

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA



GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

PROGRAMA NACIONAL

2017 – 2020

NIVEL A

NIVEL B

NIVEL C

NIVEL D

Adaptación del

Programa de Grupo de Edades

de la

Federación Internacional de Gimnasia

REGULACIONES GENERALES

NIVELES Y CATEGORIAS

NIVELES:

Se establece para el período 2017 - 2020 los siguientes niveles:

A	B	C	D
---	---	---	---

NIVEL A:

Las categorías y la forma de competencia en el Nivel A serán las siguientes:

CATEGORIA	EDAD	REQUISITOS	COMPETENCIA	
MENORES	8 y 9 años	Clase AC1 FIG	Ingreso Nivel "A": Obligatorios AC1 y Pruebas Físicas y Técnicas	Torneos Nacionales: Obligatorios AC1
INFANTILES	10 y 11 años	Clase AC2 FIG	Ingreso Nivel "A": Obligatorios AC2 y Pruebas Físicas y Técnicas	Torneos Nacionales: Obligatorios AC2 Torneos Selectivos: Obligatorios AC2
CADETES	12 y 13 años	Clase AC3 FIG	Ingreso Nivel "A": Obligatorios AC3 y Pruebas Físicas y Técnicas	Torneos Nacionales: Libres Código Degradado Torneos Selectivos: Obligatorios AC3 y Libres Código Degradado
JUVENILES	14 a 15 años	Clase AC4 FIG	Ingreso Nivel "A": Obligatorios AC4 y Pruebas Físicas y Técnicas	Torneos Nacionales: Libres Código Degradado Torneos Selectivos: Obligatorios AC4 y Libres Código Degradado Torneos Selectivos Juniors: Libres Código FIG Juniors
JUNIORS	16 a 17 años	Clase AC5 FIG	Ingreso Nivel "A": Obligatorios AC5 y Pruebas Físicas y Técnicas	Torneos Nacionales: Libres Código FIG Juniors Torneos Selectivos: Libres Código FIG Juniors
MAYORES (por puntaje)	A partir de 18 años	Código FIG	Ingreso Nivel "A": por puntaje	Torneos Nacionales: Todos los ingresados Torneos Selectivos: Por puntaje en el Ingreso

EVALUACION DE INGRESO A NIVEL A:

Se utilizaran los Programas Físicos y Técnicos correspondientes a cada edad publicados en el Programa de Grupo de Edades de la FIG

CATEGORIA	EDAD	OBLIGATORIO	PRUEBAS FISICAS	PRUEBAS TECNICAS
			Test de habilidad Física: Programa de Grupo de Edades, páginas 114 a 116.	Test de habilidad Técnica: Programa Grupo de Edades, pág. 122 a 142
MENORES	8 años	Clase AC1 FIG	Puntaje de aprobación establecido en la Programación Anual según Tabla de porcentajes para cada edad y prueba.	Nivel Dificultad 1 – 2 – 3 de cada Estructura en cada aparato
	9 años			
INFANTILES	10 años	Clase AC2 FIG	Puntaje de aprobación establecido en la Programación Anual según Tabla de porcentajes para cada edad y prueba.	Nivel Dificultad 3 – 4 – 5 de cada Estructura en cada aparato
	11 años			
CADETES	12 años	Clase AC3 FIG	Puntaje de aprobación establecido en la Programación Anual según Tabla de porcentajes para cada edad y prueba.	Nivel Dificultad 5 – 6 – 7 de cada Estructura en cada aparato
	13 años			
JUVENILES	14 años	Clase AC4 FIG	Puntaje de aprobación establecido en la Programación Anual según Tabla de porcentajes para cada edad y prueba.	Nivel Dificultad 7 – 8 – 9 Posibilidad Nivel 10 (solo cuando los elementos previos han sido completados con un Valor de Calidad de 3.0) de cada Estructura en cada aparato
	15 años			
JUNIORS	16 y 17 años	Clase AC5 FIG	Puntaje de aprobación establecido en la Programación Anual según Tabla de porcentajes para cada edad y prueba.	
MAYORES	A partir de 18 años	Ejercicios Libres Código FIG		Requisitos extras para Ingreso a determinar en la Programación Anual de cada año

TABLA DE EXIGENCIAS DE HABILIDADES TECNICAS

SUELO	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2	ESTRUCTURA 3 (Minitramp)	ESTRUCTURA 4
	ACROBÁTICOS AL FRENTE	ACROBÁTICOS ATRÁS	DESPEGUE ATRÁS GIROS	RODADAS Y CÍRCULOS
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 1-2-3	Para hacer N 3 debe hacer N 2
11 Y 12 años	Para hacer Nivel 5 debe hacer N 4	Optar entre Niveles 3-4-5	Para hacer N 5 debe hacer N 4	Optar entre Niveles 3-4-5
13 a 15 años	Optar entre Niveles 5-6-7	Optar entre Niveles 5-6-7	Optar entre Niveles 5-6-7	Optar entre Niveles 5-6-7
16 y 17 años	Optar entre Niveles 7-8-9	Optar entre Niveles 7-8-9	Optar entre Niveles 7-8-9	Para hacer N 8 ó 9 debe hacer N 7

ARZONES	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2	ESTRUCTURA 3	ESTRUCTURA 4
	PÉNDULOS Y AMERICANAS	DESPLAZAMIENTOS APOYO LATERAL	CÍRCULOS Y GIROS EN 1 ARZÓN	SPINDLES
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 2-3	Para hacer N 3 debe hacer N 2	Optar entre Niveles 1-2-3
11 Y 12 años	Para hacer N 4 ó 5 debe hacer N 3	Para hacer N 4 ó 5 debe hacer N 3	Optar entre Niveles 3-4-5	Optar entre Niveles 3-4-5
13 a 15 años	Para hacer N 7 debe hacer N 6	Optar entre Niveles 5-6-7	Para hacer N 6-7 debe hacer N 5	Optar entre Niveles 5-6-7
16 y 17 años	Para Hacer N 9 debe hacer N 8	Hacer Niveles 7 u 8 dependiendo que desplazamiento hace en N 9	Para hacer N 8 ó 9 debe hacer N 7	Optar entre Niveles 7-8-9

ANILLAS	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2	ESTRUCTURA 3	ESTRUCTURA 4
	BALANCEOS AL FRENTE	BALANCEOS ATRÁS	KIPS Y FELGES	DESMONTES
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 1-2-3	Para hacer N 3 debe hacer N 1 ó 2	NO REQUERIDO
11 Y 12 años	Para hacer N 4 ó 5 debe hacer N 3	Para hacer N 4 ó 5 debe hacer N 3	Para hacer N 5 debe hacer N 3 ó 4	Optar entre Niveles 4-5
13 a 15 años	Optar entre Niveles 5-6-7	Optar entre Niveles 5-6-7	Para hacer N 6 ó 7 debe hacer N 5	Para hacer N 6 ó 7 debe hacer N 5
16 y 17 años	Optar entre Niveles 7-8-9	Optar entre Niveles 7-8-9	Optar entre Niveles 7-8-9	Para hacer N 8 debe hacer N 6 ó 7

Cuando se requiere más de un nivel de la misma estructura el elemento previo exigido deberá ser realizado con valor de ejecución de al menos 3 puntos. Se toma la mejor prueba en beneficio del gimnasta.

