqueada del cuerpo • más de 15º desde el Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Stalder a Parado de Manos.	1.5	• Terminar posición en una posición completamente extendida de Parada de Manos. • Brazos rectos.	• No en Parado de Manos • pobre posición de Parado de Manos • brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Giro ciego en el primer gigante.	1.0	• ½ giro completado en una posición extendida de Parado de Manos.	• giro no terminando en Parado de Manos • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Dar vuelta en el primer gigante.	1.0	• El ½ giro debe empezar antes de completar el gigante y terminar en una posición extendida de Parado de Manos.	• giro tardío • pobre posición de Parado de Manos	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Un (1) gigante con agarre por arriba.	0.5	• Un gigante *"acelerado"* debe ser usado.		
11. Doble SALTO mortal hacia atrás Agrupado en el segundo gigante.	1.5 Total 10.0	• El cuerpo debe estar completamente por arriba de la barra. • El gimnasta debe lograr una posición completamente agrupada, con piernas juntas. • Patear afuera a una posición extendida, antes de la horizontal.	• Desmonte (salida) bajo • incompleta posición de agrupado o piernas separadas • No patada afuera, o por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE LA HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Varonil

Preparado por Dieter Hoffman y Hardy Fink
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 Varonil

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 – 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, los 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 graves 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

Habilidad Física Hombres Nombre .....

Resultados Ciudad .....

Fecha: ..... Nac.: ..... Club: .....

Flexibilidad

	Ejercicios	Logro	Puntos
1	Split Frontal		
2	Split Lateral		
3	Elevación pierna al frente		
4	Elevación pierna lateral		
5	Arco		
6	Flexión de tronco		
7	Flexión tronco sentado		
8	Hombros		
	Total Flexibilidad		

Fuerza

	Ejercicios	Logro	Puntos
1	Salto largo		
2	Cuerda		
3	Velocidad		
4	Círculos		
5	Anillos: Parado de Manos		
6	Elevación piernas		
7	Sentado V		
8	Plancha		
9	Presión a Parada Manos		
10	Anillos: Jalar a Soporte		
11	Fondo a Parada Manos		
	Total Fuerza		

Total Flexibilidad	
Total Fuerza	
Total	
Rango	

Firma: .....

Test de Habilidades Físicas (hombres)

Flexibilidad

1. Split anteroposterior

2 Colchones 6 cm para alinear las caderas, Colchones/ bloques hasta 14 cm

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

Protocolo del test:

- La medición del split sobrepasado se realiza con el gimnasta plano sobre el piso. Después se mide la altura de los colchones. No medir abajo del gimnasta
- La posición sin apoyo de las manos debe ser sostenida durante 2 segundos. Se permite un ligero giro en las caderas en los hombres. 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 12 cm

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 15 cm	+ 10 cm	+ 5 cm	0 (flat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm

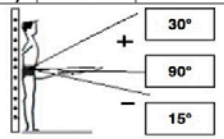
Protocolo del test:

- 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
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°



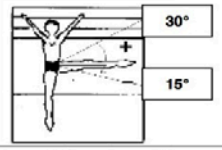
Protocolo del test:

- Parado 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° = 4 puntos.
- 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
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°



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° = 4 puntos.
- 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:

- Parado 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
+ 8 cm	+ 6 cm	+ 4 cm	+ 2 cm	0	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm

Protocolo del test:

- Gimnasta sentada con las piernas extendidas y separadas sobre los bancos colocados a 90º (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: en bancos de 30cm de altura y una medición resultante de 24cm; la nota que se obtiene es: (24-30=) -6cm= 8 puntos

8. Angulo atrás Brazo -Tronco

Banco, bastón, cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 23 cm	+ 21 cm	+ 19 cm	+ 17 cm	+ 15 cm	+ 13 cm	+ 11 cm	+ 9 cm	+ 7 cm	+ 5 cm

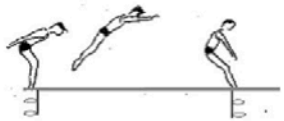
Protocolo del test:

- El gimnasta sentado en un banco como se ilustra
- Sostener un bastón con las manos firmemente; manos colocadas al ancho de los hombros más una mano
- Sostener la posición por 5 seg.
- Se mide la distancia en centímetros desde el tope del banco a la axila.

Fuerza, potencia y resistencia

1. Salto largo

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



Protocolo del test:

- Medir la altura de alcance de parado (AA) del gimnasta con los brazos y las manos completamente extendidos. También se puede obtener esta medida con el gimnasta acostado dorsal (con los tobillos flexionados) y medir la distancia desde los talones a la punta de los dedos de las manos.
- Medir la longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al despegue (incluyendo caída o paso atrás).

2. Subir la cuerda

Cuerda marcada a 1 metro y a 5 metros, cronómetro

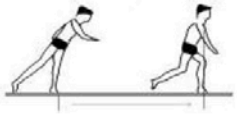
1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	22 seg	20 seg	18 seg	16 seg	14 seg	12 seg	10 seg	8 seg	6 seg

Protocolo del test:

- 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.
- 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.
- Se debe subir sin apoyo de pies con las piernas separadas en posición de escuadra "L". Si los pies bajan más de 30º 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.
- Se mide el tiempo desde que la gimnasta comienza a subir hasta que toca la marca de 5 metros...

3. Carrera 20 metros

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3 seg	4.2 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
4.0 seg	3.9 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg	3.1 seg	3.0 seg



Protocolo del test:

- 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.
- 1ª línea para gimnastas hasta los 13 años de edad
- 2ª línea para gimnastas entre los 14 y los 17 años de edad

4. Círculos

Hongo, caballo a nivel del piso sin arzones

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 5	10	20	30	n = 5	10	15	20	25	30

Protocolo del test:

- Se cuenta el número de círculos realizado. La ejecución debe tener un valor de calidad de por lo menos 3.0 para contar. Tan pronto como la ejecución baja de 3.0 la prueba se detiene y ese círculo no cuenta.

5. Parada de manos en anillos

Dos paralelas a 90º o barras a un ángulo de 90º, anillos, cronómetro

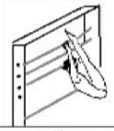
1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 seg	10 seg	20 seg	30 seg	5 seg	10 seg	15 seg	20 seg	25 seg	30 seg

Protocolo del test:

- Para obtener 1 a 4 puntos, se utilizan barras de piso colocadas con un ángulo de 90º.
- Para obtener 5 puntos o más se utilizan los anillos. Los anillos deben estar mantenerse paralelos
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.

6. Elevación de piernas en suspensión

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

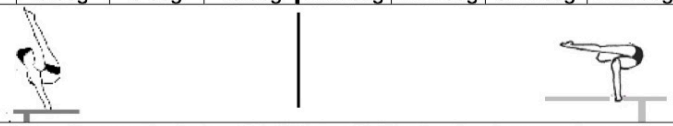


Protocolo del test:

- Desde la suspensión en escuadra (piernas a 90º; posición en "L") en una espaldera, elevar las piernas extendidas hasta tocar la barra y descender a la posición de escuadra; posición en "L"
- Contar el número de repeticiones – no hay tiempo límite
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.

7. Escuadra desde sentado-V o Manna en Barras Paralelas

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

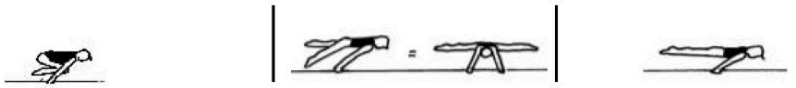


Protocolo del test:

- Para escuadra desde sentado-V el gimnasta debe elevar las piernas a por lo menos la posición vertical
- Para el Manna, el gimnasta puede elevar rápidamente o balancearse a la posición. Una perfecta posición para el Manna es con las piernas a la horizontal, pero para este test, la espalda a mínimo la horizontal es suficiente.
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.

8. Plancha en Barras Paralelas

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

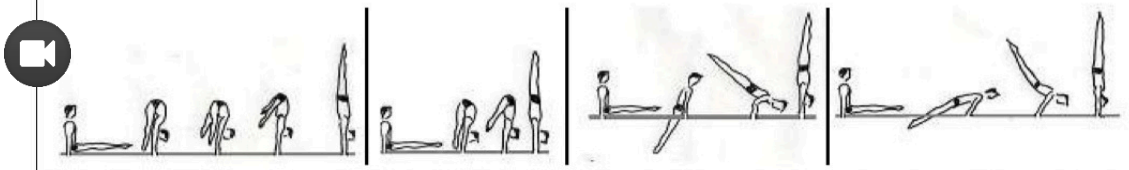


Protocolo del test:

- Para cada posición de plancha la espalda debe estar perfectamente horizontal y los brazos extendidos.
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.

9. Presión parado de manos en Barras Paralelas

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10



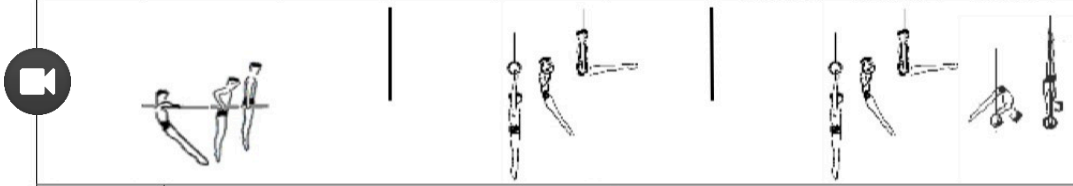
Presión suiza = 1 pt c/u | Presión vienesa = 2 pts. c/u | Presión bzos flex= 3 pts. c/u | Presión por plancha = 5 pts. c/u

Protocolo del test:

- El objetivo del gimnasta es hacer una secuencia de presiones a parado de manos para obtener la máxima nota. Por ejemplo 10 presiones suizas = 10 puntos; 2 presiones por plancha = 10 puntos; 1 presión por plancha y 5 presiones suizas = 10 puntos.
- Cada sentada el "L" y parada de manos debe sostenerse 2 segundos.
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.

10. Jalar a soporte ("Hércules") en Anillos y presionar a parado de manos.

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1x	3x	5x	1x	3x	5x	1x +1x PM A	2x +2x PM A	1x +1x PM B	2x +2x PM B



Protocolo del test:

- 1-3 puntos: Elevación estacionaria – barras paralelas
- 4-6 - puntos: "Hércules" a escuadra en "L" (2 seg) en anillos
- 7-10 puntos: „"Hércules" a una perfecta escuadra en "L" momentánea y presionar a parado de manos. Por ejemplo: 7-puntos se obtienen con 1 "Hércules" y presión a parada de manos (valor A); 8 puntos se obtienen con 2 "Hércules" y dos presiones a parado de manos (valor A); 9 y 10 puntos se obtienen con "Hércules" y presión a parado de manos (valor B).
- Cada parada de manos debe sostenerse por lo menos 2 segundos.
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.

11. Fondos y empuje a parado de manos en Barras Paralelas

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5x	10x	15x	20x	1x	2x	3x	4x	5x	6x

Protocolo del test:

- Para fondos y empuje a parada de manos, el entrenador coloca su puño en la barra debajo del hombro del gimnasta. Cada fondo o empuje a parada de manos debe bajar lo suficiente para tocar el puño. El cuerpo se mantiene recto
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. La prueba se detiene si la calidad de ejecución es menor.

