



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

MARZO 2018

NIVEL B3

SALTO 	SALTO (alturas) Mini y Pre infantil 1.00 Infantil 1.10 Juvenil y Mayor 1.20	C I y C III: 1 salto
		Opcional: Mortero, rondo o yurchenko
		Nota D: 4.00

Salto nulo, puede intentar una segunda vez y recibe una deducción de 3.00 puntos.

PARALELAS ASIMETRICAS 	<u>Serie obligatoria</u>	1.- Kip con piernas juntas o separadas 2.- Impulso atrás a horizontal piernas juntas 3.- Vuelta libre a horizontal
	<u>Valor de cada elemento</u> (c/u 0.50)	4.- Kip con piernas juntas o separadas 5.- OPCIONAL: apoyo de pies en cuclillas o carpado o vuelta de suelas (las rodillas pueden flexionarse o mantenerse extendidas en el movimiento hacia arriba) * 6.- Kip en la barra superior 7.- Impulso atrás a horizontal piernas juntas 8.- Media gran vuelta 9.- Sub balanceo 10.- Balanceo adelante 11.- Balanceo adelante a salida mortal (agrupado, carpado o extendido)

* es obligatorio que el entrenador este en las paralelas durante el pasaje de bandas (no presencia del entrenador aplica descuento 0,50). Se agrega colchón de 20 cm adicional (total 40 cm).

VIGA DE EQUILIBRIO 	<u>Dificultades</u>	6 elementos dificultad + Salida = Total 7 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 1 a elección
	<u>Requisitos de Composición</u> (c/u 0.50)	1.- Serie de danza: dos elementos de danza diferentes uno de ellos un salto (jump, leap o hop) con split 180° (sagital o frontal) o posición de piernas abierta lateral (stradel) 2.- Giro del grupo 3 3.- Elemento acrobático adelante o lateral 4.- Elemento acrobático atrás

* Dificultades: A 0.10 / B 0.20 (dificultad máxima B)

<p>SUELO</p>  <p>Serie obligatoria</p> <p>VALOR DE DIFICULTAD A = 0.10 B = 0.20 Dificultad max. B</p>	<p><u>Dificultades</u></p>	<p>7 elementos dificultad Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 1 a elección Los Acro pueden NO estar en L.A Se pueden repetir Rondo y flic - flac</p>
	<p><u>Requisitos de Composición</u> (c/u 0.50)</p>	<p>1.- Pasaje de danza: dos saltos desde una pierna (leap o hop) diferentes, enlazados directa o indirectamente, uno de ellos con Split 180º sagital o frontal, o posición de piernas abiertas laterales (straddle) 2.- Mortal adelante.puede no estar en línea acro 3.- Mortal atrás , puede no estar en línea 4.- Línea acrobática 3 elementos con vuelo</p>

Duración de la serie de suelo máximo 1' 15" en vigencia 1-1-19

EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)

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

NIVEL B2

SALTO 	Alturas Pre Inf. 1,10 Inf. 1,20 Juv/May. 1,25	Salto libre (Nota D según salto)	Clasificación y finales 1 salto
		<ul style="list-style-type: none"> • Con mortal 	Nota D 4.50
		<ul style="list-style-type: none"> • Sin mortal con 1 giro o mas 2do vuelo 	Nota D 3.50
		<ul style="list-style-type: none"> • Sin mortal con medio o sin giro en el 2do vuelo 	Nota D 2.50

Salto nulo, puede intentar una segunda vez y recibe una deducción de 3.00 puntos.