SALTO	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2
	RESORTE DE MANOS AL FRENTE	YURCHENKO
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 1-2-3
11 Y 12 años	Para hacer N 4 ó 5 debe hacer N 3	Optar entre Niveles 3-4-5
13 a 15 años	Optar entre Niveles 5-6-7	Optar entre Niveles 5-6-7
16 y 17 años	Optar entre Niveles 7-8-9	Optar entre Niveles 7-8-9

PARALELAS	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2	ESTRUCTURA 3	ESTRUCTURA 4
	BALANCEOS A TRAVÉS DEL SOPORTE	GRAN BALANCEO EN SUSPENSIÓN	FELGES	SALIDAS
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 2-3	Debe hacer Nivel 3	Debe hacer Nivel 3
11 Y 12 años	Optar entre Niveles 3-4	Optar entre Niveles 3-4-6	Para hacer N 5 debe hacer N 4	Optar entre Niveles 3-5
13 a 15 años	Para hacer N 6 ó 7 debe hacer N 5	Debe hacer Nivel 6	Para hacer N 6 ó 7 debe hacer N 5	Optar entre Niveles 5-6
16 y 17 años	Para hacer N 9 debe hacer N 7 y 8	Optar entre Niveles 8-9	Optar entre Niveles 7-8-9	Debe hacer Nivel 8

BARRA	ESTRUCTURA 1	ESTRUCTURA 2	ESTRUCTURA 3
	GDES. BALANCEOS EN SUSPENSIÓN	ELEMENTOS CERCANOS A LA BARRA	DESMONTES
8 a 10 años	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 1-2-3	Optar entre Niveles 2-3
11 Y 12 años	Para hacer N 5 debe hacer N 4	Para hacer N 5 debe hacer N 3 ó 4	Optar entre Niveles 3-4
13 a 15 años	Para hacer N 7 debe hacer 5 y 6	Para hacer N 7 debe hacer N 6	Optar entre Niveles 6-7
16 y 17 años	Para hacer N 9 debe hacer 7 y 8	Para hacer N 9 debe hacer N 8	Optar entre Niveles 7-8-9

Cuando se requiere más de un nivel de la misma estructura el elemento previo exigido deberá ser realizado con valor de ejecución de al menos 3 puntos. Se toma la mejor prueba en beneficio del gimnasta.

Test de Habilidades Físicas (hombres)

Flexibilidad

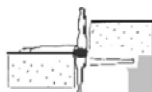
1. Split anteroposterior

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



Varias alturas hasta 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 hombros. 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



Varias alturas hasta 12 cm

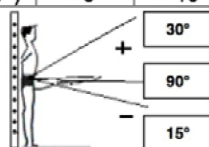
Protocolo del test:

- 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°



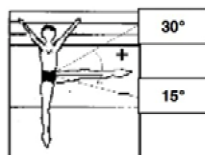
Protocolo del test:

- 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



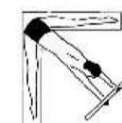
Protocolo del test:

- 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 90° (como muestra el diagrama). Sostener un bastón firmemente con las manos (manos colocadas al ancho de los hombros).
- Flexionar el tronco al frente. La línea del tronco – brazo debe estar recta (no ángulo en los hombros).
- Medir la distancia entre el pecho (esternón) y el piso. La medición se hace en centímetros. Posteriormente restar a dicha medición la altura de los bancos. Ejemplo: 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

El diagrama muestra un gimnasta realizando un salto largo en tres etapas: 1. Preparación: el gimnasta está en posición de flexión sobre una barra horizontal. 2. Vuelo: el gimnasta está en el aire con el cuerpo extendido horizontalmente. 3. Aterrizaje: el gimnasta está de pie sobre la barra horizontal, con los pies tocando la barra.

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).

CAEGORIAS	PUNTOS				
	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS	RH+ 0	RH+ 5	RH+ 10	RH+ 15	RH+ 20
MENORES 9 AÑOS	RH+ 5	RH+ 10	RH+ 15	RH+ 20	RM+ 25
INFANTILES 10 AÑOS	RM+ 10	RM+ 15	RM+ 20	RM+ 25	RM+ 30
INFANTILES 11 AÑOS	RM+ 15	RM+ 20	RM+ 25	RM+ 30	RM+ 35

- CATEGORIA CADETES TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO

2. Subir la cuerda

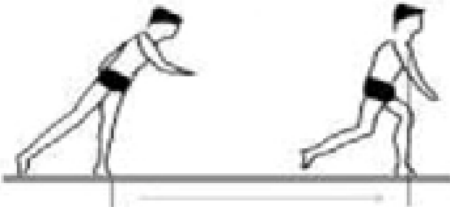
Cuerda marcada a 1 metro y a 5 metros, cronómetro

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
									
<p>Protocolo del test:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 30° de la horizontal, el intento no cuenta. La gimnasta debe subir tan rápido como sea posible hasta tocar la marca de 5 metros con una mano. • Se mide el tiempo desde que la gimnasta comienza a subir hasta que toca la marca de 5 metros... 									

CAEGORIAS	PUNTOS	2	4	6	8	10
	MENORES 8 AÑOS SUBIR CON PIERNAS	SUBIR	36 SEG	34 SEG	32 SEG	30 SEG
MENORES 9 AÑOS SUBIR CON PIERNAS	36 SEG	34 SEG	32 SEG	30 SEG	28 SEG	26 SEG
INFANTILES 10 AÑOS SIN PIERNAS	34 SEG	32 SEG	30 SEG	28 SEG	26 SEG	24 SEG
INFANTILES 11 AÑOS SIN PIERNAS	32 SEG	30 SEG	28 SEG	26 SEG	24 SEG	
<ul style="list-style-type: none"> • DESDE LA CATEGORIA CADETES TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 						

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





El diagrama muestra dos etapas de la carrera de 20 metros. A la izquierda, un corredor está en posición de salida, con el cuerpo inclinado hacia adelante y los brazos extendidos. A la derecha, el corredor está en plena carrera, con un paso largo y los brazos en movimiento. Una línea horizontal con una flecha indica la dirección de la carrera.