DESARROLLO DE LA HABILIDAD TECNICA Y PROGRAMA DE PRUEBA

Para

Gimnasia Artística Varonil

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 – info@fig-gymnastics.org

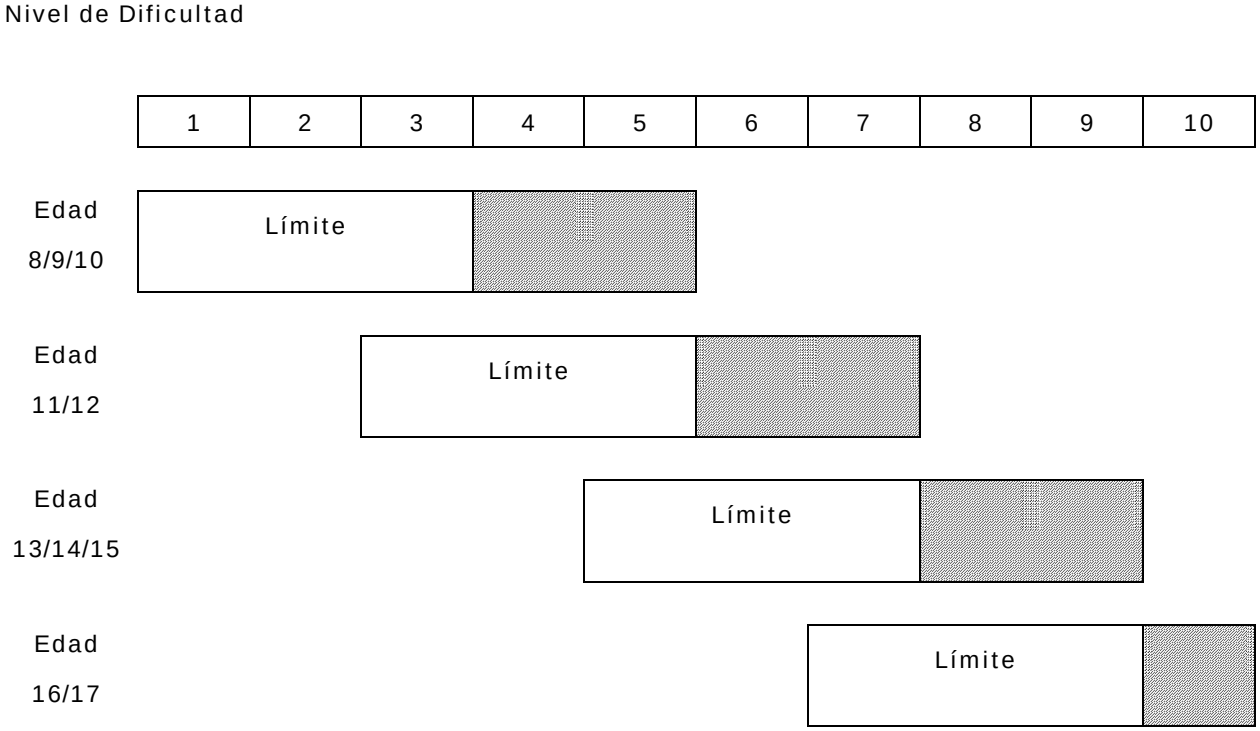
Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de Prueba (PHT) – *(Prueba de la Habilidad Técnica)*

- 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 "abierta – 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 ala 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 Kasacolchónsu/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 ala, 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 esa 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)



= Límite

= Con Posibilidad de acceder a un Nivel de Dificultad más ala

(Cuyo 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 ala 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 instrumento 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 Hoffman.

Resultados Pruebas Tecnicas -Hombres

Fecha: .....

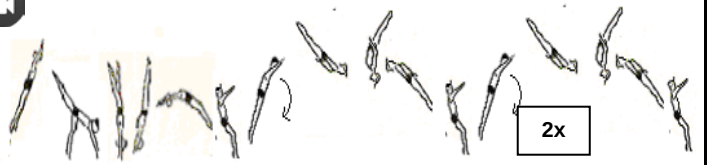
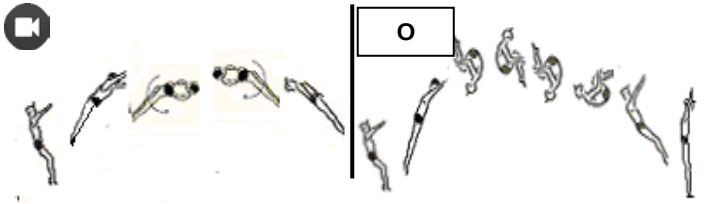
Nombre: ..... Nac: .....

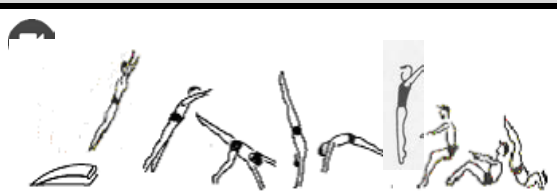
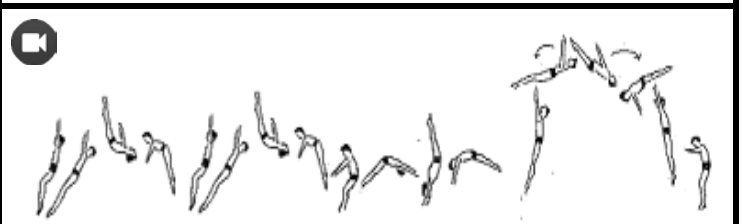
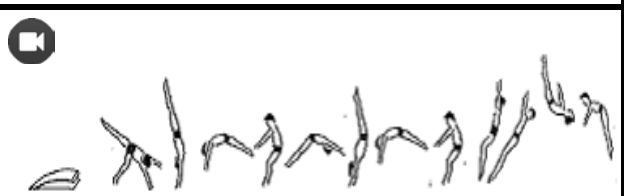
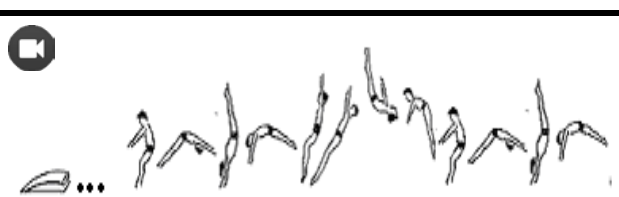
Club: ..... Edad: .....

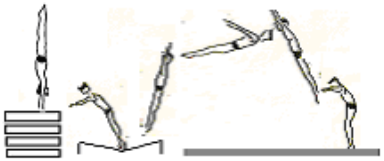
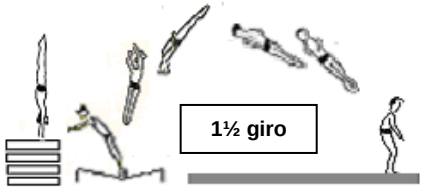
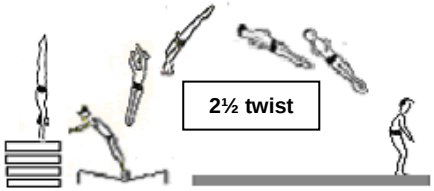
Aparato	Valor de Dificultad (VD)	Valor de Calidad (VC)	Resultado	Total
Piso	**1 - 10**	**1 - 4**	**VD x VC**	
1. Acrobáticos al frente				
2. Acrobáticos atrás				
3. Despegues atrás				
4. Rodadas y círculos				
Caballo con Arzones			**Σ PI:**	
1. Balanceos piernas separadas				
2. Desplazamientos en apoyo cruzado				
3. Círculos/giros 1 arzón				
4. Spindles				
Anillos			**Σ CA:**	
1. Balanceos al frente				
2. Balanceos atrás				
3. Kips and Felges				
4. Salidas				
Salto			**Σ A:**	
1. Resorte al frente				
2. Entrada de redondilla				
Barras Paralelas			**Σ S:**	
1. Balanceos en apoyo				
2. Grandes Balanceos Suspensión				
3. Felges				
4. Salidas				
Barra Fija			**Σ BP:**	
1. Grandes Balanceos Suspensión				
2. Elementos cercanos a la barra				
3. Salidas				
Trampolín			**Σ BF:**	
1.				
2.				
			Σ Tr:	

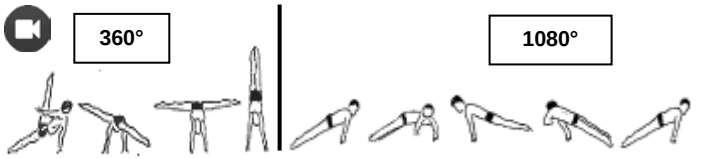
Total Técnico	
Rango Técnico	
Total Físico	
Rango Físico	
NOTA TOTAL	
RANGO FINAL	

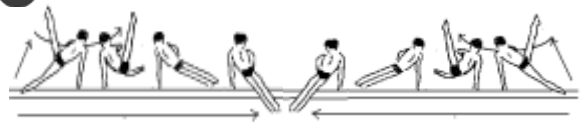
Firma: .....

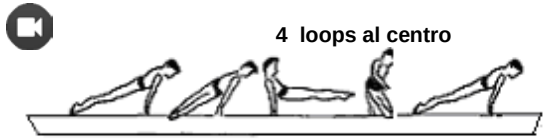
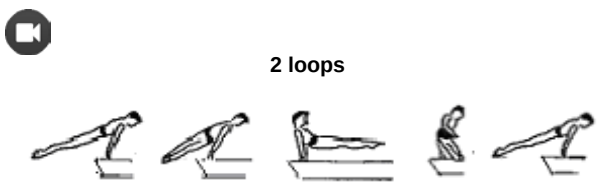
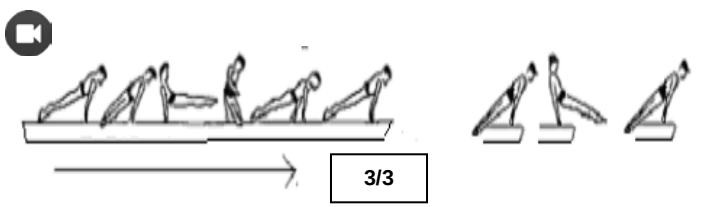
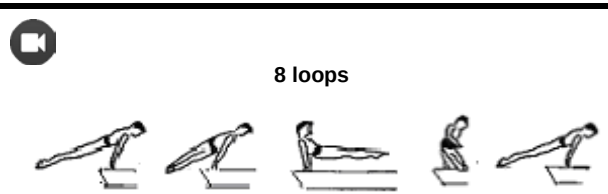
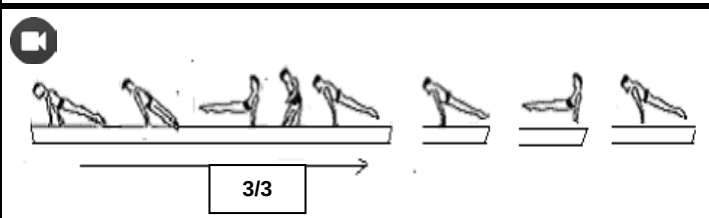
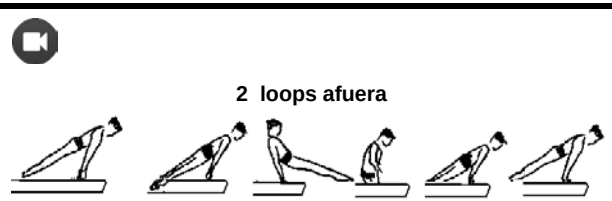
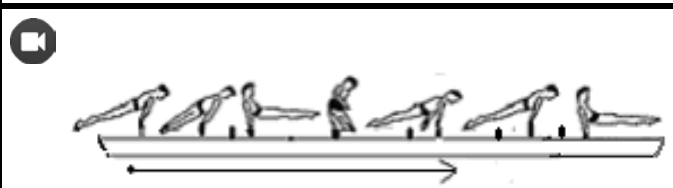
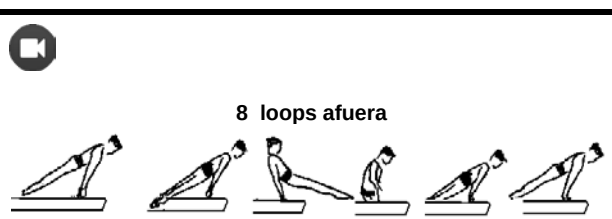
PISO – Estructura 1: Acrobáticos al frente					
1	Desde un botador: Paso preparatorio; resorte al frente		**6**	3 pasos Resorte al frente-mortal al frente extendido	
2	Desde un botador: Paso preparatorio; resorte al frente – SALTO de tigre		**7**	3 pasos Resorte al frente-mortal al frente extendido-mortal a al frente extendido	
3	Desde un botador: Paso preparatorio; resorte al frente-resorte al frente desde dos pies-salto de tigre		**8**	3 pasos Resorte al frente-mortal al frente extendido con 1/1 giro	
4	Desde parada: Resorte al frente-2X resortes al frente desde dos pies-salto de tigre		**9**	Carrera: Mortal al frente extendido con 1/1 giro- mortal a al frente extendido con 1/1 giro	
5	Desde un botador: Paso preparatorio; resorte al frente; mortal al frente agrupado-salto de tigre		**10**	Carrera: Mortal al frente extendido con 2/1 giro **O** Doble mortal al frente agrupado	