PARALELAS ASIMÉTRICAS 	Serie obligatoria	
	Valor de cada elemento (c/u 0.50)	1.- Kip 2.- Impulso atrás a vertical a piernas juntas o separadas 3.- Elemento circular C 4.- Kip 5.- Apoyo de pies en cuclillas o carpado (pre infantil) 5.- Pasaje libre por código (infantil/juvenil/mayor) Categoría Infantil puede realizar vuelta de suelas con piernas extendidas 6.- Kip 7.- Impulso atrás a vertical, piernas juntas o separadas 8.- Gran vuelta 9.- Salida mortal extendido

VIGA DE EQUILIBRIO Altura 1,25 	Dificultades	6 elementos dificultad más altos + Salida = Total 7 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 1 a elección
	Requisitos de Composición (c/u 0.50)	1.- Serie de danza: dos elementos de danza diferentes uno de ellos un salto (jump, leap o hop) con split 180° (sagital o frontal) o posición de piernas abierta lateral (stradel) 2.- Giro del grupo 3 3.- Serie acrobática: mínimo 1 elemento acrobático con vuelo (pueden ser iguales) 4.- Elementos acrobáticos en diferentes direcciones: adelante/lateral y atrás
	Valor Enlace	S.A. 2 con vuelo 0.20 Acrobatico C : 0.20 Salida en secuencia Mínimo B : 0.20

* Dificultades: A 0.10 / B 0.20 / C 0.30 (dificultad máxima C)

SUELO 	<u>Dificultades</u>	6 elementos dificultad más altos + Salida = Total 7 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 1 a elección
	<u>Requisitos de Composición</u>	1.- Pasaje de danza: dos saltos desde una pierna (leap o hop) diferentes, enlazados directa o indirectamente, uno de ellos con Split 180° sagital o frontal, o posición de piernas abiertas laterales (straddle) 2.- Mortal con giro en EL mínimo de 360° en L.A 3.- Línea acrobática con dos mortales diferentes 4.- Mortales en diferentes direcciones: adelante/lateral y atrás, deben estar en Línea Acro
	(c/u 0.50)	
	<u>Valor Enlace</u>	L. A con 2 mortales uno de valor B o más : 0.20 Mortal C : 0.20
* Dificultades: A 0.10 / B 0.20 / C 0.30 (dificultad máxima C)		

EJERCICIO CORTO

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

NIVEL B1

<p>SALTO</p> 	<p>SALTO Altura 1.25 mts.</p>	Concurso I:	1 Salto
		C I : Clasificar para CIII	2 saltos diferentes – Promedio de ambos
		C III :	2 saltos diferentes – Promedio de ambos

Salto nulo, puede intentar una segunda vez y recibe una deducción de 3.00 puntos

<p>PARALELAS ASIMETRICAS</p> 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos
	<p><u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)</p>	1.- Un elemento de vuelo (BS a BI o BI a BS o vuelo misma banda)
		2.- Un elemento circular C
		3.- Tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, entrada o salida)
		4.- Elemento con giro mínimo 360° (no entrada – salida ni vuelo)
<u>Valor Enlace</u>	Elemento D 0.20	

<p>VIGA DE EQUILIBRIO</p> 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección
	<p><u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50)</p>	1.- Serie de danza: dos elementos de danza diferentes uno de ellos un salto (jump, leap o hop) con split 180° (sagital o frontal) o posición de piernas abierta lateral (stradel)
		2.- Giro del grupo 3
		3.- Serie acrobática: mínimo dos elementos acrobáticos con vuelo. (pueden ser iguales)
		4.- Elementos acrobáticos en diferentes direcciones: adelante/lateral y atrás
<u>Valor Enlace</u>	Ségun CÓDIGO FIG Serie Acrobatica 2 elementos con vuelo (1 mortal) 0.20	

*Roles, verticales y mantenimientos no se pueden usar para cubrir RC
**Los RC 1 al 4 se deben realizar sobre la viga

SUELO 	<u>Dificultades</u>	7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección
	<u>Requisitos de Composición</u> (c/u 0.50)	1.- Pasaje de danza: dos saltos desde una pierna (leap o hop) diferentes, enlazados directa o indirectamente, uno de ellos con Split 180° sagital o frontal, o posición de piernas abiertas laterales (straddle)
		2.- Mortal con giro en EL mínimo de 360° (en Línea acrobática)
		3.- Línea acrobática con dos mortales diferentes
	4.-Mortales en diferentes direcciones: adelante/lateral y atrás (en Línea acrobática)	
<u>Valor Enlace</u>	Ségun CÓDIGO FIG Doble Mortal 0.20	
* El número máximo de líneas acrobáticas con mortal es 4		

EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)

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