CAEGORIAS	PUNTOS	2	4	6	8	10
	MENORES 8 AÑOS		5,3 SEG	5,2 SEG	5,0 SEG	4,9 SEG
MENORES 9 AÑOS		SEG	SEG	4,8 SEG	SEG	SEG
INFANTILES 10 AÑOS		4,9 SEG	4,8 SEG	4,7 SEG	4,6 SEG	4,5 SEG
INFANTILES 11 AÑOS		4,8 SEG	4,6 SEG	4,5 SEG	4,3 SEG	4,2 SEG

- DESDE LA CATEGORIA CADETES TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO

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: <ul style="list-style-type: none"> 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. 									

CAEGORIAS	PUNTOS				
	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS HONGUITO	4	5	6	7	8
MENORES 9 AÑOS HONGUITO	6	7	8	9	10
INFANTILES 10 AÑOS CABALLETE	3	4	6	8	10
INFANTILES 11 AÑOS CABALLETE	4	6	8	10	12
<ul style="list-style-type: none"> DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 					

5. Parada de manos en anillos

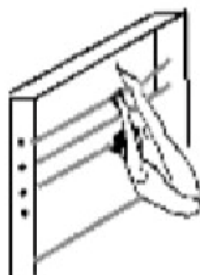
Dos paralelas a 90° o barras a un ángulo de 90°, anillos, cronómetro

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
<p>Protocolo del test:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para obtener 1 a 4 puntos, se utilizan barras de piso colocadas con un ángulo de 90°. • 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. 									

CAEGORIAS	PUNTOS	2	4	6	8	10
	MENORES 8 AÑOS PARALELAS V	3 SEG	4 SEG	5 SEG	6 SEG	7 SEG
MENORES 9 AÑOS PARALELAS V	6 SEG	7 SEG	8 SEG	9 SEG	10 SEG	
INFANTILES 10 AÑOS PARALELAS V	11 SEG	12 SEG	13 SEG	14 SEG	15 SEG	
INFANTILES 11 AÑOS ANILLAS	2 SEG	3 SEG	4 SEG	5 SEG	6 SEG	
<ul style="list-style-type: none"> • DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 						

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


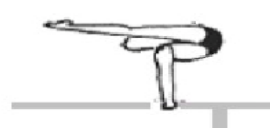


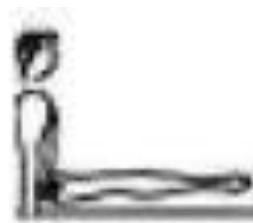
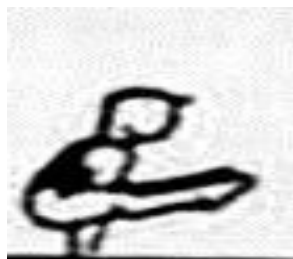
Protocolo del test:

- Desde la suspensión en escuadra (piernas a 90°; posición en "L") en una espaldera, elevar las piernas extendidas hasta tocar la barra y descender a la posición de escuadra; posición en "L"
- 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.

CAEGORIAS	PUNTOS				
	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS	1	2	3	4	6
MENORES 9 AÑOS	2	3	4	6	8
INFANTILES 10 AÑOS	3	4	5	6	8
INFANTILES 11 AÑOS	4	5	6	8	10
<ul style="list-style-type: none"> • DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 					

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

1 punto 2 seg	2 4 seg	3 6 seg	4 8 seg	5 10 seg	6 1x 2 seg	7 2x 2 seg	8 3x 2 seg	9 4x 2 seg	10 5x 2 seg
									
<p>Protocolo del test:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 									



CAEGORIAS	PUNTOS	2	4	6	8	10
	MENORES 8 AÑOS ESCUADRA PIERNAS SEPARADAS		3 SEG	4 SEG	5 SEG	6 SEG
MENORES 9 AÑOS ESCUADRAS PIERNAS SEPARADAS		6 SEG	7 SEG	8 SEG	9 SEG	10 SEG
INFANTILES 10 AÑOS ESCUADRAS PIERNAS JUNTAS 90°		3 SEG	4 SEG	5 SEG	6 SEG	7 SEG
INFANTILES 11 AÑOS ESCUADRA PIERNAS JUNTAS 90°		6 SEG	7 SEG	8 SEG	9 SEG	10 SEG
<ul style="list-style-type: none"> • DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 						

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: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 									



CAEGORIAS	PUNTOS	2	4	6	8	10
	MENORES 8 AÑOS		3 SEG	4 SEG	5 SEG	6 SEG
MENORES 9 AÑOS		4 SEG	5 SEG	6 SEG	7 SEG	8 SEG
INFANTILES 10 AÑOS		6 SEG	7 SEG	8 SEG	9 SEG	10 SEG
INFANTILES 11 AÑOS		8 SEG	9 SEG	10 SEG	11 SEG	12 SEG
<ul style="list-style-type: none"> • DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 						

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: <ul style="list-style-type: none"> 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. 										

CAEGORIAS \ PUNTOS	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS ESCUADRA PIERNAS SEPARADAS A VERTICAL	1	2	3	4	5
MENORES 9 AÑOS ESCUADRA PIERNAS SEPARADAS A VERTICAL	2	3	4	6	7
INFANTILES 10 AÑOS ESCUADRA PIERNAS JUNTAS A VERTICAL	1	3	4	5	5
INFANTILES 11 AÑOS ESCUADRA PIERNAS JUNTAS A VERTICAL	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> MENORES REALIZAR ENDO DESDE ESCUADRA PIERNAS SEPARADAS INFANTILES VERTICAL A FUERZA DESDE ESCUDRA A PIERNAS JUNTAS SUBIDA A PIERNAS SEPARADAS DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 					

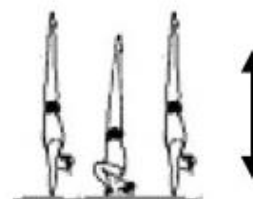
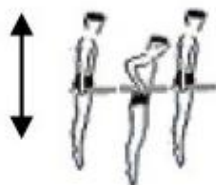
10. Jalar a soporte (“Hércules”) en Anillos y presionar a parado de manos.

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:	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 								

CAEGORIAS \ PUNTOS	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS EN PARALELAS DE DESDE AXILAR	1	2	3	4	5
MENORES 9 AÑOS EN PARALELAS DESDE AXILAR	2	3	4	6	7
INFANTILES 10 AÑOS EN PARALELAS DESDE AXILAR	3	4	5	6	8
INFANTILES 11 AÑOS EN PARALELAS DESDE AXILAR	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> • LOS EJERCICIOS DE MENORES E INFANTILES SON EL 1 EJERCICIO. • DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO 					

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.