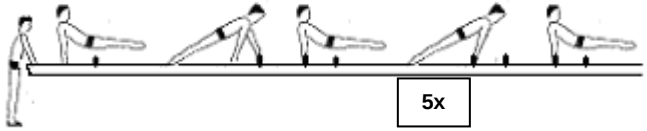
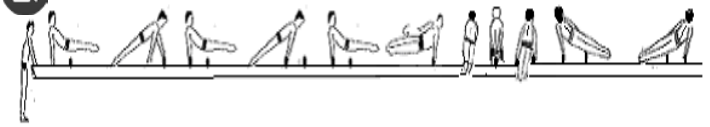
PISO – Estructura 2 - Acrobáticos atrás					
1	Desde botador: Despegue; redondilla-salto vertical-rodada atrás agrupada		**6**	Desde botador: Redondilla-2X Flic Flac-mortal atrás extendido	
2	Desde botador: Despegue; redondilla-Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada		**7**	Desde botador: Redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac-mortal atrás extendido	
3	Desde botador: Despegue; redondilla-2X Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada		**8**	Desde botador: Redondilla-2Xmortal tempo-Flic Flac-mortal atrás extendido	
4	Desde botador: Despegue; redondilla-Flic Flac-mortal tempo		**9**	Desde parado: Redondilla-2Xmortal tempo-mortal atrás extendido	
5	Desde botador: Despegue; redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac		**10**	Carrera: 3 pasos, redondilla-Flic Flac-doble mortal atrás agrupado	

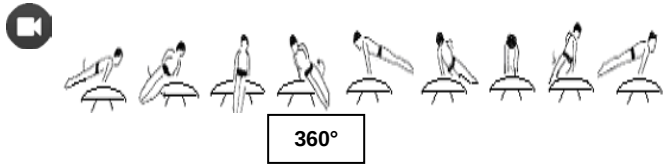
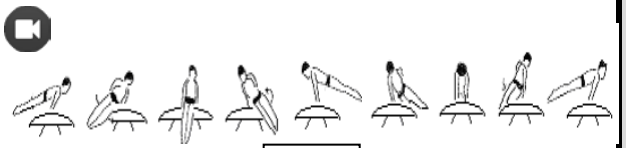
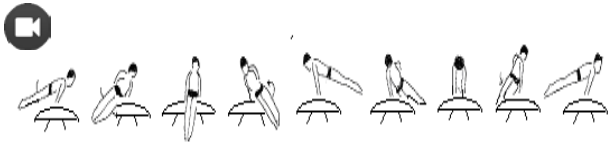
PISO –Estructura 3: Despegue atrás para giros (Minitramp) (Todos a un colchón de 40cm) (Estas pruebas también se pueden hacer en tramporlín)					
1	**No requerido**		**6**	Descenso (Korbut) sobre el minitamp , ½ giro mortal al frente extendido	
2	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás agrupado		**7**	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1/1 giro	
3	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido		**8**	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1 1/2 giro	
4	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con ½ giro		**9**	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2/1 giro	2/1 twist
5	Descenso (Korbut) sobre el minitamp , ½ giro mortal al frente carpado		**10**	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2 ½ giro	

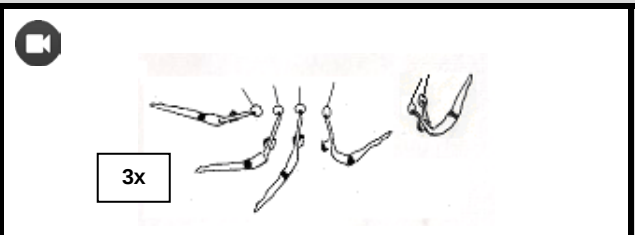
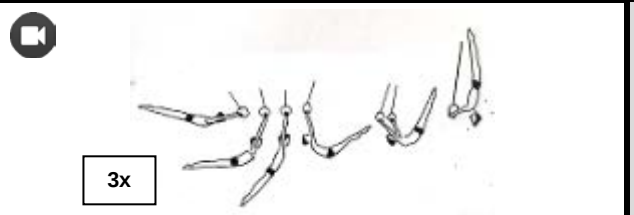
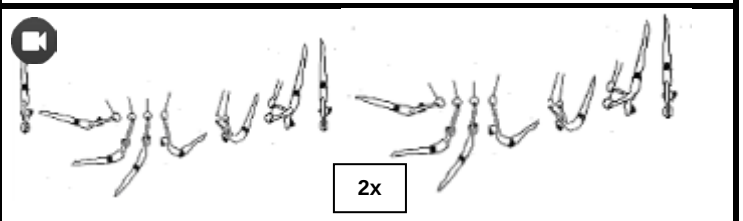
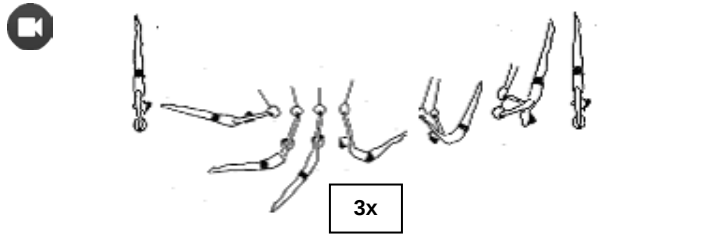
PISO – Estructura 4 - Rodadas y círculos					
1	1x rodada atrás a parado de manos con los brazos extendidos		**6**	Desde parada de manos rodada al frente con las piernas separadas (endo) ½ giro y bajar con piernas separadas a rodar atrás a parada de manos ½ giro	
2	2x rodadas atrás a parado de manos con los brazos extendidos		**7**	Desde parada de manos rodada al frente con las piernas separadas (endo) ½ giro y bajar con piernas separadas a rodar atrás a parada de manos 1/1 giro	
3	Rodada al frente con las piernas separadas (Endo) a parado de manos		**8**	3x flair en soporte lateral **o** Rusa 360°	
4	Rodada al frente con las piernas separadas (Endo) a parado de manos ½ giro		**9**	Flair a parada de manos **o** Rusa 720°	
5	Desde parada de manos rodada al frente con las piernas separadas (endo) ½ giro y bajar con piernas separadas a rodar atrás a parada de manos		**10**	Flair con giro 360° (spindle) a parado de manos **o** Rusa 1080°	

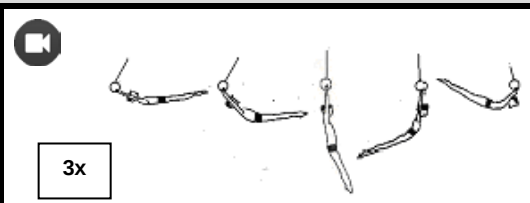
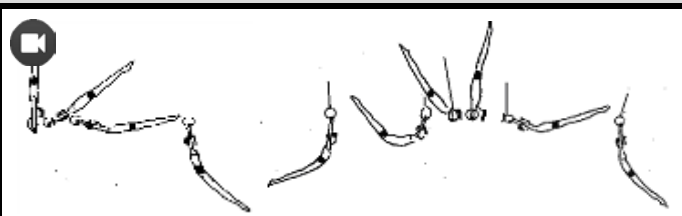
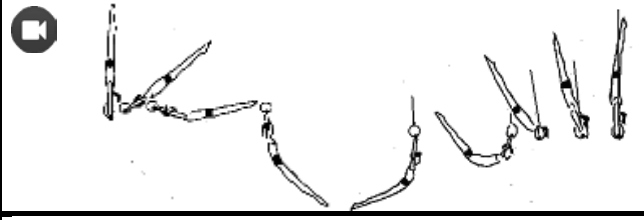
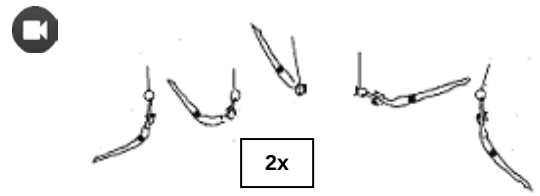
CABALLO CON ARZONES – Estructura 1 – Balanceos con piernas separadas, Tijeras y círculos con piernas separadas (flairs)					
1	2x círculos con piernas separadas en el hongo (Flairs) *(Siempre contar los Flairs desde Apoyo frontal hasta Apoyo frontal)*	**2x**	**6**	2x Tijeras al frente a la izquierda y a la derecha scissors al frente izquierda y derecha	**2x cada lado**
2	4x Flairs en el hongo	**4x**	**7**	Corte de pierna al frente y círculo sencillo de pierna	
3	8x Flairs en el hongo	**8x**	**8**	2x Tijeras al frente hacia un círculo **O** Corte de pierna atrás hacia un círculo	**2x**
4	Apoyo frontal, 3 cortes de pierna adentro y afuera		**9**	3x círculos con piernas separadas (Flairs)	**3 x**
5	Círculo de pierna sencillo a la izquierda y a la derecha		**10**	2x Tijeras al frente seguidas de 5x	**2x** **5x**

