



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

NIVEL A

MARZO 2018

CATEGORÍA INFANTIL
REGLAMENTACION SUDAMERICANA

CATEGORÍA AC3 11-12 AÑOS (Ejercicios Libres)


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


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


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

CATEGORÍA JUVENIL

REGLAMENTACIÓN FIG MODIFICADA


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

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

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

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

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

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>SUELO</p>  | <u>Dificultades</u> | 7 elementos dificultad más altos + Salida = Total 8 elementos Mínimo 3 elementos acrobáticos Mínimo 3 de danza + 2 a elección |
| | <u>Requisitos de Composición</u> 2.00 pts (c/u 0.50) | 1.- 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° 3.- Mortales con doble giro ET 4.-Mortal atrás y adelanteen la misma u otra linea acrobatica (no inversiones sin manos) |
| | <u>Valor Enlace</u> | Ségun CÓDIGO FIG |
| | <p>* El número máximo de líneas acrobáticas con mortal es 4 * RC 2, 3, 4 deben estar en líneas acrobáticas</p> | |


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


EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)


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

CATEGORÍA MAYOR

REGLAMENTACIÓN FIG


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

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

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

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

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

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

EJERCICIO CORTO (Todos los Aparatos)

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