CAEGORIAS \ PUNTOS	2	4	6	8	10
MENORES 8 AÑOS EN PARELELAS DE DESDE AXILAR	1	2	3	4	5
MENORES 9 AÑOS EN PARELELAS DESDE AXILAR	2	3	4	6	7
INFANTILES 10 AÑOS EN PARELELAS DESDE AXILAR	3	4	5	6	8
INFANTILES 11 AÑOS EN PARELELAS DESDE AXILAR	4	5	6	7	8

- LOS EJERCICIOS DE MENORES E INFANTILES SON EL 1 EJERCICIO.
- DESDE LA CATEGORIA CADETES Y DEMAS TENDRAN LAS MISMA VALORACION DEL ENUNCIADO DEL DIBUJO

Sistema de Calificación de las Pruebas Técnicas:

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.). El juez deberá anunciar el puntaje de manera inmediata.

- **0** = No completado. El Elemento que se intenta no es reconocible. Cuando el gimnasta obtiene este puntaje tiene derecho a repetir la prueba en forma inmediata.
- **1** = El Elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída. Cuando el gimnasta obtiene este puntaje tiene derecho a repetir la prueba en forma inmediata.
- **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.

Material Técnico y videos del Grupo de Edades de la FIG:

Se puede obtener todo el material técnico en textos y en videos en la siguiente dirección:

Manuales:

www.fig-docs.com/website/agegroup/manuals/Agegroup-mag-manual-s.pdf

Videos:

www.youtube.com/playlist?list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-

NIVEL B – C – D

CATEGORIAS:

Las categorías a competir para los **Niveles B, C, y D** serán las siguientes:

MINI	6 a 8 años (solo NIVEL D)
MENORES	9 y 10 años (solo NIVEL C y D)
INFANTILES	11 y 12 años
CADETES	13 y 14 años
JUVENILES	15 a 17 años
MAYORES	A partir de los 18 años
SENIORS	A partir de los 35 años

- Las **edades de los gimnastas** se determinan según el año calendario, es decir que la edad a tomar en cuenta debe ser cumplida entre el 1º de enero y el 31 de diciembre del año en curso y no a la fecha de realización de las competencias.
- En la Categoría “Mini” de Nivel D, **no** podrán participar niños menores de la edad establecida.

DISCIPLINAS Y EJERCICIOS A REALIZAR EN CADA NIVEL Y CATEGORIA EN TORNEOS NACIONALES

D	MINI	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	MENORES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	INFANTILES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	CADETES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	JUVENILES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	MAYORES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	SENIORS	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)

Forma de Competencia:

- Ejercicios Obligatorios de Nivel D (Clase P1 FIG)

- Se podrá competir por aparato con premiación en cada disciplina

- Se podrá competir en las 6 disciplinas con Premiación por el Total General de puntos

- Habrá Premiación por equipos Federativos de 6 gimnastas (formato 6-6-5)

C	MENORES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	INFANTILES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	CADETES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	JUVENILES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	MAYORES	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	SENIORS	6 obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)

Forma de Competencia:

- Ejercicios Obligatorios de Nivel C (Clase P2 FIG)

- Se competirá en las 6 disciplinas con Premiación por el Total General de puntos

- Habrá Premiación por equipos Federativos de 6 gimnastas (formato 6-6-5)

B	INFANTILES	6 Obligatorios (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra) (Clase AC3 FIG)
	CADETES	6 Libres (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	JUVENILES	6 Libres (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	MAYORES	6 Libres (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)
	SENIORS	6 Libres (Suelo, Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra)

Forma de Competencia:

- Infantiles: Ejercicios Obligatorios de Nivel B (Clase AC3 FIG)

- Cadetes: Ejercicios Libres con Código Degradado Cadetes de Nivel B CAG

- Juveniles y Mayores Ejercicios Libres con Código Degradado Juvenil-Mayores de Nivel B CAG

- Se competirá en las 6 disciplinas con Premiación por el Total General de puntos

- Habrá Premiación por equipos Federativos de 6 gimnastas (formato 6-6-5)

ALTURA DE LOS APARATOS

Nivel	Categoría	Suelo	Arzones	Anillas	Salto	Paralelas	Barra	
A	MENORES	Código FIG	Hongo 0.50 m 1 X dibujada en el hongo	Código FIG Colchón adicional H/0.60 m	Pila de colchones 0.80 m Recepción Código FIG	1.60 m Colchón de seguridad (opcional) 0.20 m opcional doble trampolín	2.00 m Colchón de seguridad FIG	
	INFANTILES							Colchoneta 0.10 m
	CADETES		Código FIG Tabla de pique (opcional)	Código FIG Colchón adicional 0.20 m	Mesa de Salto 1.10 m Pila de colchones a 1 m	Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.20		Código FIG Colchón adicional 0.20 m
	JUVENILES		Código FIG		Código FIG			Mesa de Salto 1.35 m
	JUNIORS							
	MAYORES							
B	INFANTILES	Código FIG	Nivel del suelo (sin arzones)	Código FIG Colchón adicional 0.20 m	Mesa de Salto 1.10 m Pila de colchones a 1 m	Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.20 m	Código FIG Colchón adicional 0.20 m	
	CADETES		Código FIG c/arzones tabla de pique (opcional)		Mesa de Salto 1.25 m			
	JUVENILES		Código FIG		Mesa de Salto 1.35 m			
	MAYORES / SENIORS							
C	MENORES	Código FIG	Hongo 0.50 m 1 X dibujada en el hongo	Código FIG Colchón adicional H/0.60 m	Mesa de Salto 1.10 m y Minitrump c/tabla de guía o trampolín c/recepción Código FIG	Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.20 opcional doble trampolín	2.00 m Colchón de seguridad FIG	
	INFANTILES							
	CADETES		Colchoneta 0.10 m	Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.10 m FIG	Mesa de Salto 1.35 m y Minitrump c/tabla de guía o trampolín c/recepción Código FIG	Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.20 m		
	JUVENILES							
	MAYORES / SENIORS							
D	MINI	Código FIG o Corredera	Hongo 0.50 m Colchoneta 0.10 m	Código FIG Colchón adicional H/0.60 m	Recepción Código FIG	1.60 m Colchón de seguridad (opcional) 0.20 m En mini está permitido doble trampolín	2.00 m Colchón de seguridad FIG	
	MENORES							
	INFANTILES			Código FIG Colchón de seguridad (opcional) 0.10 m FIG			Código FIG	Código FIG
	CADETES							
	JUVENILES							
	MAYORES / SENIORS							

- Las alturas y medidas de los aparatos son de uso obligatorio **sin posibilidad de optar por otra medida o altura**. Solo la Comisión Técnica podrá permitir la elevación de algún aparato ante el pedido expreso y con debida anticipación, de algún gimnasta y solo por motivos validos (gimnasta que no puede ejecutar su ejercicio por su altura).
- La altura de los aparatos se mide desde el borde superior de las colchonetas.
- Se permitirá, según lo que establece la tabla precedente, el uso de colchonetas suplementarias.
- La altura de Mesa de Salto o pila de colchones se mide desde el suelo.
- Para el Salto se permite el uso de dos trampolines reglamentarios puestos por la organizadora del Torneo (uno con el máximo de resortes y otro con menos resortes) a los cuales NO se le podrá sacar o poner resortes.
- La Comisión Técnica podrá en casos excepcionales, modificar las formas de competencia y las alturas de los aparatos de acuerdo a los requerimientos del momento y con previo aviso.