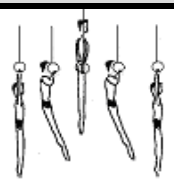
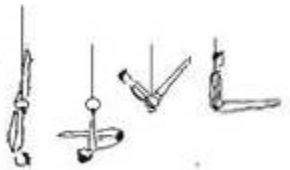
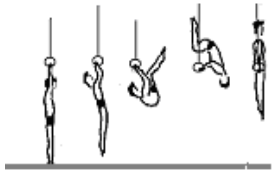
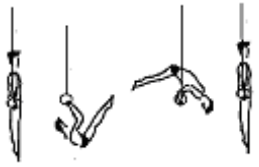
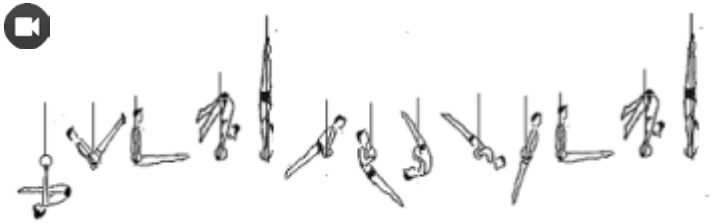
CABALLO CON ARZONES – Estructura 2 – Desplazamientos en Apoyo longitudinal					
1	**No requerido**		**6**	4 círculos en apoyo longitudinal en el centro en caballo bajo sin arzones	
2	2 círculo en Apoyo longitudinal (loops) en caballo bajo sin arzones		**7**	Desplazamiento al frente en apoyo longitudinal 3/3 – 2x loops viendo hacia afuera en caballo bajo sin arzones	
3	8 círculo en Apoyo longitudinal (loops) en caballo bajo sin arzones		**8**	Desplazamiento atrás en apoyo longitudinal 3/3 – 2x loops viendo hacia afuera en caballo bajo sin arzones	
4	2 círculos en Apoyo longitudinal (loops) viendo hacia afuera en caballo bajo sin arzones		**9**	Desplazamiento al frente en apoyo longitudinal 3/3 **O** Desplazamiento atrás en apoyo longitudinal (en caballo de competencia con arzones)	
5	8 círculos en Apoyo longitudinal viendo hacia afuera en caballo bajo sin arzones longitudinal soporte circles viendo afuera (loops) – en caballo bajo sin arzones		**10**	Desplazamiento al frente en apoyo longitudinal 3/3 **Y** Desplazamiento atrás en apoyo longitudinal, (en caballo de competencia con arzones)	

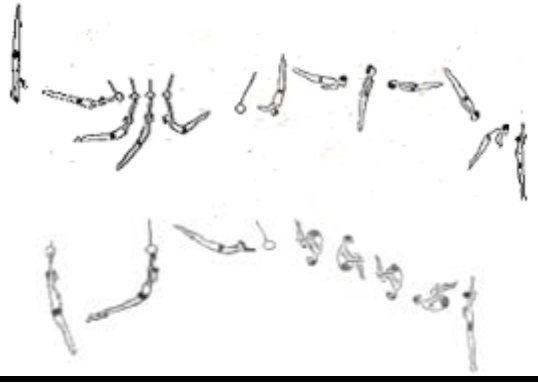
CABALLO CON ARZONES – Estructura 3 – Círculos y giros en un arzón					
1	**No requerido**		**6**	5 circles (loops) en un arzón en caballo con arzones	
2	2 círculos con las manos a los lados del arzón (hongo)	2 circles	**7**	Desplazamiento en apoyo longitudinal 1/3 a 5 círculos en un arzón	
3	2 círculos sobre 1 arzón (hongo)	2 circles	**8**	Desplazamiento en Apoyo longitudinal 1/3 a Stöckli B y 2 círculos en ambos arzones	
4	2 círculos con las manos a los todos del arzón - , Kehr al frente giro 90° al arzón,2 círculos en el arzón (hongo)	2 circles	**9**	2 círculos, Czech a 2 círculos en 1 arzón, kehr a 2 círculos en ambos arzones	
5	2 círculos con las manos a los lados del arzón - , Kehr al frente giro 90º al arzón, 2 círculos en el arzón – sackli al frente 90° – 2 círculos con las manos a los todos del arzón (hongo)		**10**	2 círculos, 2 x Sockli B, 2 círculos	

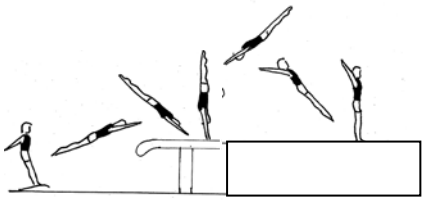
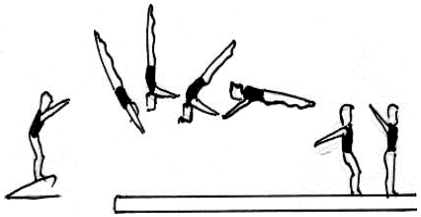
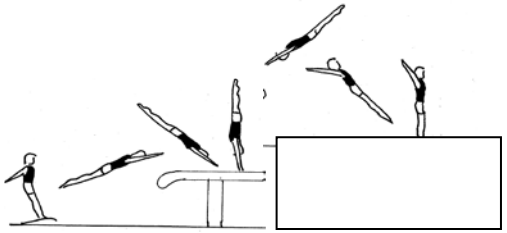
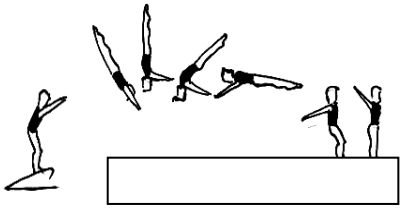
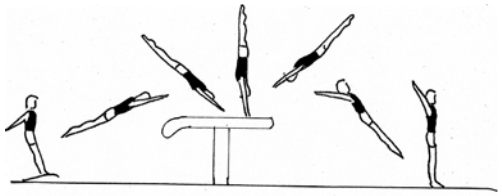
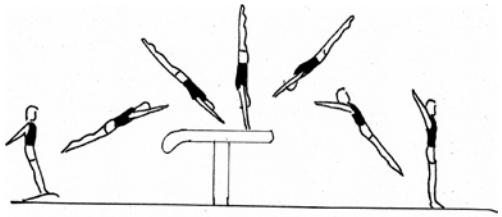
CABALLO CON ARZONES – Estructura 4 – Spindles (contra giros) (Aparatos: hongo con y sin un arzón; caballo bajo, caballo con arzones)					
1	**No requerido**		**6**	2 círculos –spindle 360° en 2 círculos – 2 círculos - hongo	 **360°**
2	2 círculos - spindle 180° en 2 círculos – 2 círculos – hongo (cada spindle con 90°)	 **180°**	**7**	2 círculos – spindle 540° en 3 círculos – 2 círculos – hongo al nivel del piso	 **540°**
3	2 círculos - spindle 360° en 4 círculos – 2 círculos – hongo (cada spindle con 90°)	 **360°**	**8**	2 círculos viendo hacia afuera, – spindle 180° en un círculo – 2 loops – caballo al nivel del piso	 **180°**
4	2 círculos - spindle 180° en 1 circulo – 2 círculos - hongo	 **180°**	**9**	2 loops, – spindle 180° en un círculo – 2 loops viendo hacia afuera en el caballo con arzones	 **180°**
5	2 círculos - spindle 180° – 2 círculos - spindle 180° – 2 círculos – hongo (cada spindle in 1 circulo)	 **180° + 180°**	**10**	2 loops, – spindle 360° – 2 loops – en caballo con arzones	 **360°**

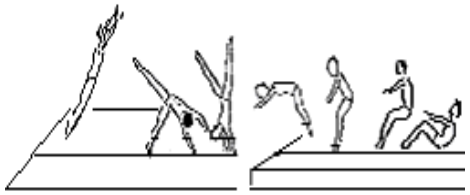
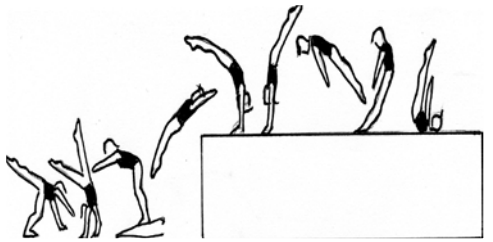
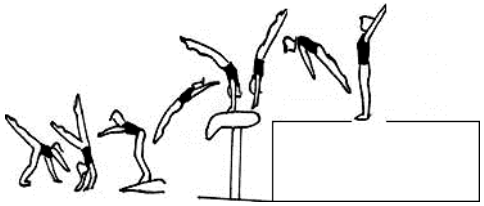
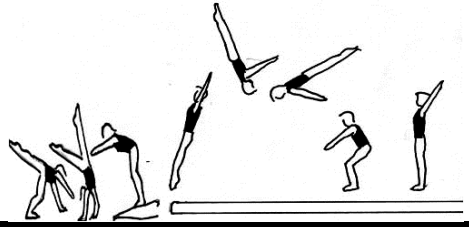
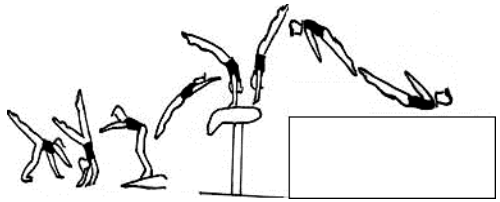
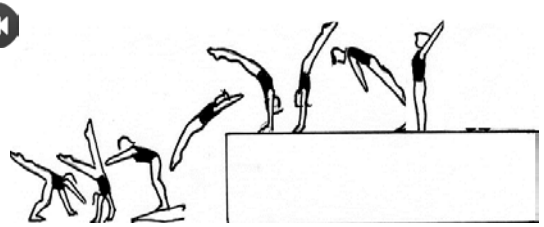
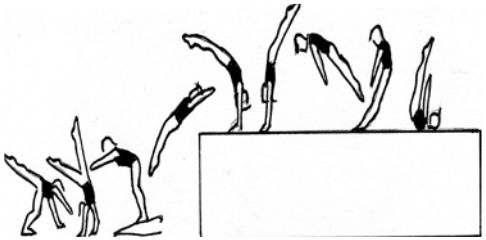
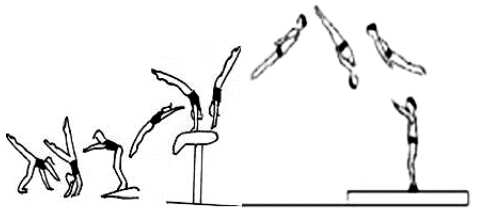
ANILLOS - Estructura 1 – Balanceos al frente					
1	3x balanceos al frente (posición final: pies cerca del cable (manos en toma palmar)		**6**	Parada de manos – Balanceo a la suspensión – dislocada a parada - - Hombros a la altura del borde superior de los anillos	
2	3x balanceos al frente igual que en el nivel 1 (hombros: al nivel de los anillos)		**7**	Parada de manos – Gigante a parada de manos	
3	3x balanceos al frente igual que en el nivel 2 (hombros :al nivel del borde superior de los anillos)		**8**	Parada de manos – Balanceo abajo – dislocada a través de la parada de manos – gigante a parada de manos - 2seg	
4	Suspensión invertida – Balanceo atrás – balanceo al frente a y dislocada a suspensión		**9**	Parada de manos – 2x gigante a parada de manos – 2 seg	
5	Balanceo atrás – balanceo al frente y 1x dislocada a suspensión y una dislocada a parada		**10**	Parado de manos – 3x gigantes a Parado de manos (cada Parado de manos 2 segundos)	