COMPETENCIAS Y EVENTOS NACIONALES

TORNEO NACIONAL FEDERATIVO

Se realiza para cada Categoría y Nivel como Competencia Individual y por Equipos Federativos de **6** gimnastas titulares (no existe el suplente y tomando las 5 mejores notas por aparato) Además cada Federación podrá presentar, si lo desea, un número ilimitado de gimnastas para la Clasificación Individual fuera de los integrantes del Equipo Federativo.

Los resultados finales determinan al Campeón Nacional Federativo por Equipo Federativo y por Gimnasta Individual del correspondiente año por cada categoría en cada Nivel. Los deportistas participan cumpliendo con las Formas de Competencia para cada Categoría y Nivel enunciados en este Programa Nacional (página 3).

TORNEO NACIONAL DE CLUBES

Se realiza para cada Categoría y Nivel como Competencia Individual y de equipos de Clubes de **3** gimnastas titulares (no existe el suplente y tomando las 2 mejores notas por aparato) No hay límite en la cantidad de equipos que puede presentar cada club. Además pueden presentarse gimnastas Individuales para la Clasificación Individual fuera de los integrantes de los equipos de cada club.

Los resultados finales determinan al Club y al gimnasta Campeón Nacional de Clubes del correspondiente año por cada categoría en cada Nivel. Los deportistas participan cumpliendo con las Formas de Competencia para cada Categoría y Nivel enunciadas en este Programa Nacional. El Torneo Nacional de Clubes se realizarán las:

- **Finales por Aparatos:** Podrán participar gimnastas clasificados en cada disciplina de acuerdo a las siguientes normas:
 - Competencia final por aparatos para Mayores de Nivel A y B y otra para Juveniles de Nivel A y B
 - Participan los 8 mejores por aparato de Mayores y Juveniles de Nivel A y B sin límite por club.
 - Se tomará un único ranking por aparatos entre los gimnastas de Nivel A y B tomando las notas obtenidas en su respectiva competencia nacional clasificando los 8 mejores de dicho ranking por aparato. En caso de empate, se define la participación en la final por la ubicación (puesto) del gimnasta en su respectiva competencia nacional. En el caso de que un gimnasta renuncie a participar, la plaza será ocupada por el reserva no más allá del puesto 10.
 - En la Final se competirá con las normas del Código de Puntuación de la FIG y se premiará a los 3 primeros por aparato otorgando el título de "Campeón Argentino"

EVALUACION DE INGRESO Y PERMANENCIA DE NIVEL "A"

Evaluación anual para determinar quiénes son los gimnastas que participaran del Nivel "A" del corriente año. Se realizarán los Programas Físicos, Técnicos y Ejercicios Obligatorios correspondientes a cada categoría o las pruebas exigidas en la Programación Anual correspondiente.

TORNEOS SELECTIVOS

Establecidos en la Programación Anual como parte del proceso de conformación de la Selección Nacional para las competencias Internacionales, según las pautas de selección determinadas en la misma. Solo podrán participar los gimnastas del Nivel "A" y en el caso de Mayores solo los que hayan obtenido el puntaje habilitante en la Evaluación de Ingreso. Podrá haber Controles de Nivel "A" a cargo de la Comisión Técnica destinados a determinar la orientación de las pautas establecidas en el programa y el nivel técnico de los gimnastas

SISTEMA DE JUZGAMIENTO

COMPOSICIÓN DE LAS MESAS DE JUZGAMIENTO

Para los Torneos Nacionales de todos los niveles y categorías las mesas de juzgamiento deberán estar compuestas por un mínimo de 3 jueces, repartidos los mismos en forma proporcional al número de gimnastas participantes por federación y mediante la utilización de sorteos para la elección de los jueces. Cada Mesa De Juzgamiento se conformará con no más de un Juez de una misma Federación Afiliada. La Comisión Técnica designará a uno de los jueces como Responsable en cada mesa para el mejor desarrollo del trabajo de juzgamiento. Si el juez Responsable de la mesa, advierte durante la entrada en calor, que existe una falta de interpretación en el obligatorio u otro error (ejemplo vestimenta), deberá comunicárselo al entrenador del equipo en cuestión, antes del comienzo de la competencia. Dicha información deberá ser brindada obligatoriamente a todos los demás equipos antes de iniciar la competencia en el aparato.

Los jueces para desempeñarse como tales en las Competencias Nacionales y Oficiales deben poseer el título de Juez Nacional otorgado por la CAG y cumplir con las normas establecidas en el Reglamento Técnico de la CAG.

En los Torneos Selectivos Nacionales las Mesas de Juzgamiento se conformarán según lo especificado previamente en la Programación Anual de cada Rama y en las Resoluciones establecidas por el CE de la CAG, respetando el criterio de que aquella Federación Afiliada que presente Gimnastas tiene el derecho de presentar Jueces. Aquellos Jueces que sean designados para participar en Torneos Internacionales, tienen la obligación de calificar (aún en funciones de auxiliares) en los Torneos Selectivos en los cuales se conforme la Selección Nacional del Torneo al cual concurrirán. Serán el Presidente y el Responsable de Juzgamiento los responsables de la conformación de las Mesas De Jueces y actuarán, si las normas establecidas en los Códigos de Puntuación de la FIG de cada Rama de la Gimnasia lo contemplan, como Supervisores del Juzgamiento. Queda terminantemente prohibida la participación de los Jueces en aquellos torneos donde haya gimnastas que tengan un vínculo filial con ellos.

FORMAS DE OBTENER LA NOTA FINAL

Conforme a la cantidad de jueces por mesa será el sistema a utilizar para la obtención de la nota final de Ejecución. A saber:

Mesa de **3** Jueces: se eliminan la más alta y la más baja y se toma **la nota intermedia**.

Mesa de **4** Jueces: se eliminan la más alta y la más baja y se promedian las **dos notas intermedias**.

Mesa de **5** Jueces: se eliminan las 2 más altas y las 2 más bajas y toma **la nota intermedia**.

Mesa de **6** Jueces: se eliminan las 2 más altas y las 2 más bajas y se promedian las **dos notas intermedias**.

En ningún caso se podrá deliberar entre jueces sobre la nota de cada uno. La Dirección de Torneo y el Fiscalizador de la CAG (y el Director de Jueces si lo hubiera) es quien controlará el normal desarrollo de las mesas de juzgamiento y de la nota final.

Para todas las clases de Competencia en Competencia Nacionales, cada miembro del panel de jueces será responsable de obtener las Notas D y/o E (conforme a su categoría de juez), salvo que 4 o más jueces sean asignados al evento.

CALIFICACION DE LOS EJERCICIOS OBLIGATORIOS

Generalidades

La Puntuación de los ejercicios obligatorios se basa en los factores siguientes:

- Interpretación del ejercicio
- Presentación desde el punto de vista técnico y compostura

Con el primer factor el juez examina si el ejercicio se presenta en forma correcta conforme a la descripción terminológica. Con el segundo factor se puntúa la ejecución técnica y la compostura.

La Interpretación de los ejercicios obligatorios

Si los ejercicios presentados no corresponden al texto terminológico prescripto deben recibir las siguientes deducciones:

- a) Todos los ejercicios obligatorios tienen un valor de partida de 10.00 puntos.
- b) Por parte o uniones no presentadas se deduce el valor total de la parte o de la unión concerniente.
- c) Por partes suplementarias se deduce cada vez 0,50 puntos, como por un balanceo intermedio.
- d) Un elemento individual no reconocido por error técnico o caída, puede volver a ser realizado, contando para la interpretación completa del obligatorio. Se aplicarán las deducciones pertinentes al caso (caída, etc.)
- e) Nunca podrá ser repetida la **salida**, en el caso de no ser reconocido por error técnico o caída. En el caso de Arzones podrá ser repetida, según lo estipula el Código de Puntuación 2017-2020
- f) El Salto podrá ser repetido con una penalización de 1.00.
- g) Un ejercicio interrumpido por una caída con o sin suelta de las manos, puede continuarse dentro de los 30 segundos. Si superase ese tiempo se aplicaran las deducciones establecidas en el CP 2017.

La Presentación de los ejercicios obligatorios: Desde el punto de vista de la técnica y de la compostura, las directrices generales, o las prescripciones fijadas para cada aparato en el Código de Puntuación son válidas para la puntuación de los ejercicios obligatorios. Además figuran en los textos de los Ejercicios Obligatorios las faltas típicas específicas. Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra durante la realización de los ejercicios. Se aplicaran penalizaciones según la Tabla de descuentos del Programa de Grupo de Edades de la FIG según cada Nivel.

CASOS NO PREVISTOS

El Reglamento Técnico de la CAG, edición en vigencia, es el compendio regulador de todas las manifestaciones deportivas oficiales. Los casos no previstos tanto en el Reglamento Técnico como en el presente Programa Nacional serán resueltos por la Comisión Técnica Masculina de la Confederación Argentina de Gimnasia.



Ejercicios Obligatorios

CLASE 1

P1 - AC1

NIVEL D

Para los Campeonatos Nacionales de Clubes y Federativos

**Mini – Menores – Infantiles – Cadetes – Juvenil
Mayores – Seniors**

NIVEL A

**Para Evaluación de Ingreso y Campeonatos Nacionales de
Clubes y Federativos**

Menores



PROGRAMA FIG GRUPO DE EDADES: PAGINAS 41 A 49

ACLARACIONES E INTERPRETACIONES CLASE 1

▪ GENERALIDADES

- Según las especificaciones técnicas del Programa de Edades de la FIG y las Reglas de Calificación de los Ejercicios Obligatorios de este Programa Nacional.



- Es posible ejecutar este ejercicio en ida y vuelta sobre una corredera
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=1qH-gCWmlpM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=1



- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=CVK_fSOQJ3o&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=16



- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=HWe5H8PIZSI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=21



- Solo se realizara la Opción 2: Mortal extendido con tabla de pique Valor 10 puntos.
- Si el mortal es realizado carpado tendrá un descuento de 1.00. Pero será reconocido.
- Si el mortal es realizado agrupado tendrá un descuento de 2.00. Pero será reconocido.
- Provisoriamente NO se realizara la Opción 1: caída a pila de colchones
- Un segundo intento de salto está permitido, pero con descuento de 0.50
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=6mog2eGGVeM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=26



- En la Categoría Mini está permitido el uso de doble trampolín para la entrada.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=krhLWMIcnww&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=11



- Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=PcpRfvc59kU&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=6



Ejercicios Obligatorios

CLASE 2

P2 – AC2

NIVEL C

Para los Campeonatos Nacionales de Clubes y Federativos

**Mini – Menores – Infantiles – Cadetes – Juvenil
Mayores – Seniors**

NIVEL A

Para Evaluación de Ingreso y Torneos Selectivos

Infantiles



PROGRAMA FIG GRUPO DE EDADES: PAGINAS 51 A 59

ACLARACIONES E INTERPRETACIONES CLASE 2

GENERALIDADES

- Según las especificaciones del Programa de Edades de la FIG y las Reglas de Calificación de los Ejercicios Obligatorios de este Programa Nacional.



- Se debe realizar sobre pedana. De ser necesario se podrá ejecutar este ejercicio en ida y vuelta sobre una corredera, con una explicación previa de los pasos permitidos para acomodarse.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=xz0uktPNoz4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=2



- Hongo de 50 cm de alto.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=W5iEmJ1Uqgl&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=17



- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=QJ_Q5TDbos0&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=22



- Para la mesa de salto se **puede** usar el trampolín como guía final de la carrera previo a picar en el minitramp (uso optativo)
- Posibilidad de optar entre uno de los 2 saltos
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=cvn92vsyNVM&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=27



- Se puede usar doble trampolín en la entrada para las Categorías Menores e Infantiles
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=TunHq07_Sxl&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=12



- Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=nKRWAbrzi60&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=7



Ejercicios Obligatorios

CLASE 3

AC3

NIVEL B

**Para los Campeonatos Nacionales de Clubes y Federativos
Infantiles**

NIVEL A

**Para Evaluación de Ingreso y Torneos Selectivos
Cadetes**



PROGRAMA FIG GRUPO DE EDADES: PAGINAS 61 A 75

ACLARACIONES E INTERPRETACIONES CLASE 3

▪ GENERALIDADES

- Según las especificaciones del Programa de Edades de la FIG y las Reglas de Calificación de los Ejercicios Obligatorios de este Programa Nacional.



- Se debe realizar sobre pedana. De ser necesario se podrá ejecutar este ejercicio en ida y vuelta sobre una corredera, con una explicación previa de los pasos permitidos para acomodarse.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=zw_cUBO5pUM&index=3&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-



- Caballete sin arzones a nivel del piso.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=AxPI5TmlYt8&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=18



- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=onU2JQ4lvQs&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=23



- Nivel A: Se requiere hacer ambos saltos. Nota final es el promedio de los 2 saltos.
- Nivel B: solo se debe realizar el salto “mortero” en la mesa de salto.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=wJQbD8ZioN0&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=28



- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=3gqMhVymRKE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=13



- Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra.
- Ver Tabla de Altura de los aparatos en este Reglamento Nacional.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=W0_aQzygL4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=8



Ejercicios Obligatorios

CLASE 4

AC4

NIVEL A

Para Evaluación de Ingreso y Torneos Selectivos

Juveniles

14 y 15 años



PROGRAMA FIG GRUPO DE EDADES: PAGINAS 77 A 91

ACLARACIONES E INTERPRETACIONES CLASE 4

▪ GENERALIDADES

- Según las especificaciones del Programa de Edades de la FIG y las Reglas de Calificación de los Ejercicios Obligatorios de este Programa Nacional.



- Sobre pedana reglamentaria
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=fj3za_JPD5o&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=4



- Caballete con arzones reglamentario.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=GOYGTeYvWQI&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=19



- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=U7w-4ppzy2I&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=24



- Nivel A: Se requiere hacer ambos saltos. Nota final es el promedio de los 2 saltos.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=AvMOxhA3-Kg&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=29



- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=d518naXQHtE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=14



- Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra.
- Video FIG: www.youtube.com/watch?v=XWzqLV7d2UU&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=9



Ejercicios Obligatorios

CLASE 5

AC5

NIVEL A

Para Evaluación de Ingreso

Juniors

16 y 17 años



PROGRAMA FIG GRUPO DE EDADES: PAGINAS 93 A 107

ACLARACIONES E INTERPRETACIONES CLASE 5

▪ GENERALIDADES

- Según las especificaciones del Programa de Edades de la FIG y las Reglas de Calificación de los Ejercicios Obligatorios de este Programa Nacional.



- - Sobre pedana reglamentaria
 - La dirección del Obligatorio solo puede ser cambiada en su totalidad.
 - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=a-Cc5BoyMI4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=5



- - Caballete con arzones reglamentario.
 - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=g4ReHDiZ9K4&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=20



- - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=LmNochibWgg&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=25



- - El gimnasta debe optar en realizar uno de los 2 saltos.
 - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=m1eW_LDmDE&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=30



- - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=ZBX-TCIVY8&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=15



- - Es obligatoria la presencia de un asistente cercano a la barra.
 - Video FIG: www.youtube.com/watch?v=o5-9kYgTSag&list=PLkdUU_VbpMHFIGTRCVVTC49hni2TWO_3-&index=10



Códigos Degradados

NIVEL B

CODIGO DEGRADADO CAG

Para Torneos Nacionales

.....

NIVEL A

AC3 – AC4

Para Torneos Nacionales y Torneos Selectivos



NIVEL B: CODIGO DE PUNTUACION DEGRADADO CAG

CATEGORIA MAYORES Y JUVENILES NIVEL B CODIGO FIG JUNIORS

NOTA D:

8 ELEMENTOS (Salida más los 7 mejores elementos, máximo 5 de un mismo grupo)
Se aplicaran las reglas FIG con relación a las rutinas cortas

REQUISITO DE SALIDA:

- | | | |
|--------------------|------|---------------------------|
| - Salida valor A | 0.00 | (no cumple requerimiento) |
| - Salida valor B | 0.30 | (requerimiento parcial) |
| - Salida C o mayor | 0.50 | (requerimiento completo) |

ELEMENTOS DE DIFICULTAD PERMITIDOS:

- PERMITIDOS HASTA VALOR **D** (los elementos de mayor valor no se tienen en cuenta para la Nota D)
- EN ARZONES PERMITIDOS HASTA VALOR **E** (los elementos de mayor valor no se tienen en cuenta para la Nota D)

ELEMENTOS PROHIBIDOS: SEGÚN CODIGO FIG JUNIORS

CATEGORIA CADETES NIVEL B CODIGO FIG JUNIORS

NOTA D:

8 ELEMENTOS (Salida más los 7 mejores elementos, máximo 5 de un mismo grupo)
Se aplicaran las reglas FIG con relación a las rutinas cortas

REQUISITO DE SALIDA:

- | | | |
|--------------------|------|--------------------------|
| - Salida valor A | 0.30 | (requerimiento parcial) |
| - Salida B o mayor | 0.50 | (requerimiento completo) |

ELEMENTOS PROHIBIDOS: SEGÚN CODIGO FIG JUNIORS

ELEMENTOS DIFICULTAD PERMITIDOS:

- PERMITIDOS HASTA VALOR **C** (los elementos de mayor valor no se tienen en cuenta para la Nota D)
- EN ARZONES PERMITIDOS HASTA **D** (los elementos de mayor valor no se tienen en cuenta para la Nota D)

BONIFICACIONES ESPECIALES PARA LA NOTA "D" CATEGORIAS CADETES – JUVENILES - MAYORES

Los gimnastas que incluyan los elementos prescriptos en la siguiente lista obtendrán una Bonificación de **0.20** por cada una en su nota "D" en cada aparato hasta un **máximo de 0.40 en su nota D en cada aparato**. No es necesario que dichos elementos se encuentren dentro de los de más valor. No se dará la bonificación por los elementos que se realicen con error grave.

SUELO:

- FLIC-FLAC CONTINUADO DE UN ELEMENTO MORTAL CODIFICADO
- SPAGAT DE 180° (cualquier posición)
- MORTERO CONTINUADO DE UN ELEMENTO MORTAL CODIFICADO

ARZONES:

- DOS MOLINOS LATERALES CONTINUADOS
- DOS MOLINOS TRANSVERSALES (Longitudinales) CONTINUADOS
- UN DESPLAZAMIENTO LATERAL O TRANSVERSAL DE AL MENOS 1/3

ANILLAS:

- VERTICAL A FUERZA
- KIP DE PECHO O KIP DE BASCULA AL APOYO
- DISLOCACION CON HOMBROS POR ENCIMA DE LAS ANILLAS (ADELANTE O ATRÁS)

PARALELAS:

- VERTICAL MANTENER 2"
- MEDIO GIRO EN VERTICAL (CAMBIO ADELANTE O ATRÁS)
- KIP LARGO

BARRA:

- YUSTEN (vuelta atrás a vertical: Felge)
- MEDIO GIRO EN VERTICAL DESDE GRAN VUELTA (CAMBIO ADELANTE O ATRÁS)
- KIP LARGO A VERTICAL (no habrá corte de vuelo si el kip finaliza en la vertical)

CODIGO DEGRADADO NIVEL A: CADETES CLASE AC3 (Código CONSUGI)

SUELO:

Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos

Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*

*D 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.