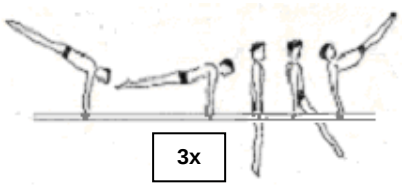
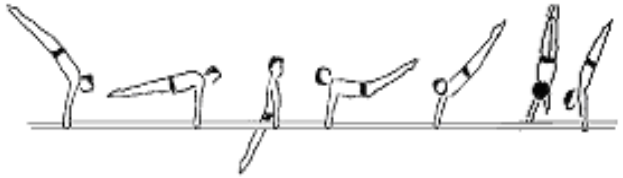
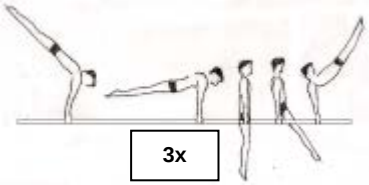
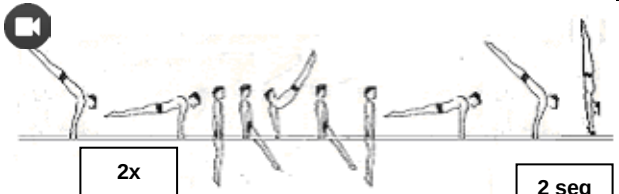
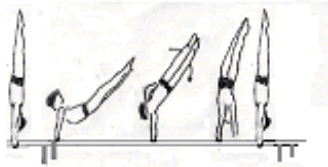
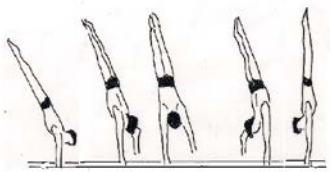
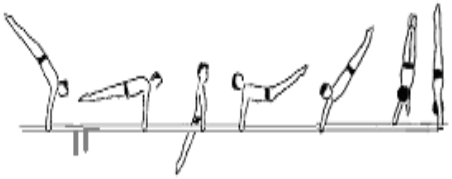
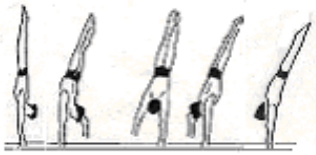
ANILLOS– Estructura 2 – Balanceos Atrás					
1	3x balanceos atrás (posición final: pies cerca de los cables, manos en toma cubital)		**6**	Parado de manos – balanceo al frente a la suspensión – inlocada(hombros arriba de la altura de los anillos)	
2	3x balanceos atrás Como en el nivel 1 (hombros a nivel de los anillos)		**7**	Parado de manos – gigante al frente a través de la Parado de manos	
3	3x balanceos atrás como en el nivel 2 (hombros: a nivel de los anillos)		**8**	Parado de manos – inlocada y elevación atrás a Parado de manos (2 seg)	
4	Suspensión invertida - Balanceo atrás e inlocada a la suspensión		**9**	Parado de manos – 2x gigantes al frente a Parado de manos (2 seg)	
5	Balanceo Atrás – 2x inlocadas (hombros a la altura de los anillos)		**10**	Parado de manos – 3x gigantes al frente a Parado de manos (2 seg)	

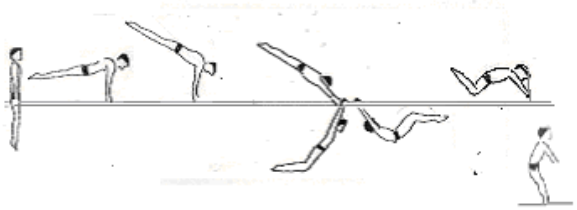
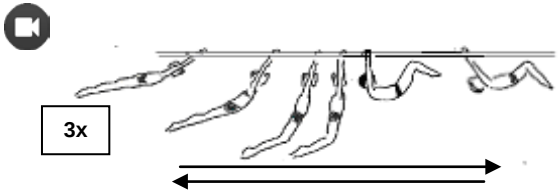
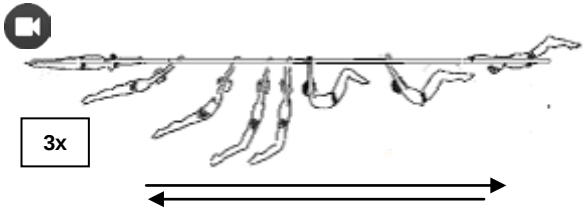
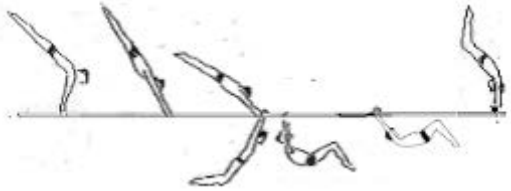
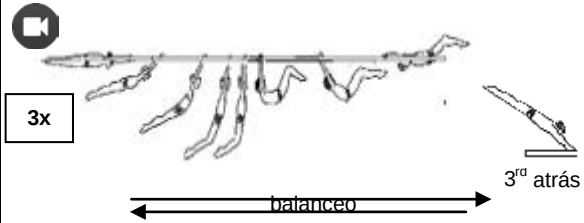
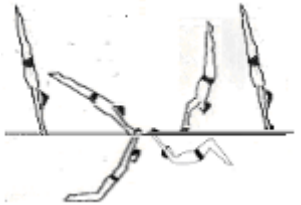
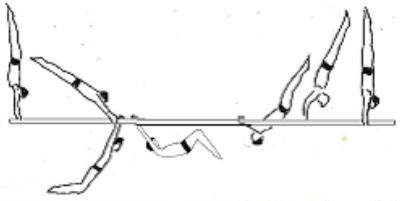
ANILLOS - Estructura 3 – Kips y Felges					
1	Desde suspensión 1x jalar a soporte	1x 	**6**	Suspensión invertida y kip a escuadra (sentado en L) (2 seg)	
2	Desde suspensión 3x jalar a soporte	3x	**7**	Suspensión invertida y kip a escuadra (sentado en L) (2 seg) – presionar a Parado de manos (brazos/cadera flexionados)) (2 seg)	
3	Parado de pie – felge atrás al soporte		**8**	Kip a escuadra L (2 seg) – presionar a Parado de manos con brazos extendidos y piernas separadas (2 seg)	
4	Soporte – felge atrás carpado al soporte		**9**	Parado de manos – descenso – felge atrás 30° a escuadra L (2 seg) – presionar a Parado de manos con brazos extendidos y piernas separadas (2 seg)	
5	Suspensión –jalar a escuadra (sentado-L) – felge al frente carpado al soporte – presionar a Parado de manos (brazos/cadera flexionados) – 2 seg.		**10**	Kip a escuadra L (2 seg) Parado de manos suiza (2 seg) – felge atrás a escuadra L (2 seg) - Parado de manos suiza (2 seg)	

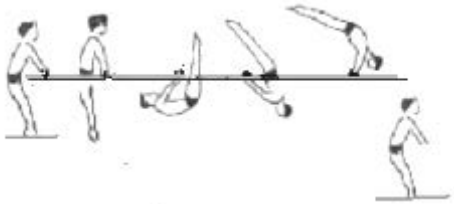
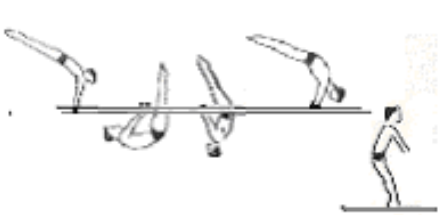
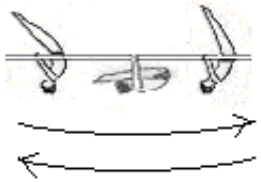
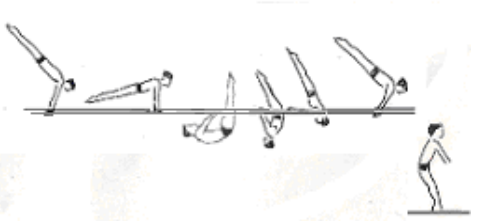
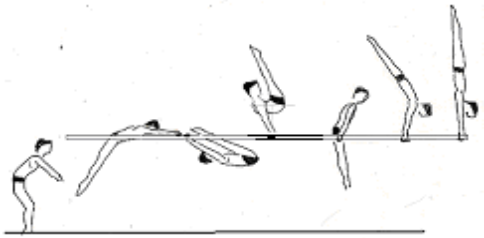
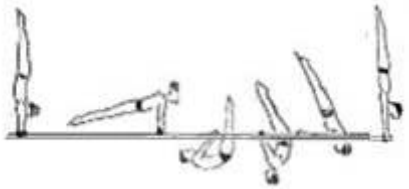
RINGS - Estructura 4 - Desmontes					
1	**No requerido**		**6**	Felge a través de la posición de soporte y mortal atrás agrupado	
2	**No requerido**		**7**	Felge a través de la posición de soporte y mortal atrás extendido	
2	**No requerido**		**8**	Dislocada y doble mortal atrás agrupado	
4	Balanceo Atrás – balanceo al frente – dislocada extendida y mortal atrás extendido a parado		**9**	**No requerido**	
5	Balanceo al frente – balanceo atrás – inlocada extendido y mortal al frente extendido a parado de pie	Mortal al frente. extendido	**10**	Parado de manos – dislocada y doble mortal atrás extendido **O** Parado de manos – inlocada y doble mortal al frente agrupado	

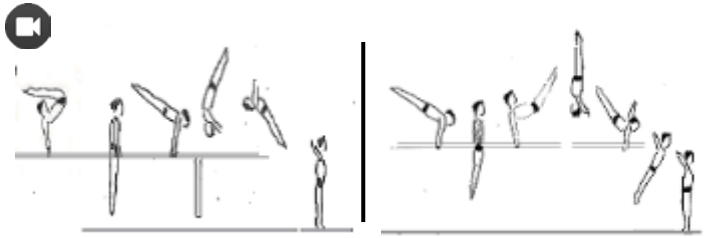
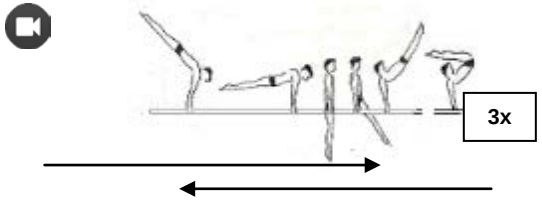
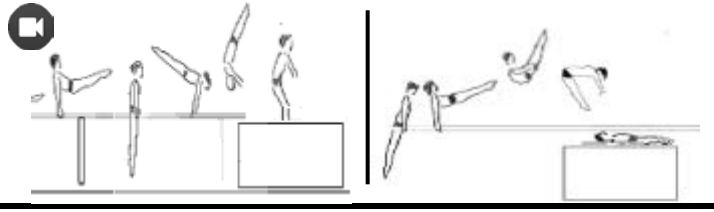
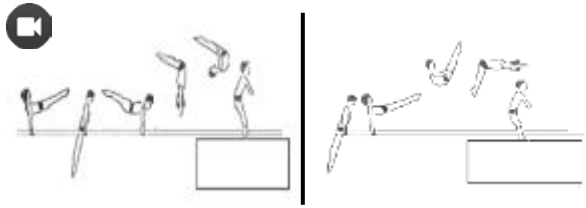
SALTO – Estructura 1 – Resorte de Manos al frente					
1	Carrera y mortal al frente agrupado desde botador		**6**	Resorte de manos sobre la Tabla y colchones a la misma altura de la Tabla (135cm)	
2	Carrera y mortal al frente extendido		**7**	Resorte de manos sobre la tabla a caer en colchones 60 cm por arriba de la Tabla (195 cm)	
3	Carrera y mortal al frente extendido (sobre un colchón de 60cm)		**8**	Resorte de manos en la Tabla y mortal al frente, aterrizar acostado dorsal – colchones a la altura de la Tabla (135cm)	
4	Resorte de Manos sobre la Tabla (100-110cm) – colchones normales		**9**	Resorte de manos en la Tabla y mortal al frente agrupado sobre colchones normales	
5	Resorte de manos sobre Tabla (125cm) – colchones normales		**10**	Resorte de manos en la Tabla y mortal al frente agrupado sobre colchones a 80cm	

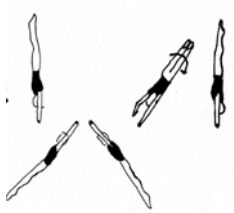
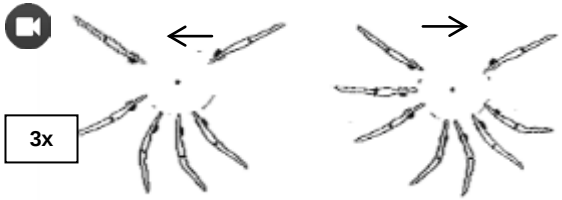
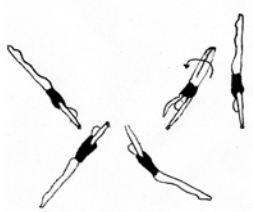
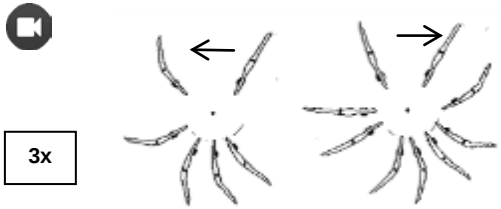
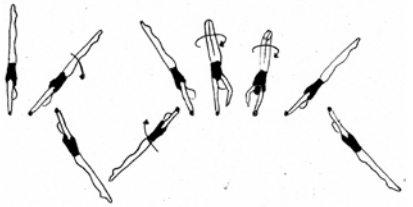
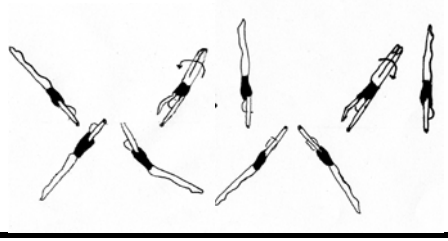
SALTO – Estructura 2 – Entrada de Redondilla (Yurchenko) (Collar de seguridad para Yurchenko requerido)					
1	Desde parada, “Paso preparatorio” y redondilla hacia un colchón de – no desviarse de la línea central		**6**	Redondilla en un botador, Flic Flac sobre rotado aterrizando en la espalda, los pies apenas tocan el colchón (Colchones a 120 cm)	
2	Redondilla en un botador, saltar hacia atrás y aterrizar sobre la espalda (Colchones a 100 cm)		**7**	Redondilla en un botador, Flic Flac sobre la Tabla de SALTO, aterrizar de pie en colchones a nivel de la tabla (125 135cm)	
3	Redondilla en un botador y mortal atrás extendido		**8**	Redondilla en un botador, Flic Flac sobre la Tabla de SALTO, aterrizar de sobre la espalda en colchones a nivel de la tabla (125 135cm)	
4	Redondilla en un botador, Flic Flac sobre colchones (80 cm)		**9**	Yurchenko agrupado	
5	Redondilla en un botador, Flic Flac sobre rotado aterrizando en la espalda, los pies apenas tocan el colchón (Colchones a 80 cm)		**10**	Yurchenko extendido	

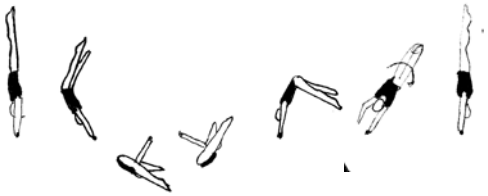
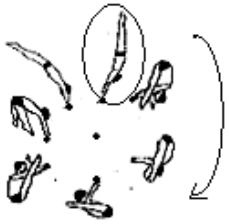
BARRAS PARALELAS – Estructura 1 – Balanceos a través del soporte					
1	3x balanceos al frente y atrás - 30°		**6**	Balanceo al frente y atrás - balanceo al frente Stützkehre 60°	
2	3x balanceos al frente y atrás - 45°		**7**	¾ de Diamidov a 1 barra	
3	2x balanceos al frente y atrás a Parado de manos (2 seg)		**8**	Desde Parado de manos, Diamidov	
4	Balanceo a Parado de manos y ½ giro al frente a Parado de manos		**9**	Desde Parado de manos, Stützkehre a Parado de manos	
5	Balanceo a Parado de manos y ½ giro atrás a Parado de manos		**10**	Balanceo por Parado de manos y Healy a soporte	

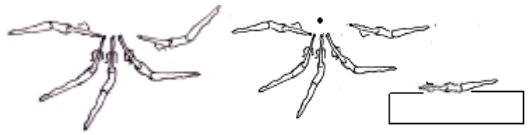
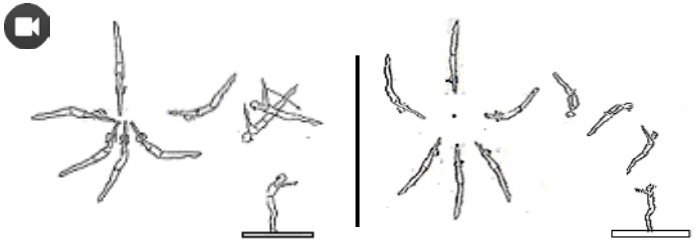
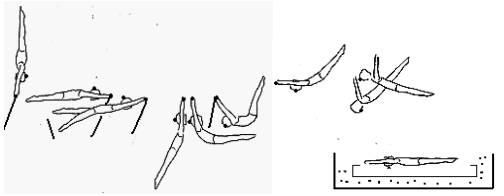
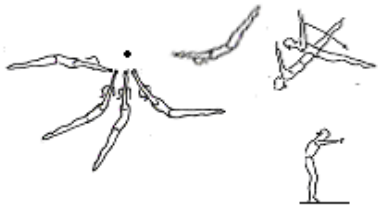
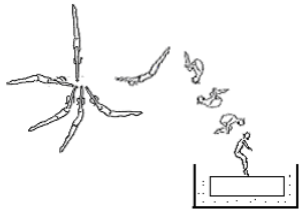
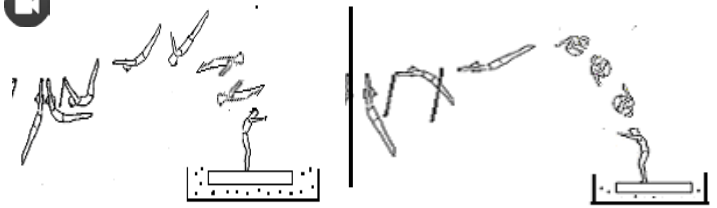
BARRAS PARALELAS – Estructura 2 – Gran Balanceo en suspensión					
1	**No requerido**		**6**	Balanceo atrás a 45° - Gigante agrupado a 45° terminar parado de pie (asistencia del entrenador)	
2	3x balanceos al frente y atrás en suspensión		**7**	**No requerido**	
3	3x balanceos al frente y atrás en suspensión (cuerpo a la altura de la barra)		**8**	Balanceo atrás cerca de la parado de manos, - Descenso a Gigante (Layaway) agrupado a parado de pie (toma cubital; asistencia del entrenador)	
4	3x balanceos al frente y atrás en suspensión (tercer balanceo atrás arriba de las barras)		**9**	Balanceo atrás cerca de la parado de manos, Descenso a Gigante (Layaway) a Parado de manos en toma cubital – saltar abajo a parado (asistencia del entrenador)	
5	**No requerido**		**10**	Desde Parado de manos, gigante a Parado de manos (Kenmotsu)	

BARRAS PARALELAS – Estructura 3 – Felges					
1	**No requerido**		**6**	De parado de pie; salto a Felge atrás a toma cubital al soporte, saltar abajo	
2	**No requerido**		**7**	Desde balanceo atrás a 30^{O}, Felge atrás a toma cubital al soporte a 30º, saltar abajo	
3	3x balanceos en suspensión invertida carpada		**8**	Desde balanceo atrás a 45^{O}, Felge atrás a toma cubital al soporte a 45º, saltar abajo	
4	De parado de pie; salto y 3x balanceos en suspensión invertida carpada		**9**	Desde balanceo atrás , Felge atrás a soporte a 60^{0}	
5	De parado de pie; salto a kip , impulso atrás cerca de la Parado de manos		**10**	Desde Parado de manos, Felge atrás a Parado de manos	

BARRAS PARALELAS – Estructura 4 – Salidas					
1	**No requerido**		**6**	Mortal al frente extendido a parado de pie **O** Mortal atrás extendido	
2	**No requerido**		**7**	**No requerido**	
3	3x balanceos al frente y atrás a través del sentado en V (Manna)		**8**	Mortal al frente extendido **O** Mortal atrás carpado a aterrizar sobre la espalda (colchón a la altura de la barra)	
4	**No requerido**		**9**	**No requerido**	
5	Mortal al frente carpado **O** Mortal atrás carpado a parado sobre colchones a la altura de la barra (barra baja)		**10**	Doble mortal al frente agrupado **O** Desde Parado de manos, doble mortal atrás agrupado	

BARRA FIJA – Estructura 1 – Grandes balanceos en suspensión					
1	3x balanceos al frente y atrás (cuerpo horizontal) (correas)		**6**	Gigante al frente con ½ giro a toma dorsal	
2	3x al frente y atrás balanceos (cuerpo altura 30°) (correas)		**7**	Gigante atrás con ½ giro a toma palmar	
3	3x al frente y atrás balanceos (cuerpo altura 60°) (correas)		**8**	2x gigantes atrás acelerados (correas)	
4	3x gigante al frente y atrás (correas)		**9**	Gigante al frente con 1/1 giro a toma mixta (palmar y cubital)	
5	3x parte balanceos al frente y atrás balanceos Con ola pronunciada en la parte baja del balanceo ; vertical (correas)		**10**	Gigante atrás con ½ giro a toma palmar, gigante al frente con ½ giro a toma dorsal	

BARRA FIJA – Estructura 2 – (elementos cercanos a la barra)					
1	1x círculo de cadera libre 60^{0} (correas)		**6**	Desde gigante , Stalder a Parado de manos	
2	1x círculo de cadera libre a Parado de manos (correas)	**1x**	**7**	Desde gigante , Endo a Parado de manos	
3	Desde Parado de manos 3x círculos de cadera libre a Parado de manos (correas)	**3x**	**8**	Endo con ½ giro a Parado de manos	
4	3x vueltas de cadera libre atrás con piernas separadas 45^{0} (**Stalder**) (correas)		**9**	Stalder con ½ giro a Parado de manos	
5	3x vueltas de cadera libre al frente (Endo) (correas) 45°		**10**	Endo 1/1 giro a toma mixta (palmar y cubital)	

BARRA FIJA – Estructura 3 - Desmontes					
1	**No requerido**		**6**	Desde Parado de manos, mortal al frente agrupado	
2	2X balanceos al frente y atrás – en el 2° al frente soltar la barra y aterrizar con la espalda sobre colchones a 40cm (Se recomienda usar un colchón con inclinación)		**7**	Gigante atrás y mortal atrás extendido **O** Gigante al frente y mortal extendido	
3	2X balanceos al frente y atrás – en el 2d balanceo al frente , mortal atrás agrupado		**8**	Gigante atrás y 1 ½ mortal atrás extendido a aterrizar sobre la espalda en colchón sobre la fosa	
4	2X balanceos al frente y atrás – en el 2d balanceo al frente , mortal atrás extendido		**9**	Gigante atrás , doble mortal atrás agrupado	
5	**No requerido**		**10**	Gigante atrás y doble mortal atrás extendido en colchón sobre la fosa **O** Gigante al frente , doble mortal al frente agrupado en colchón sobre la fosa	