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

1. Elemento No-Acrobático
2. Elemento Acrobático hacia adelante.
3. Elemento Acrobático hacia atrás.
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.

ARZONES:

Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos

Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*

*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

1. Tijera falsa hacia adelante= Parte A
2. Tijera 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

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

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)

Regulaciones Adicionales

Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad

ANILLAS:

Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos

Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*

*D 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 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

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

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 Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido.

Puede repetir una habilidad de valor B o C para Dificultad.

SALTO:

Salto permitido y Valores de Dificultad

Resorte de manos = 2.0

Resorte de manos $\frac{1}{2}$ = 2.2

Resorte de manos $\frac{1}{1}$ = 2.5

Resorte de manos $\frac{1}{2}$ = 2.7

Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7
Resorte de manos AgrupadoFrontal $\frac{1}{2}$ =2.9
Resorte de manos Pike frontal = 2.9
Resorte de manos Pike frontal $\frac{1}{2}$ = 3.1

$\frac{1}{2}$ on = 2.0
 $\frac{1}{2}$ on $\frac{1}{2}$ off = 2.2
 $\frac{1}{2}$ 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

Regulaciones Adicionales

Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0

PARALELAS:

Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos

Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*

*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 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 = A
3. **“Felge”** a soporte con brazos rectos = Parte B
4. **“Felge”** a horizontal con brazos rectos = Parte C

Requerimientos de Grupos de Elementos (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 sobre las 2 barras
3. Elemento de balanceo abajo
4. Desmonte (salida)

Regulaciones Adicionales

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

BARRA:

Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos

Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*

*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

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. 45° y cambio de agarre a agarre por arriba = Parte A –Grupos de Elemento I
5. Pirouette temprana hacia adelante, min. 45° 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 Elementos (0.3 cada uno)

- 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

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.

NUMERO DE ELEMENTOS MAXIMO

	Max #	Parte A	Parte B	Parte C	Parte D	Parte E	Parte Fo G
Clase AC3	8	0.1	0.2	0.3	0.4 solo CA	No	No

RUTINA CORTA OPCIONALES

Clase AC3	8 elem	7 elem	6 elem	5 elem	4 elem	3 elem	2 elem	1 Elem
# Elementos	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

CODIGO DEGRADADO NIVEL A: JUVENIL CLASE AC4 (Código CONSUGI)

SUELO:

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 no permitidos)

*E 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.

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

1. Elemento No-Acrobático
2. Elemento Acrobático hacia adelante.
3. Elemento Acrobático hacia atrás.
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 recompensadas

Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono.

ARZONES:

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 no permitidos)

*E solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

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

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

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)

Regulaciones Adicionales

Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad

ANILLAS:

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 no permitidos)

*E solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

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 (abierto)).
3. Gigante hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados= Parte B

Requerimientos de Grupos de Elementos (0.3 cada uno)

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 Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido.

Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad.

SALTO:

Salto permitido y Valores de Dificultad

Resorte de manos = 2.0

Resorte de manos $\frac{1}{2}$ = 2.2

Resorte de manos $\frac{1}{1}$ = 2.5

Resorte de manos $1\frac{1}{2}$ = 2.7

Resorte de manos Agrupado frontal = 2.7

Resorte de manos AgrupadoFrontal $\frac{1}{2}$ =2.9

Resorte de m. Agrupado Frontal $1\frac{1}{2}$ = 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

Regulaciones Adicionales

Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0

PARALELAS:

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 no permitidos)

*E solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

1. "Felge" a soporte con brazos rectos = Parte B
2. "Felge" a horizontal con brazos rectos = Parte C

Requerimientos de Grupos de Elementos (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 sobre las 2 barras
3. Elemento de balanceo abajo
4. Desmonte (salida)

Regulaciones Adicionales

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.

BARRA:

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 no permitidos)

*E solo permitidos en Caballo con arzones (CA)

8 habilidades Máximo para Nota D

Habilidades de Desarrollo y Suplementarias

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 Elementos (0.3 cada uno)

Balaceo 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

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.

Número de elementos máximo Opcionales:

Clase AC4	Elem máximo	Parte A	Parte B	Parte C	Parte D	Parte E	Parte Fo G
JUVENILES NIVEL A (14-15 años)	8	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50 solo CA	NO

Rutina corta:

Clase AC4	8 elem	7 elem	6 elem	5 elem	4 elem	3 elem	2 elem	1 elem
	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

CODIGOS DEGRADADOS (todos los niveles)

ACLARACIONES GENERALES

- Descuentos de Ejecución Especiales para Ejercicios Libres y Obligatorios (de aplicación para los casos no especificados en cada Obligatorio)

- **Clase P 1, P2, AC 1, AC2**

- Error pequeño = 0.10
- Error mediano = 0.20
- Error grave = 0.30
- Caída = 0.50

- **Clase AC 3, 4, 5**

- Error pequeño = 0.10
- Error mediano = 0.30
- Error grave = 0.50
- Caída = 1.00

- En caso de series con menos elementos que los requeridos se utilizara la Tabla de Ejercicios cortos del Programa de Edades de la FIG en los siguientes Niveles:

Clase de Competencia		8 elementos	7 elementos	6 elementos	5 elementos	4 elementos	3 elementos	2 elementos	1 elemento
Clase AC3	CADETES NIVEL A	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Clase AC4	JUVENILES NIVEL A (14-15 años)	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

- Para evaluar la Nota de los Ejercicios Libres en Clase AC3 y AC4 se podrá tener en cuenta a Elementos No Codificados pero que puedan ser considerados Elementos Gimnásticos. En las competencias los Jueces deberán consultar al Director General del Torneo sobre estos elementos. Y también se recomienda a los técnicos que antes de los torneos consulten sobre el reconocimiento de estos elementos no codificados.

- VALORES DE LOS ELEMENTOS:

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
Cadetes Nivel B	8	0.10	0.20	0.30	0.40 Permitido solo en Arzones	No permitido	No permitido
Juveniles y Mayores Nivel B	8	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50 Permitido solo en Arzones	No permitido
Clase AC3 Cadetes Nivel A	8	0.10	0.20	0.30	0.40 Permitido solo en Arzones	No permitido	No permitido
Clase AC4 Juveniles Nivel A	8	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50 Permitido solo en Arzones	No permitido

- Existen Regulaciones Especificas, válidas para la calificación de todas las categorías que participan en el ámbito nacional, con ejercicios libres con código degradado. Las mismas están resumidas entre las páginas 21 y 22 del PGE.
- **En caso de contradicción se usaran las Tablas de Código Degradado de este Programa.**

COMISION TECNICA MASCULINA

MARZO 2017