PERFILES DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES Para

Gimnasia Artística Varonil

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

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 – info@fig-gymnastics.org

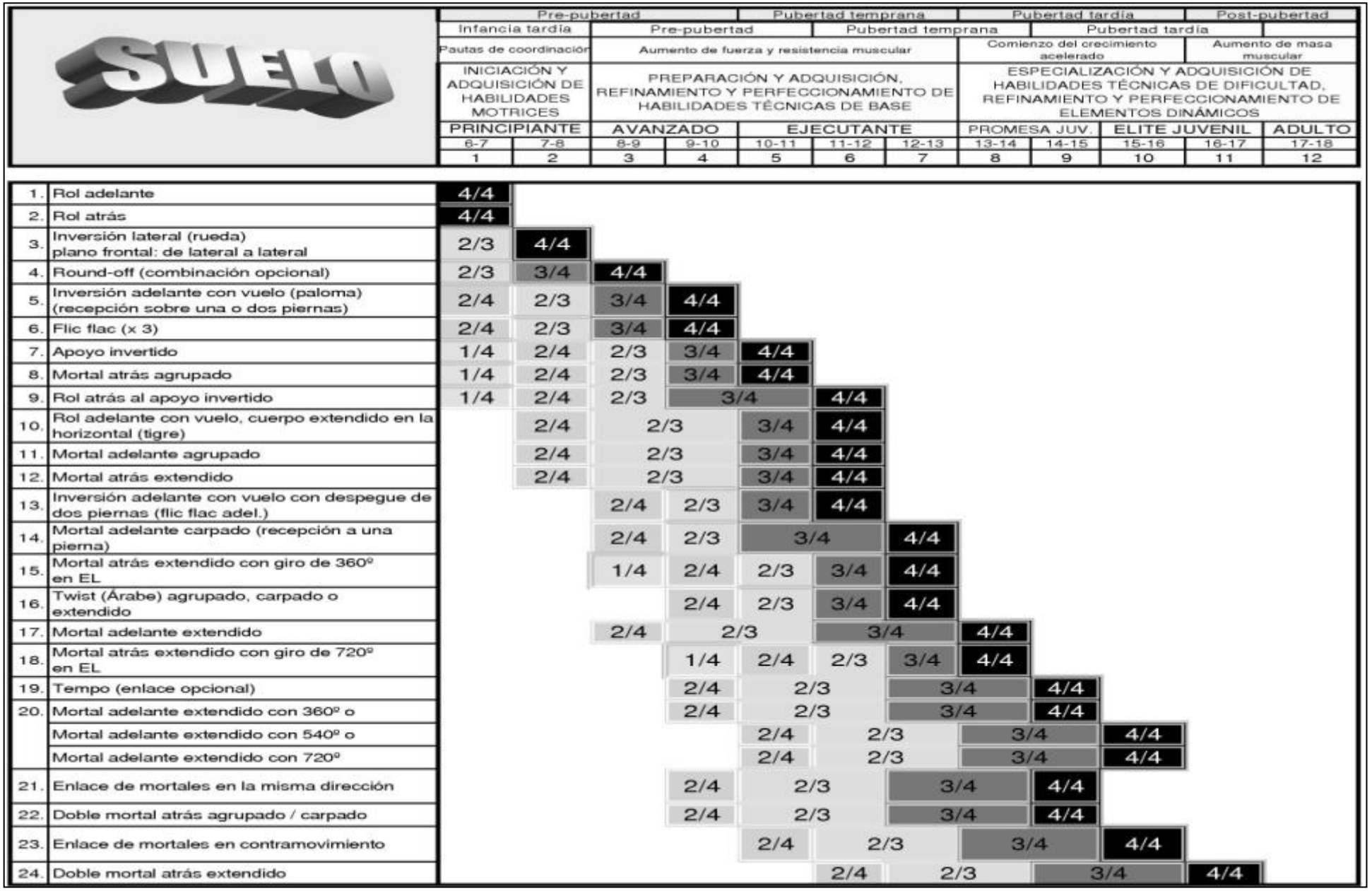
Diagramas de adquisición de habilidades y recomendación de Competencia

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. ¼ designa la edad cuando una habilidad deberá ser iniciada; 4/4 cuando es perfeccionada (ver diagrama abajo). Ninguna habilidad deberá ser usada en Competencia hasta que ésta haya alcanzado el nivel 3/4 para competencias nacionales y el nivel 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 femenil de la FIG.
2. LA ESTRUCTURA DE COMPETENCIA DE MUESTRA DE GRUPOSS 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 **recursos físicos, técnicos y metodológicos** esenciales para abordar el elemento / enlace / combinación	**DECISIONES ESTRATÉGICAS Y TÁCTICAS**
1/8	INICIAL		El gimnasta debe hacerse una **representación mental y cinestésica** de los principales momentos, fases y acciones típicas del elemento.	**SÓLO ENTRENAMIENTO**
1/4	APRENDIZAJE	EN PARTES	El gimnasta debe demostrar la exactitud de las **posiciones, figuras, acciones motrices** típicas o incluidas en los **mecanismos motrices**	
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 **no más de 2** 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. **SEGURO pero INCONSISTENTE**	**PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = BAJA**
3/4	PERFECCIO-NAMIENTO	SIN ENLAZAR O COMBINAR	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, **SEGURO y CONSISTENTE**, pero sin ningún enlace o combinación antes o después	**PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = MEDIA**
4/4	APRENDIDO	COMPETENCIA	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, **SEGURO EN CUALQUIER ENLACE o COMBINACIÓN**	**PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = ALTA**

EJERCICIO DE PISO – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES



CABALLO CON ARZONES – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

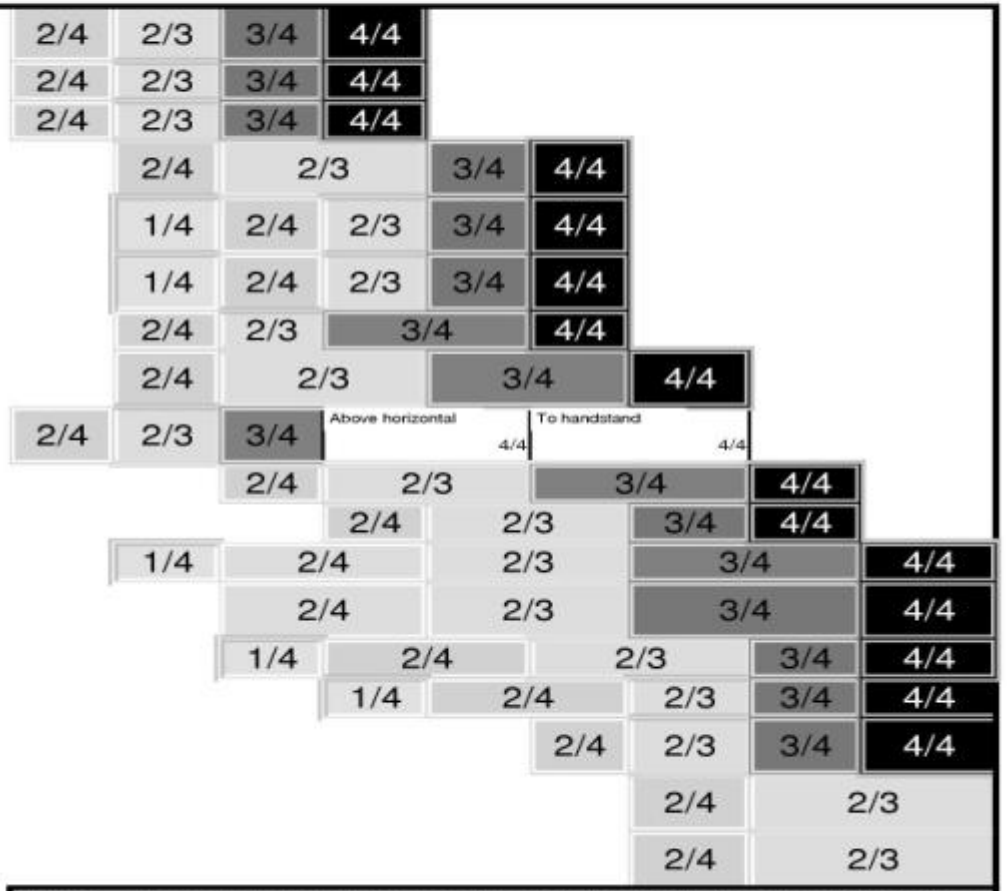
Pre-pubertad				Pubertad temprana			Pubertad tardía			Post-pubertad	
Infancia tardía		Pre-pubertad			Pubertad temprana			Pubertad tardía			
Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular					Comienzo del crecimiento acelerado			Aumento de masa muscular	
INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE					ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE ELEMENTOS DINÁMICOS				
PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			PROMESA JUV.		ELITE JUVENIL		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.	Molino en hongo	2/3	3/4	4/4								
2.	Molino con piernas abiertas (Thomas) en hongo		2/4	2/3	3/4	4/4						
3.	Molino en los arzones		2/4	2/3	3/4	4/4						
4.	Molino en apoyo facial en la grupa		2/4	2/3	3/4	4/4						
5.	Molino en apoyo dorsal en la grupa			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
6.	Molino en un arzón			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
7.	Molino con piernas abiertas en apoyo lateral (Thomas) en los arzones			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
8.	Desplazamiento hacia adelante o atrás en apoyo transversal sin arzones			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
9.	Desplazamiento en apoyo lateral			2/4	2/3	3/4		4/4				
10.	Salida: desde Thomas al apoyo invertido				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
11.	Rusa, Checa, Stöckli (variantes)					2/4	2/3	3/4	4/4			
12.	Enlaces de elementos (mínimo 2) sobre un arzón				2/4	2/3		3/4		4/4		
13.	Desplazamiento hacia adelante o atrás en apoyo transversal con arzones					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4		
14.	Tijeras				2/4	2/3		3/4		4/4		
15.	Enlaces de elementos (más de 2) sobre un arzón					2/4	2/3		3/4		4/4	
16.	Pivot (variantes)				1/4	2/3		2/3		3/4		4/4

ANILLOS - PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES

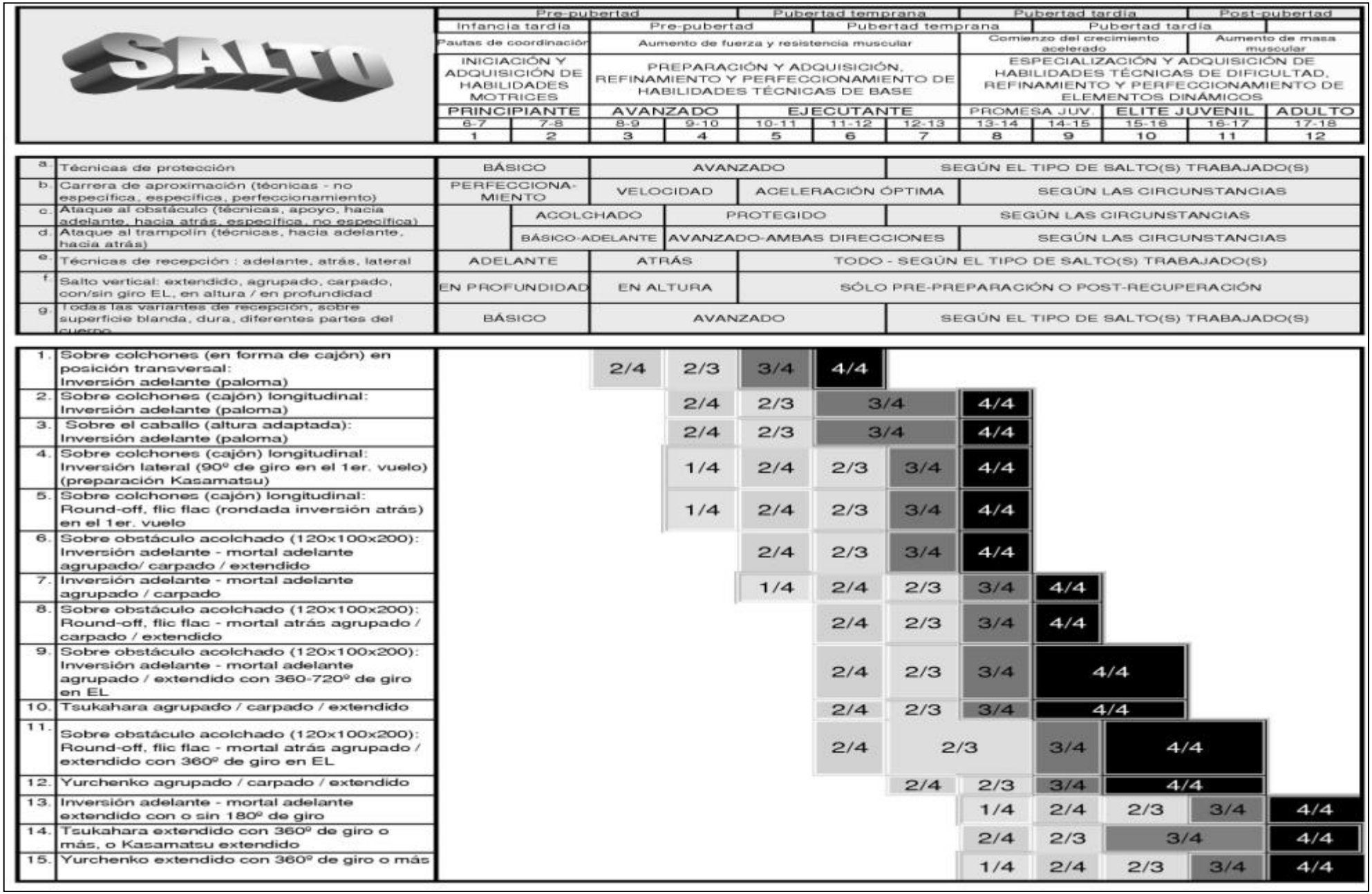
ANILLAS	Pre-pubertad				Pubertad temprana			Pubertad tardía			Post-pubertad	
	Infancia tardía		Pre-pubertad			Pubertad temprana			Pubertad tardía			
	Pautas de coordinación		Aumento de fuerza y resistencia muscular					Comienzo del crecimiento acelerado			Aumento de masa muscular	
	INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES		PREPARACIÓN Y ADQUISICIÓN, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES TÉCNICAS DE BASE					ESPECIALIZACIÓN Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE DIFICULTAD, REFINAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE ELEMENTOS DINÁMICOS				
	PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			PROMESA JUV.		ELITE JUVENIL	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.	Elevación al apoyo invertido con brazos y cuerpo flexionados
2.	Suspensión dorsal horizontal
3.	Salida: mortal atrás extendido
4.	Elevación al apoyo invertido con brazos extendidos y cuerpo flexionado
5.	Dominación atrás o molino de espalda (adelante) al apoyo invertido pasajero
6.	Dominación adelante al apoyo invertido "Felge"
7.	Salida: doble mortal atrás agrupado
8.	Desde la suspensión invertida: ballestón al ángulo
9.	Vuelo adelante / atrás en suspensión (ángulo)
10.	Suspensión facial horizontal
11.	Salida: doble mortal atrás extendido
12.	Apoyo facial horizontal
13.	Salidas con rotación múltiple combinando los ejes (MiN.TSUKAHARA)
14.	Cristo (**)
15.	Cristo invertido
16.	Enlaces: elementos de fuerza a elementos de impulso
17.	Enlaces: elementos de impulso a elementos de fuerza
18.	Enlaces: elementos de impulso a elementos de fuerza a elementos de impulso
19	NOTA: preparación física orientada hacia futuras combinaciones / enlace entre elementos de fuerza a fuerza

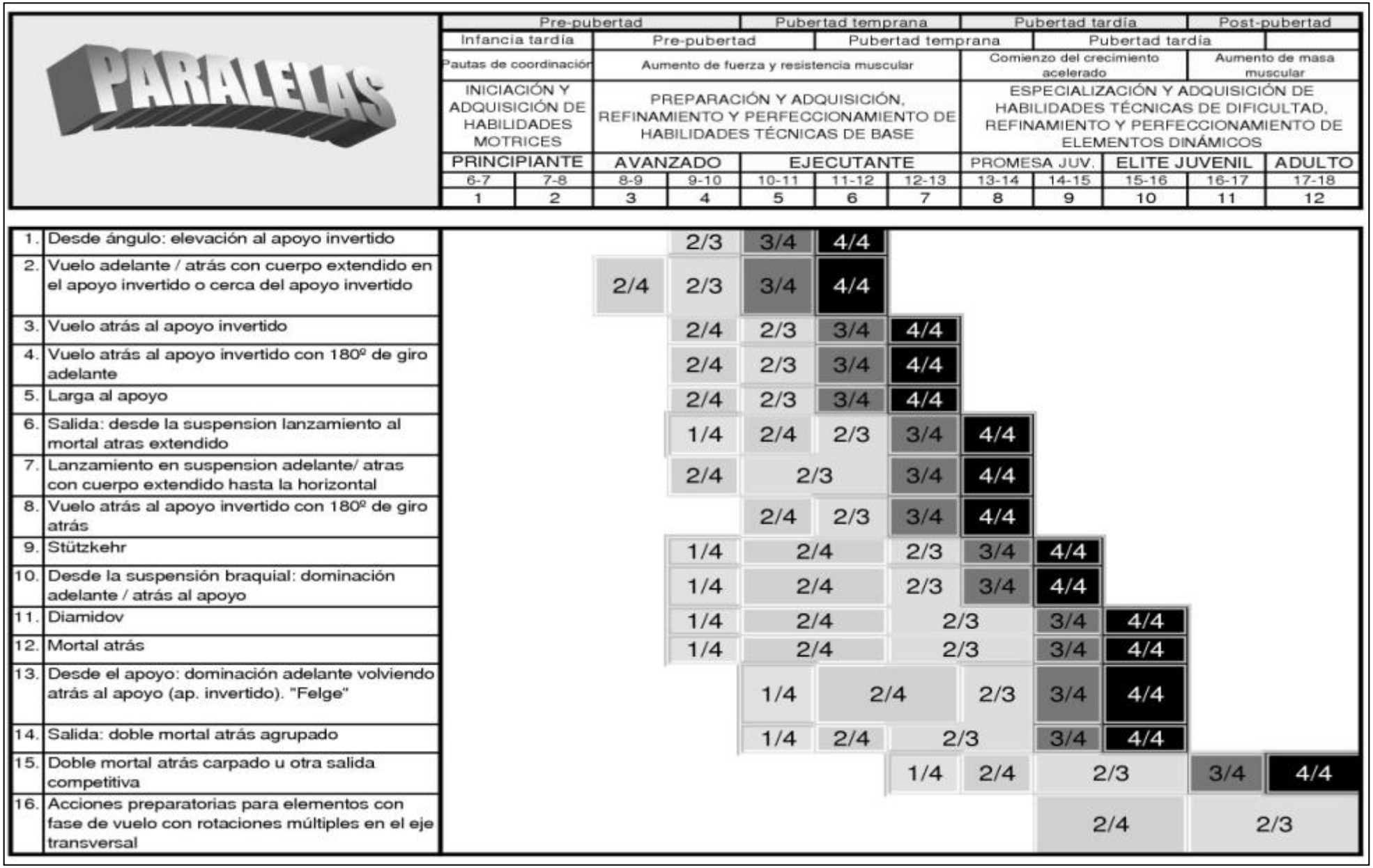
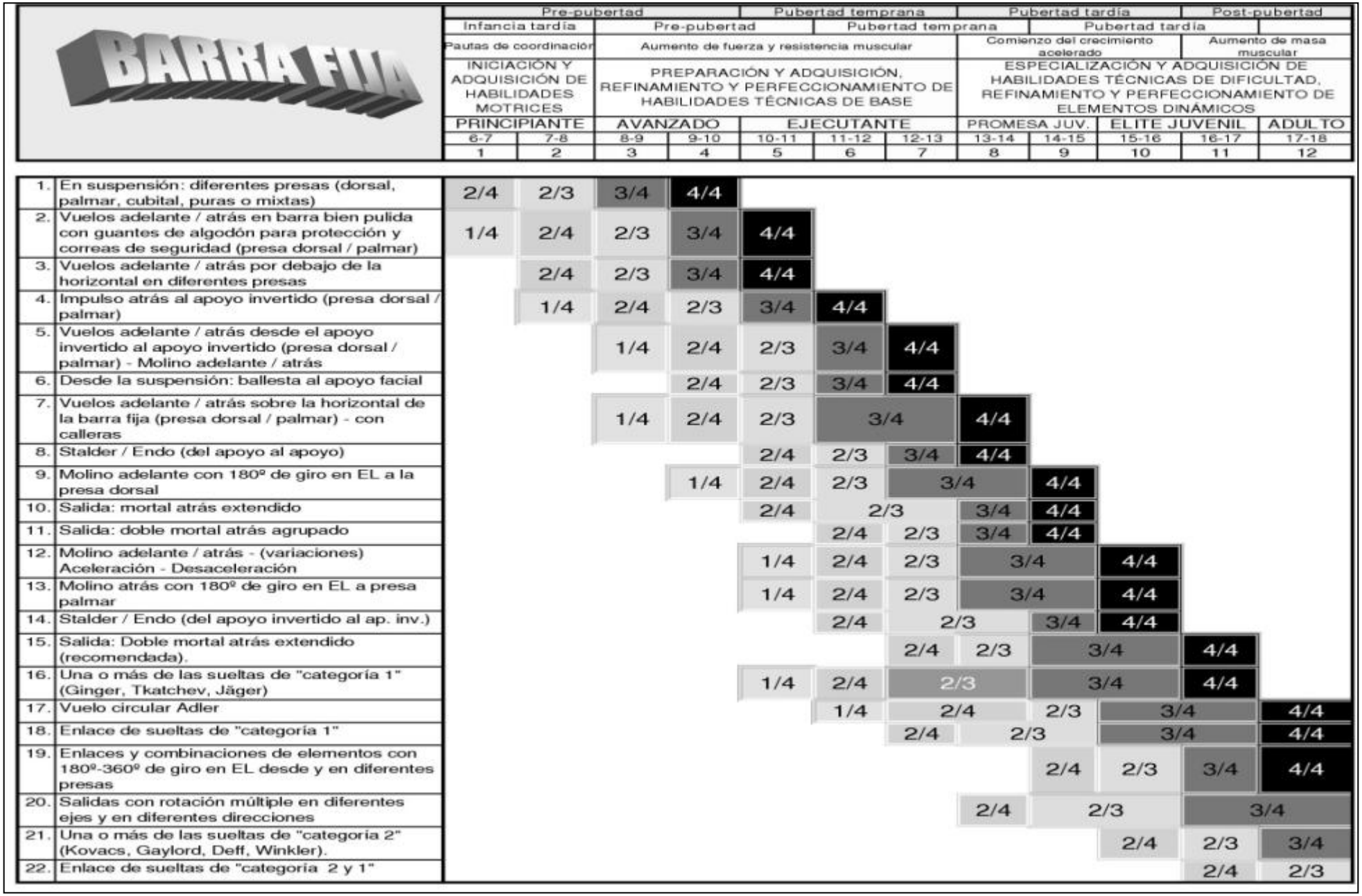


Mini-encadenamientos para el desarrollo de la fuerza con elementos de fuerza específicos de las anillas

SALTO – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES



BARRAS PARALELAS – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES



BARRA HORIZONTAL – PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES