COPA OLIMPIA INTERNACIONAL
DE GIMNASIA ARTÍSTICA

NIVELES GAM INTERMEDIOS

copaolimpiainternacional@gmail.com

WWW.COPAOLIMPIAINTERNACIONAL.COM

PRINCIPIANTES - NIVELES INTERMEDIOS			
RAMA	**CATEGORÍA**	**ABREV.**	**EDAD**
GAM	PROMESAS	**PROM**	5 a 7 Años
	PREINFANTIL	**PREINF**	8 a 10 Años
	INFANTIL	**INF**	11 a 13 Años
	JUVENIL Y ADULTO	**JUVAD**	14 Años en adelante
REGLAMENTO NIVELS INTERMEDIOS GAM Compite en un mismo nivel en los 6 aparatos: Suelo, Caballo con Arzones, Anillas, Salto, Paralelas y Barra Fija			
NIVELES	***PREMIACIÓN POR EQUIPO***		***PREMIACIÓN INDIVIDUAL***
N1	Suma de los **5 MEJORES** puntajes de cada delegación entre TODAS las categorías y TODOS los niveles.		✓ Subirá al pódium y se premiará con medalla especial 1ro, 2do y 3er puesto de cada categoría. ✓ Se premiará con medalla de participación a todos los demás participantes. ✓ En el momento de la premiación se nombrará para pasar al frente desde el 6to puesto. ✓ Todos los gimnastas reciben MEDALLA y DIPLOMA
N2			
N3			

NIVELES HABILITADOS POR CATEGORÍA

Niveles habilitados para cada categoría	**NIVEL 1**	**NIVEL 2**	**NIVEL 3**
PROMESAS	X		
PREINFANTIL	X	X	
INFANTIL	X	X	X
JUVENIL ADULTO	X	X	X

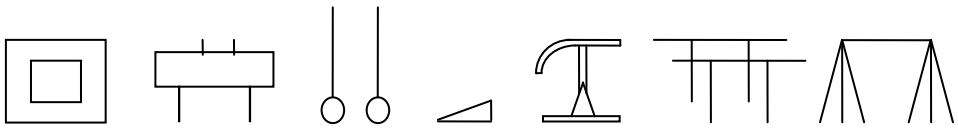
* El gimnasta puede participar en cualquier nivel habilitado para su categoría, compitiendo en os 6 aparatos en el mismo nivel

NIVEL 1

CATEGORÍAS: PROMESAS (5 A 7 AÑOS), PREINFANTIL (8 A 10 AÑOS), INFANTIL (11 A 13 AÑOS), JUVENIL/ADULTO (14 AÑOS EN ADELANTE)

N1

*** SERIES ***

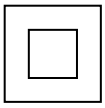


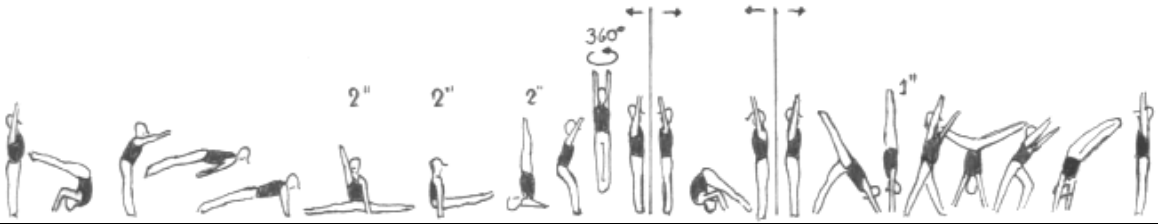
OBSERVACIONES GENERALES PARA EL NIVEL 1:

* Los ejercicios bonificables son opcionales y no cubren el puntaje de ejercicios obligatorios faltantes.
(Bonificación Máxima = 0.50 puntos)

* En Arzones, Anillas, Paralelas y Barra Fija, se permiten hasta 4 balanceos intermedios completos en toda la serie, incluyendo los obligatorios u opcionales.

N1 NIVEL 1 SUELO

12m x 12m 



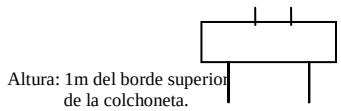
EJERC.	**Voltereta adelante**	Salto a **caída facial**	**Spagat** Frontal o Sagital	**Escuadra** 2"	**Vela** 2"	**Salto** en extensión **con 1 giro**	**Voltereta atrás** con pier. ext.	**Paro de manos** 1"	**Rueda de carro**	**Rondat**	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.0 p.**
ESPECIF.	1 III	2 II	3 A - I	4 I	5 I	6 II	7 IV	8 A-I	9 V	10 V	2A
SIMBOL											5 Grup.: I,II,III,IV,V

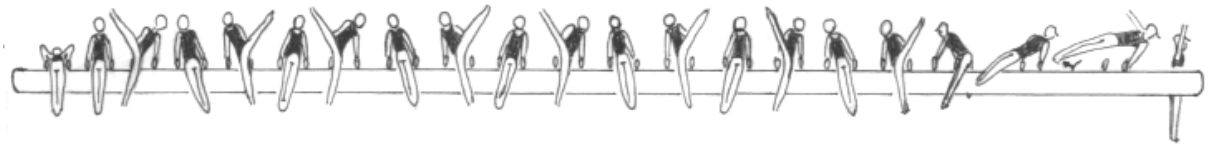
COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máxima 0.50p	* Agrega Fic-Flac después del Rondat	**0.50p**	A-III	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Agrega Vuelta de Manos al final	**0.50p**	A-IV	
Nota Final = Nota A+B				

Descripción: Voltereta adelante con piernas extendidas seguida de salto a caída facial, Spagat frontal o sagital marcando la posición con al menos un brazo erguido durante 2", escuadra con piernas juntas y apoyo de manos a mantener 2", rodar atrás y marcar Vela 2", rodar adelante erguiendose y salto en extensión con 1 giro, voltereta atrás con piernas extendidas durante todo el ejercicio, paro de manos a marcar 1", rueda de carro terminando con ¼ giro de espalda al inicio, pequeña carrera con impulso y Rondat.

Faltas Típicas y Deducciones:
* Falta de amplitud en el salto a caída facial. Hasta 0.50.

N1 NIVEL 1
CABALLO CON ARZONES





EJERC	**Subida** solo	**Balanceo** a izquierda	**Balanceo** a derecha	**Balanceo** a izquierda	**Balanceo** a derecha	**Balanceo** a izquierda	**Balanceo** a derecha	**Balanceo** a izquierda	**Balanceo** a derecha	Horcajada, **salida ½ paso doble** con apoyo de 1pie sobre la grupa.	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.0 p.**
ESPECIF	1	2 I	3 I	4 I	5 I	6 I	7 I	8 I	9 I	10 V	
SIMBOL.											3 Grup.: I,II,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máxima 0.50p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Sustituye horcajada y salida por: pasaje de una pierna, balanceo, pasaje de la otra y salida hacia adelante con ¼ giro. * Salida ½ paso doble (sin apoyo de pie)	**+ 0.30 p** **+ 0.50 p**	I V	

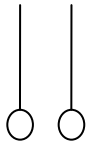
Descripción: Subida en toma de los arzones con salto al apoyo y extensión de brazos, cuatro balanceos frontales completos, horcajada sobre la grupa y salida con ½ paso doble apoyando un pie sobre la grupa con piernas en extensión, para ayudar al pasaje sin detención sobre el caballo y caer parado de costado al caballo en posición de firmes.

Altura mínima de los balanceos: Punta de pie a la altura de los hombros.
(No serán reconocidos balanceos con pies por debajo del borde superior del caballo).

Faltas Típicas y Deducciones:
* Balanceos sin aproximación de piernas cuando pasa bajo la vertical. 0.10 cada vez.
* Apoyar los dos pies sobre la grupa en la salida y/o detenerse en el apoyo. Salida no reconocida.

N1 NIVEL 1 ANILLAS

Altura mínima: 2.25m del borde superior de la colchoneta.



EJER.	**Escuadra** en suspensión	Subida a **vela** a fuerza	**Arranque**	**Balanceo** atrás y adelante	Bal. atrás y **disloque ad**. carpado	**Balanceo** atrás y adelante	**Balanceo** atrás y adelante	**Balanceo** atrás y adelante	**Salida voltereta** atrás	**TOTAL** 9 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF	1 VI	2 VI	3 I	4 I	5 A - I	6 I	7 I	8 I	9 V	1A
SIMBOL										3 Grup.: I,IV,V

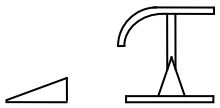
COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máxima 0.50p	* Salida Mortal atrás agrupado o en carpa.	**+0.30 p.**	V	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Salida Mortal atrás en plancha.	**+0.50 p.**	V	
Nota Final = Nota A+B				

Descripción: Desde la suspensión marcar escuadra con piernas juntas 2", desde la escuadra subida a Vela a fuerza, impulso de piernas con rápida flexión y extensión de piernas sobre el tronco (arranque), balanceo atrás-adelante, balanceo atrás y disloque adelante con flexión de piernas sobre el tronco y pequeña detención por la suspensión invertida seguida de 3 balanceos atrás-adelante completos, saliendo con voltereta atrás agrupada o carpada, cayendo en amortiguación a posición de firmes sobre el colchón.

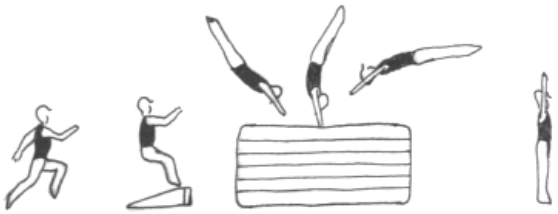
Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros en los balanceos adelante y de la cintura en los balanceos atrás. (No serán reconocidos balanceos que estén por debajo de la cintura adelante).

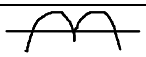
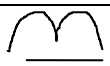
Faltas Típicas y Deducciones:
* Desde la escuadra impulsarse para subir a Vela. Hasta 0.50 p.
* Piernas flexionadas en la escuadra. Hasta 0.50 p.
* Apoyar manos en el colchón en la salida.. Hasta 0.50 p.

N1 NIVEL 1 SALTO



PILA DE COLCHONES - ALTURA 1.15mt. - SE TOMA EL MEJOR DE DOS SALTOS



Vuelta de manos apoyando las manos en pila de colchones a caer en posición de **decúbito dorsal** sobre la misma.	**Vuelta de manos "pasajera"** apoyando las manos en pila de colchones y pasando sobre ésta a caer parado a continuación.
Nota A: Valor Salto 3.00 p. + Nota B: Ejec. 10.0p	**Nota A: Valor Salto 5.00 p. + Nota B: Ejec. 10.0p**
 Grupo III	 Grupo III

Descripción: Carrera (max. 25 mts.), salto a trampolín y pique bipodal, ejecuta uno de los dos saltos descriptos con sus respectivas notas de partida.
* El gimnasta podrá optar por saltar en un segundo intento, donde podrá repetir el mismo salto o intentar el otro. Se tomará la nota del mejor salto.
* El trampolín podrá ser de resortes o de madera (tabla de pique) según la opción del gimnasta y la disposición del material. (No está permitido el uso de Minitramp).
* El cubo o la pila de colchones utilizada estará colocada en sentido longitudinal, tendrá una altura de 1.15m, y aproximadamente un largo de 2.00m por un ancho de 1.50m de superficie apoyable.

Zona de Caída (Vuelta de Manos "pasajera"):
Arribe al colchón a menos de 1.00 mt. de la pila de colch. Deduc. de 0.10 p.
Arribe al colchón a menos de 0.50 mt. de la pila de colch. Deducción de 0.30 p.
Arribe al colchón tocando la pila de colch. Deducción de 0.50 p.

Faltas Típicas y Deducciones:
* No hay fase de vuelo (aunque pequeña) antes (y/o después según el salto) de tocar la pila de colchones. Hasta 0.40 p.

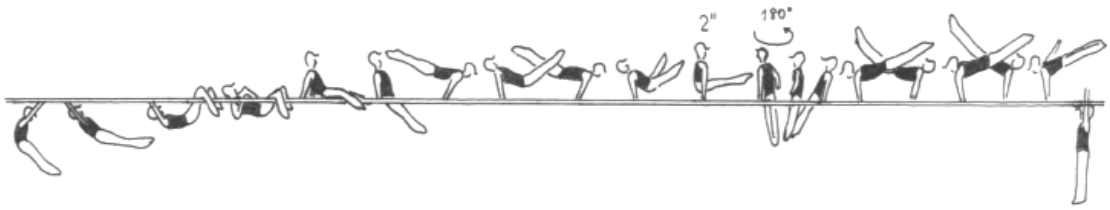
En la Vuelta de Manos "pasajera":
* Roce de partes del cuerpo con el colchón sin ser las manos. Hasta 0.50 p.

N1

NIVEL 1

PARALELAS

Altura mínima: 1.35m del borde superior de la colchoneta.



EJERC.	**Balanceo** adelante en suspensión	**Subida** con apoyo de piernas	**Balanceo** atrás y adelante	**Balanceo** atrás y adelante	**Horcajada** y **Escuadra** 2´´	**Cambio** de sentido e impulso adelante	**Balanceo** atrás y adelante	**Balanceo** atrás y adelante	Bal. atrás y **Salida lateral** atr.	**TOTAL** 9 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF.	1 III	2	3 I	4 I	5 A-IV	6 I	7 I	8 I	9 V	1A
SIMBOL.										3 Grup.: I,III,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máxima 0.50p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Sustituye entrada con balanceo en suspensión, por entrada con salto en trampolín al Apoyo Braquial con Balanceo Adelante al apoyo de piernas sobre las banda. * Sustituye entrada por Kip desde la suspensión cubital al apoyo manual.	**+0.30 p.** **+0.50 p.**	II III	

Descripción: Pique en trampolín y salto a toma cubital con balanceo adelante por la suspensión con piernas extendidas al frente y apoyo de piernas sobre las paralelas, subida al apoyo con piernas apoyadas en las paralelas, sacar piernas y realizar dos balanceos completos atrás-adelante, Horcajada y Escuadra en apoyo 2´´, con cuerpo extendido cambio de sentido con ½ giro pasando por el apoyo de las dos manos sobre una banda e impulsando las piernas hacia adelante, para realizar dos balanceos completos atrás-adelante, balanceo atrás y salida lateral atrás (mínimo a la horizontal), cayendo en amortiguación a posición de firmes sobre el colchón de costado a las paralelas.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros en los balanceos adelante y cuerpo a la horizontal en los balanceos atrás. (No se reconocerán balanceos con pies por debajo de la altura de las paralelas por delante)

Faltas Típicas y Deducciones:

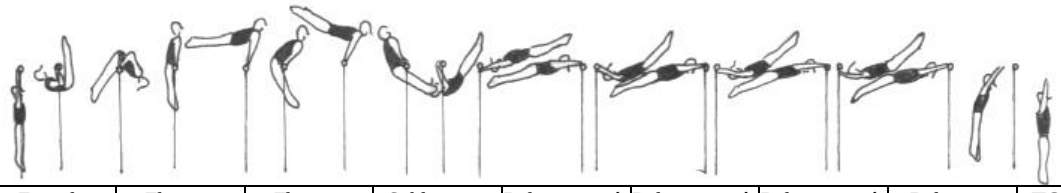
* El gimnasta desarma la postura cuando sube al apoyo. Hasta 0.40 p.
* En el cambio de sentido hay una detención en el apoyo sobre una banda. Hasta 0.50 p.

N1

NIVEL 1

BARRA FIJA

Altura mínima: 2.25m del borde superior de la colchoneta.



ELERC.	Entrada abdominal	Flotante	Flotante	Sublanzam.	Balanceo atrás y adelante	Balanceo atrás y adelante	Balanceo atrás y adelante	Bal. atr. y Salida atrás	**TOTAL** 8 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.00 p.**
ESPECIF.	1 III	2 I	3 I	4 III	5 I	6 I	7 I	8 V	
SIMBOL.									3 Grup.: I,III,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.00p Bonific. Máxima 0.50p	* Agrega Voltereta atrás con piernas ext. después del 2° flotante.	**0.30 p.**	III	
Nota B: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Sustituye bal. atr. y salida atr., por Salida Mortal atrás.	**+0.50 p.**	V	

Descripción: En suspensión, entrada abdominal a fuerza con piernas extendidas, flotante (mínimo a 30° de la horizontal) seguido de otro flotante (más alto que el anterior), seguido de sublanzamiento, tres balanceos atrás-adelante completos, balanceo atrás y salida soltándose atrás a caer amortiguando a posición de firmes.

Altura mínima de balanceos: Talones a la altura de la barra en los balanceos adelante y cintura a la altura de la barra en los balanceos atrás. (No serán reconocidos balanceos que no sobrepasen totalmente los 45° adelante y atrás).

Faltas Típicas y Deducciones:

* El primer flotante no alcanza la altura mínima o el segundo no sobrepasa del primero. Hasta 0.50 p.
* Realiza la voltereta atrás (bonificable) con detención antes del sublanzamiento. Hasta 0.40 p.

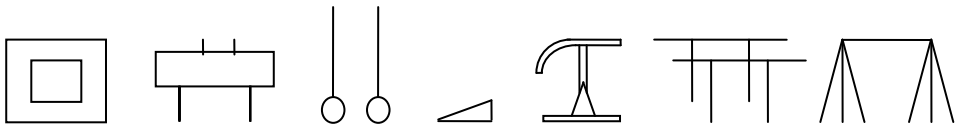
PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL
DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NIVEL 2

CATEGORÍAS:
PREINFANTIL (8 A 10 AÑOS),
INFANTIL (11 A 13 AÑOS),
JUVENIL/ADULTO (14 AÑOS EN ADELANTE)

N2

*** SERIES ***



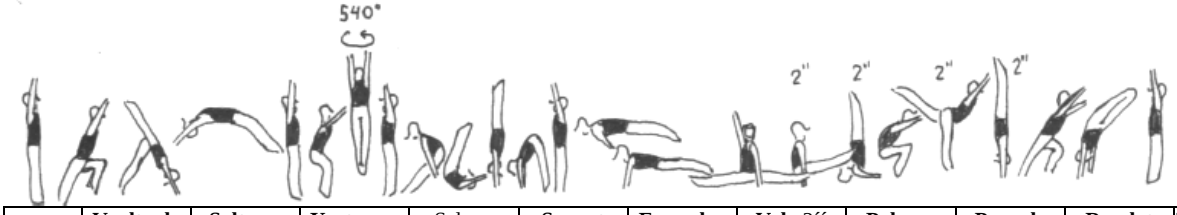
OBSERVACIONES GENERALES PARA EL NIVEL 2:

* Los ejercicios bonificables son opcionales y no cubren el puntaje de ejercicios obligatorios faltantes. (Bonificación Máxima = 1.00 punto)

* En Arzones, Anillas, Paralelas y Barra Fija, se permiten hasta 3 balanceos intermedios completos en toda la serie, incluyendo los obligatorios u opcionales.

N2 NIVEL 2 SUELO

12m x 12m



EJERC.	**Vuelta de manos**	**Salto** en extensión con **3/2 giro**	**Yuste** con brazos extendidos	Salto y **caída facial**	**Spagat** frontal o sagital	**Escuadra** 2´´	**Vela** 2´´	**Paloma** frontal o lateral 2´´	**Paro de manos** 2´´	**Rondat**	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.0 p.**
ESPECIF.	1 A-III	2 A-II	3 IV	4 I	5 A - I	6 I	7 I	8 A-I	9 A-I	10 V	5A
SIMBOL.											5 Grup.: I,II,III, IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p	Agrega al inicio de la serie: * Mortal adelante.	**0.40 p.**	B-III	
	* Mortal árabe.	**0.40 p.**	A-V	
Nota B: Ejecución 10.00p	Agrega a continuación de la vuelta de Manos: * Mortal Adelante.	**0.40 p.**	B-III	
	Cambia Escuadra y Vela por Paro de Manos a Fuerza 1" desde Spagat.	**+ 0.60 p.**	B-I	
Nota Final = Nota A+B	Agrega a continuación del Rondat: * Flick-Flack.	**0.40 p.**	A-IV	
	* Mortal atrás.	**0.40 p.**	B-IV	
	* 2 Flick-Flacks.	**0.60 p.**	A-IV	
	* Flick-Flack Mortal atrás.	**0.80 p.**	A-B-IV	

Descripción: Pequeña carrera con impulso y Vuelta de Manos, salto en extensión con ½ giro, Yuste con bazos extendidos, salto y caída al apoyo facial, Spagat frontal o sagital marcando la posición con al menos un brazo erguido durante 2", marcar Escuadra con piernas juntas y apoyo de manos durante 2", rodar atrás a marcar Vela 2", rodar adelante a posición de pie y marcar Paloma frontal o sagital 2", Paro de Manos 2", pequeña carrera con impulso y Rondat.

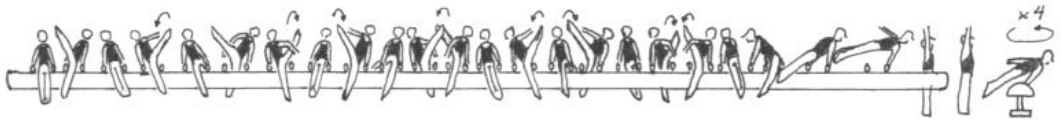
Faltas Típicas y Deducciones: Comunes según el Código de Puntuación.

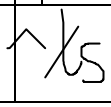
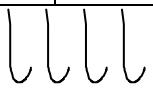
N2

NIVEL 2

CABALLO CON ARZONES

Altura: 1m del borde superior de la colchoneta.



EJERC	**Balanceo** frontal a izquierda y derecha	**Pasaje** de una pierna balanceo y **retiro**	**Pasaje** de la otra pierna balanceo y **retiro**	**Pasaje** de una pierna y **pasaje** de la otra	**Retiro** de una pierna y **retiro** de la otra	Horcajada y salida con ½ **paso doble**	TOTAL 6 ejer.	**4 pasos dobles en Hongo** (0.50p cada uno)	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**3.0 p.**	**2.0 p.**	**5.00 p.**
ESPECIF	1 I	2 I	3 I	4 I	5 I	6 V		7 a 10 II	
SIMBOL.									3 Grup.: I,II,IV

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p	* Agrega 1 Tijera adelante.	**+ 0.30 p**	A-I	
	* Agrega 1 Tijera atrás.	**+0.40 p**	A-I	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Si agrega las dos tijeras seguidas. (Las tijeras serán realizadas luego del pasaje de la primer pierna y a continuación de sacar la pierna restante, la serie continuará con el pasaje de las dos piernas - el 4° ejercicio marcado).	**valor de cada tijera +0.20**	A-I	
Nota Final = Nota A+B	* Después de la Horcajada, Salida 1 paso doble .	**+0.30 p.**	A-II	
	* Después de la Horcajada, Salida por Paro de manos (a fuerza) y ¼ giro	**+0.60 p.**	B-V	

Descripción: Subida al apoyo sobre los arzones, balanceo frontal a izquierda y derecha, pasaje de una pierna adelante, balanceo antero-posterior y retiro de pierna, balanceo frontal para el otro lado y pasaje de la otra pierna balanceo antero-posterior y retiro de pierna, balanceo frontal para el otro lado y pasaje de una pierna, balanceo antero-posterior para el otro lado y pasaje de la otra pierna, balanceo y retiro de una pierna, balanceo antero-posterior y retiro de la otra, balanceo cortado con detención en Horcajada sobra la grupa en un extremo y salida con ½ paso doble quedando de costado al caballo. En el Honguito realizar en un solo intento 4 pasos dobles. El gimnasta puede elegir el aparto en que desee empezar.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros. (No serán reconocidos balanceos con pies por debajo de la cadera).

Faltas Típicas y Deducciones:

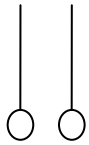
* Balanceos sin aproximación de piernas cuando pasa bajo la vertical. 0.10 cada vez.
* Cada roce de piernas en el caballo. 020 p.
* El último Paso Doble en honguito debe completar al menos tres cuartos del giro para ser tomado, y no podrá realizar otro intento luego de una caída. Hasta 0.50 p.

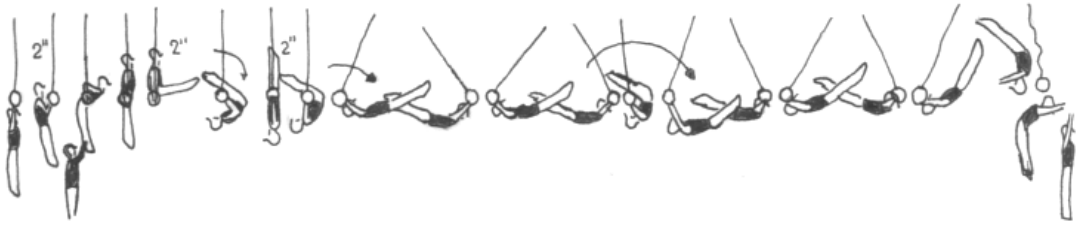
N2

NIVEL 2

ANILLAS

Altura mínima: 2.35m del borde superior de la colchoneta.





EJER.	**Suspensión** con **brazos flexionados** 2´´	(Subida con ayuda) **Escuadra** en apoyo 2´´	**Voltereta adelante** con piernas extendidas	**Vela** 2´´	Arranque y **balanceo** atrás y adelante	Bal. atrás y **Disloque adelante** en carpa	**Balanceo** atrás y adelante	**Balanceo** atrás y adelante	**Salida Mortal atrás** agrupado o en carpa	**TOTAL** 9 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF	1 IV	2 A-IV	3	4	5 I	6 A - I	7 I	8 I	9 V	2A
SIMBOL.										3 Grup.: I,IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Cambia suspensión con br. flex. por Subida a fuerza al apoyo.	**+0.40 p.**	VI	
	* Hace el disloque adelante en plancha.	**+0.30 p.**	I-A	
	* Agrega disloque atrás en plancha antes de la salida.	**0.40 p.**	I-A	
	* Agrega dos disloques atrás seguidos antes de la salida.	**0.80 p.**	I-A	
	* Salida Mortal atrás en plancha.	**+0.30 p.**	V-A	

Descripción: Desde la suspensión subir a fuerza a la posición de suspensión con brazos flexionados con el mentón a la altura de las manos y mantener 2", subida al apoyo ayudado por el técnico, Escuadra en apoyo 2", voltereta adelante con flexión de tronco y piernas extendidas a la suspensión invertida, Vela 2", arranque con impulso de piernas y balanceo atrás-adelante, balanceo atrás y disloque adelante con cuerpo flexionado y piernas extendidas seguido de dos balanceo atrás-adelante completos, salida moral atrás agrupado o en carpa cayendo en amortiguación a posición de firmes sobre el colchón.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros en los balanceos adelante y en los balanceos atrás. (No serán reconocidos balanceos que estén por debajo de la cintura atrás).

Faltas Típicas y Deducciones:

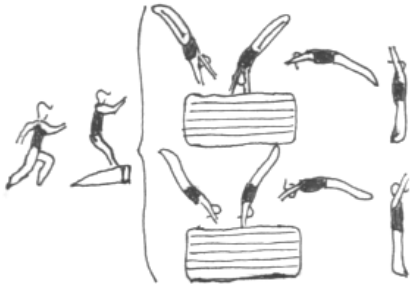
* No controla la voltereta adelante. Hasta 0.40 p.
* Se detiene luego del disloque adelante o lo realiza a fuerza. Hasta 0.50 p.
* Apoyar manos en el colchón en la salida. Hasta 0.50 p.

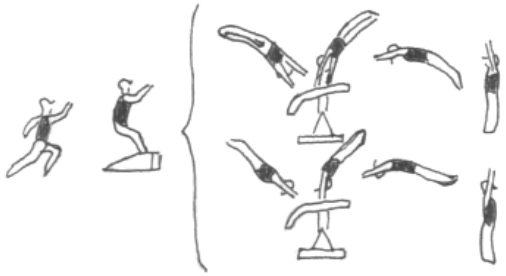
N2

NIVEL 2

SALTO

ALTURA OPCIONAL (1,15mt - 1,25mt) - SE TOMA EL MEJOR DE DOS SALTOS
* USO DEL NUEVO CABALLO DE LA F.I.G.





Vuelta de manos o Rondat apoyando las manos en **pila de colchones** y pasando sobre ésta a caer parado a continuación.		**Vuelta de manos o Rondat** con **Caballo**.	
Nota A: Valor Salto 4.00 p. + Nota B: Ejec. 10.0p		**Nota A: Valor Salto 5.00 p. + Nota B: Ejec. 10.0p**	
Grupo: III	Grupo: IV	Grupo: III	Grupo: IV

Descripción: Carrera (max. 25 mts.), salto a trampolín y pique bipodal, ejecuta uno de los saltos descriptos con sus respectivas notas de partida, y arriba al colchón con distancia mínima de 1.50 mt. del caballo o pila de colchones.
* El gimnasta tendrá dos intentos.
* En el segundo intento podrá repetir el mismo salto o ejecutar otro, pero luego de ejecutar el primer salto no podrá cambiar la opción de aparato (caballo o pila de colchones) ni la altura del aparato en el segundo salto.
* Se tomará la nota del mejor salto.
* El trampolín podrá ser de resortes o de madera (tabla de pique) según la opción del gimnasta y la disposición del material. (No está permitido el uso de Minitramp).
* El cubo o pila de colchones utilizada estará colocada en sentido longitudinal, tendrá una altura de 1.00m, y aproximadamente un largo de 2.00m por un ancho de 1.50m de superficie apoyable.

Zona de Caída: Arribe al colchón a menos de 1.50 mt. del caballo o pila de colch. Deduc. de 0.10 p.
Arribe al colchón a menos de 1.00 mt. del caballo o pila de colch. Deducción de 0.30 p.
Arribe al colchón a menos de 0.50 mt. del caballo o pila de colch. Deducción de 0.50 p.

Faltas Típicas y Deducciones:
* Toca el caballo o la pila de colchones con alguna parte del cuerpo que no sean las manos en el momento del rechazo. Salto Nulo.

N2

NIVEL 2

PARALELAS

Altura mínima: 1.55m del borde superior de la colchoneta.

EJERC.	Entrada con **Kip** al apoyo **braquial o** Bal. en susp. a **montar atr**. al apoyo braq.	**Balanceo** braquial	**Dominación** adelante, o Domin. atrás seguido de Bal. ad.	**Balanceo** atrás y adelante	Bal. at., **Voltereta adelante** extendida a braquial.	**Balanceo** Braquial at. ad.	**Kip** braquial con **apoyo de piernas** sobre las paralelas (horcaj.)	Bal. at. y ad. (con o sin detención) **Cambio** de sentido	**Balanceo** atrás y adelante	**Salida** ad. sobre el lado opuesto a la banda de apoyo **(¾ Diamidov) o** bal. at., bal. ad. y salida lateral ad. con ½ giro **(tipo Stutzkehere) o** bal. at. y sal. **Lateral** at.	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 0p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.00 p.**
ESPECIF.	1 III	2 I	3 A-II	4 I	5 IV	6 II	7 II	8 I	9 I	10 V	1A
SIMBOL.											5 Grup.: I,II,III, IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	VALOR	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Sustituye entrada: Kip al apoyo, bal. at. y bajada a braquial.	**+0.60 p.**	A-I	
	* Escuadra y Paro de Manos a Fuerza con piernas separadas o juntas (marcando ambos elementos sin necesitar mantener 1") luego de la Dominación ad. o at. y balanceo	**0.80 p.**	B-II	
	* Realiza el Kip braquial sin apoyo de piernas sobre bandas.	**+0.40 p.**	V	
	* Salida lat. ad. (¾Diamidov o tipo Stutzkehere) a más de 45°.	**+0.40 p.**	V	
	* Salida lateral atrás por paro de manos 1´´.	**+0.40 p.**	A-V	
	* Salida lateral por paro de manos con ½ giro hacia adelante.	**+0.40 p.**	V	

Descripción: Pique en trampolín y salto a toma cubital con balanceo adelante por la suspensión con piernas extendidas al frente y Kip al apoyo braquial, o balanceo adelante-atrás por la suspensión con piernas flexionadas y dominación atrás al apoyo braquial, un balanceo completo en apoyo braquial (adelante-atrás o atrás-adelante según la entrada), (opcional: otro balanceo adelante o atrás según el ejercicio siguiente) y Dominación atrás con balanceo adelante o Dominación adelante al apoyo manual, seguido de un balanceo completo atrás-adelante, balanceo atrás y Voltereta Adelante extendida a balanceo braquial atrás-adelante, seguido de Kip braquial al apoyo manual con apoyo de piernas separadas sobre las bandas (en horcajada) , retira piernas y balanceo atrás - adelante a Cambio de Bandas (con o sin detención) y balanceo adelante, seguido de dos balanceos atrás-adelante completos, y salida adelante sobre el lado opuesto a la banda de apoyo con ¼ giro (para Diamidov) arribando al colchón de frente a las paralelas, o salida adelante sobre el lado de la banda de apoyo con ½ giro (para Stutzkehere) arribando al colchón de costado a las paralelas,o balanceo atrás y salida lateral atrás (mínimo a 45°) cayendo en amortiguación a posición de firmes sobre el colchón de costado a las paralelas.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros en los balanceos adelante y cuerpo sobre la horizontal en los balanceos atrás. (No se reconocerán balanceos con pies por debajo de la altura de la cintura por adelante y atrás)

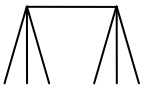
Faltas Típicas y Deducciones: Comunes según el Código de Puntuación.

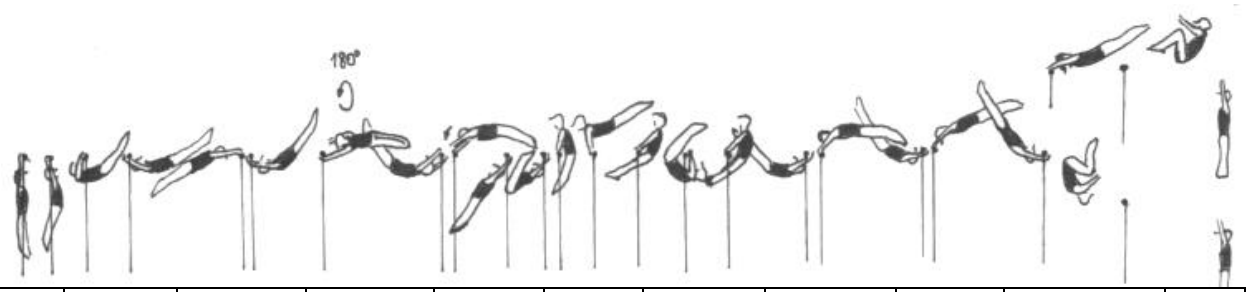
N2

NIVEL 2

BARRA FIJA

Altura mínima: 2.35m del borde superior de la colchoneta.





ELERC.	**Arranque** y balanceo at.	Bal. ad. y ½ giro con **cambio** a toma mixta	**Balanceo** ad., at., y corrige manos a toma dorsal	Bal. ad. y **Kip**	**Flotante**	**Voltereta atrás** con piernas ext.	**Sub lanzamiento** y bal at.	**Balanceo** ad. y at.	Bal. ad. at. y **salida mortal ad. o** Bal ad. y **salida mortal atr.**	**TOTAL** 9 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF.	1 I	2 I	3	4 A-III	5 I	6 III	7 III	8 I	9 V	1A
SIMBOL.										3 Grup.: I,III,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p	* Agrega Voltereta adelante después del Kip con piernas flex.	**0.40 p.**	III	
	* Agrega Voltereta adelante después del Kip con piernas ext.	**0.60 p.**	III	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Salida mortal atrás o adelante en carpa.	**+0.20 p.**	V	
	* Salida mortal atrás o adelante en plancha.	**+0.40 p.**	V	
Nota Final = Nota A+B				

Descripción: En suspensión, movimiento de látigo para hacer arranque y balanceo atrás, balanceo adelante y ½ giro con cambio a toma mixta, balanceo adelante-atrás completo en toma mixta y cambio a toma dorsal, balanceo adelante y Kip al apoyo , seguido de flotante (mínimo a la horizontal), voltereta atrás con piernas extendidas, sublanzamiento y balanceo atrás, balanceo adelante-atrás, balanceo adelante y salida Mortal atrás agrupado, o balanceo adelante-atrás y salida Mortal adelante agrupado, a caer amortiguando a posición de firmes sobre el colchón.

Altura mínima de balanceos: Cintura a la altura de la barra en los balanceos adelante y en los balanceos atrás. (No se reconocerán balanceos con cintura por debajo de los 45° por adelante y atrás).

Faltas Típicas y Deducciones:
Detención entre el Kip y el Flotante. Hasta 0.50.

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL
DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

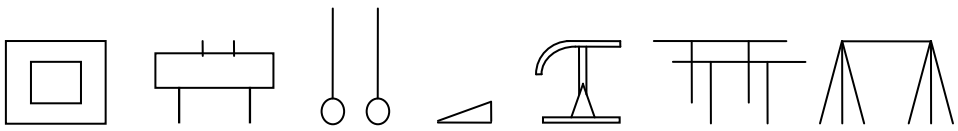
NIVEL 3

CATEGORÍAS:

INFANTIL (11 A 13 AÑOS),
JUVENIL/ADULTO (14 AÑOS EN ADELANTE)

N3

*** SERIES ***



OBSERVACIONES GENERALES PARA EL NIVEL 3:

* Los ejercicios bonificables son opcionales y no cubren el puntaje de ejercicios obligatorios faltantes.
(Bonificación Máxima = 1.00 punto)

* Se puede agregar un elemento de valor "C" o superior (solamente 1), que no esté establecido en los bonificables o que sea la evolución de uno de ellos, que no altere el orden de los demás ejercicios, recibiendo una bonificación de 0.70 puntos.

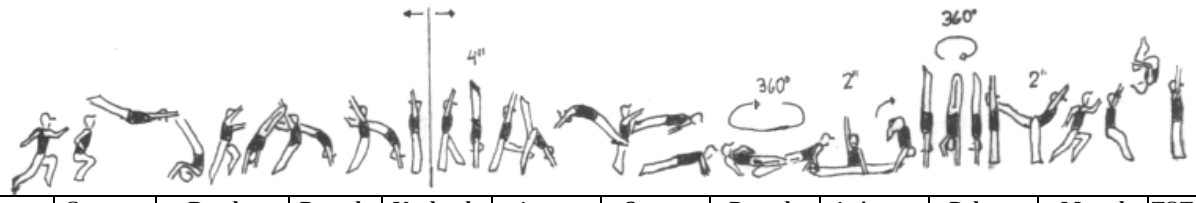
* Cat. S15: En Arzones, Anillas, Paralelas y Barra Fija, se permiten hasta 2 balanceos intermedios completos en toda la serie, incluyendo los obligatorios u opcionales.

N3

NIVEL3

SUELO

12m x 12m



EJERC.	Carrera y voltereta volada alta (**Pexe**)	**Rondat 2 flick-flacks**	**Paro de manos** 4"	**Vuelta de manos**, salto a caída facial	**1 paso doble**	**Spagat**	**Paro de manos a fuerza** (del Spagat)	**1 giro en paro de manos**	**Paloma** (a elección) 2"	**Mortal adelante**	TOTAL 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.0 p.**
ESPECIF.	1 A-II	2 A-IV-V	3 A-I	4 A-III	5 A-II	6 A-I	7 B-I	8 II	9 A-I	10 B-III	7A2B
SIMBOL.											5 Grup.: I,II,III, IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B. 10.00p**	* Cambia Rondat 2 flick-flacks por: Rondat flick-flack mortal atrás agr. o carp.	**+0.20 p.**	A-B-IV	
	Rondat flick-flack mortal atrás extendido.	**+0.30 p.**	A-B-IV	
	Rondat flick-flack mortal atrás ext. con 1 pirueta.	**+0.50 p.**	A-B-IV	
	Rondat Mortal – Mortal atrás (iguales o distintos).	**+0.60 p.**	ABB - IV	
	* Agrega entre la vuelta de Manos y el salto a caída facial: Mortal Ad. ag./car	**0.20 p.**	B-III	
	Mortal adelante extendido	**0.40 p.**	B-III	
	Mortal adelante ext. con 1 pirueta.	**0.60 p.**	C-III	
	* Agrega antes del paro de manos, salto en extensión con 2 giros.	**0.50 p.**	B - I	
	* Agrega al final de la serie seguido del mortal adelante otro mortal adelante.	**0.60 p.**	B-B-III	
	* Agrega al final de la serie un Rondat Twist.	**0.30 p.**	B-V	

Descripción: Pequeña carrera con pique bipodal y Voltereta Volada alta, (opcional: cambio de sentido con salto y ½ giro), pequeña carrera con impulso y Rondat seguido de dos flick-flacks, Paro de Manos mantenido durante 4", pequeña carrera con impulso y Vuelta de Manos con pique y salto a caída en apoyo facial, impulso con una pierna y un Paso Doble a terminar en la misma posición, marcar Spagat con al menos un brazo erguido durante 2", subir a Paro de Manos a fuerza desde el Spagat y ejecutar un giro completo en paro de manos, descender a posición de pie y marcar Ploma (a elección según el Código de Puntuación) durante 2", pequeña carrera con pique bipodal y Mortal Adelante Agrupado o Carpado.

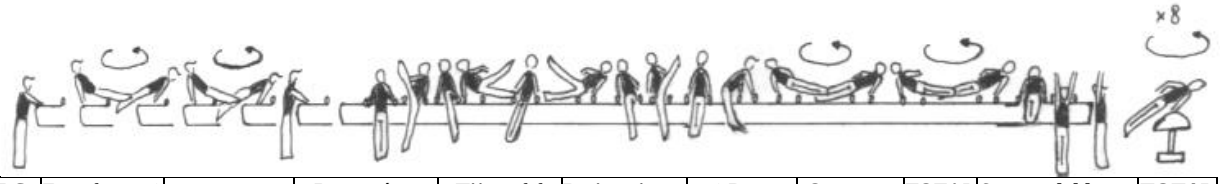
Faltas Típicas y Deducciones: Comunes según el Código de Puntuación.

N3

NIVEL 3

CABALLO CON ARZONES

Altura: 1m del borde superior de la colchoneta.



EJERC	Entrada con 1 **paso doble** en la punta en apoyo facial transv.	y otro **paso doble** en la punta en apoyo facial transv.	Detención y bajada, Salto al apoyo con pasaje de pierna y **Tijera**	**Tijera** del **otro lado**	**Retira pierna y horcajada**	1 **Paso doble** en los arzones	Otro **paso doble** en los arzones **y salida atrás**	TOTAL 7 ejer.	**6 pasos dobles en Hongo** (0.50p cada uno)	**TOTAL** 13 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**3.50 p.**	**3.00 p.**	**6.50 p.**
ESPECIF	1 A-II	2 A-II	3 A-I	4 A-I	5	6 A-II	7 A-II-V		8 a 15 II	6A
SIMBOL										3 Grup.: I,II,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 6.50p Bonific. Máx. 1.00p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Cambia entrada por pasos dobles valor B (apoyo dorsal transversal).	**+ 0.30 p. c/u**	B-II	
	* Desde la entrada traslado directamente a los arzones sin detención.	**0.60 p.**	A-III	
	* Agrega pasos dobles extras en arzones antes de la salida (max. 2).	**0.40 p. c/u**	A-II	
	* Cambia salida atrás, por paro de manos (a fuerza) y salida con ¼ giro (con o sin detención u horcajada).	**+0.50 p.**	B-V	
	* Agrega pasos dobles extras en el Hongo (max. 4)	**0.20 p. c/u**	II	

Descripción: Entrada con dos pasos dobles en la punta en apoyo facial transversal, detención y bajada, salto al apoyo en los arzones directamente con pasaje de una pierna para realizar balanceo antero-posterior y Tijera adelante seguida de balanceo y otra Tijera adelante del otro lado, balanceo y retira pierna, balanceo frontal a horcajada, dos pasos dobles completos en los arzones y salida hacia atrás a quedar de frente al caballo. En el Honguito realizar en un solo intento 8 pasos dobles. El gimnasta puede elegir el aparto en que desee empezar.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros. (No serán reconocidos balanceos con pies por debajo de la cadera).

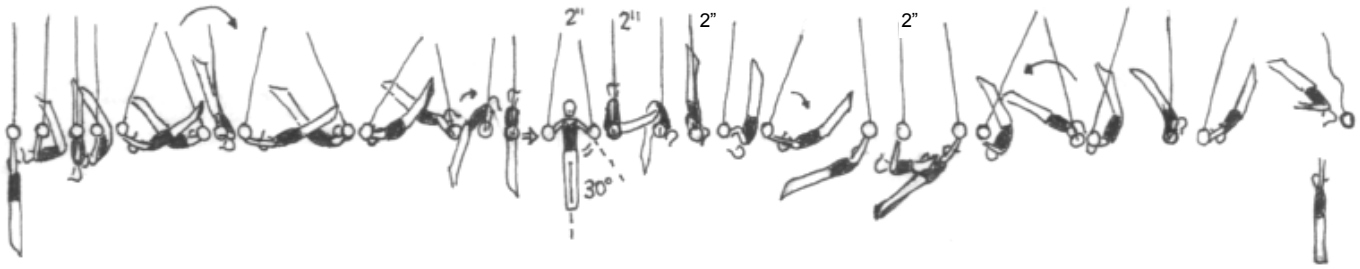
Faltas Típicas y Deducciones:

* El último Paso Doble en honguito debe completar al menos tres cuartos del giro para ser tomado, y no podrá realizar otro intento luego de una caída. Hasta 0.50 p.

N3

NIVEL 3

ANILLAS



EJER	Subida sin impulso con piernas ext. a **Vela** 2"	Arranque (opcional 1 bal.) y **Disloque adelante** con cuerpo ext. o semi flexionado seguido de	(opcional bal. At. ad.) Balanceo at. y **Dominac. atrás**	**Cristo** con separación de brazos de **30°** 2"	**Escuadra** en el apoyo 2"	**Paro de "hombros"** con piernas juntas 2"	Voltereta ad. pequeño balan. at.-ad. y **Plancha facial** con p. abier. 2"	Balanceo at. y ad. **2 Disloq. atrás**	**Salida mortal atrás ext.**	**TOTAL.** 9 ejer.
VAL.	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF.	1 VI	2 A-I	4 A-I	5 IV	6 A-I	7 I	8 IV	9 A-I	10 A-V	5A
SIMBOL.				30						3 Grup.: I,IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p **Nota B**: Ejecución 10.00p **Nota Final = Nota A+B**	* Cambia dominación atrás por bal. ad . y dominación adelante.	**+0.30 p.**	A-I	
	* Cambia bal. atrás y dominación atrás por subida en Octava.	**+0.30 p.**	A - I	
	* Cristo 2'' a 45° o más.	**+0.30 p.**	B-IV	
	* Cambia paro de hombros por paro de manos 1" con o sin separación de piernas en la subida.	**+0.40 p.**	B-IV	
	* Agrega ½ o 1 pirueta a la salida.	**0.60 p.**	B-V	
	* Cambia salida por doble mortal atrás agrupado.	**+0.60 p.**	B-V	

Descripción: Desde la suspensión subir sin impulso a la posición de Vela 2", arranque (opcional: balanceo atrás-adelante) y balanceo atrás, disloque adelante en plancha o semiflexionado (ángulo entre piernas y tronco mayor de 90°) seguido de balanceos atrás-adelante-atrás, dominación atrás al apoyo (Stemmen), Cristo 2" con 30° de separación mínima entre brazos y cuerpo, Escuadra en apoyo 2", subir flexionando codos con piernas juntas y extendida a Paro de Hombros 2", seguido de voltereta adelante y pequeño balanceo atrás-adelante a plancha facial con piernas abeducidas a marcar 2", balanceo atrás-adelante (opcional: otro balanceo atrás-adelante) y disloque atrás extendido seguido de balanceo adelante y otro disloque atrás, seguido de salida mortal atrás extendido a caer amortiguando en posición de firmes sobre el colchón.

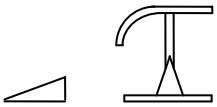
Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de las anillas en los balanceos adelante y de los hombros en los balanceos atrás. (No serán reconocidos balanceos que estén por debajo de la cintura atrás).

Faltas Típicas y Deducciones: Comunes según el Código de Puntuación.

N3

NIVEL 3

SALTO



* ALTURA OPCIONAL (1,25mt - 1,35mt)
* CABALLO NUEVO DE LA F.I.G.
* SE TOMA EL PROMEDIO DE DOS SALTOS DISTINTOS (Pueden ser del mismo grupo de estructura).

Saltos según el Código de Puntuación
Nota A: Valor del Salto = Valor del Código + 2.0 puntos. / Nota B: Ejec. 10.00 / Nota Final= Nota A+B

Descripción: Carrera (max. 25 mts.), ejecuta uno de los saltos descriptos en el Código de Puntuación de la F.I.G., y arriba al colchón con distancia mínima de 1.50 mt. del caballo.
* El gimnasta ejecuta el segundo salto distinto al primero pero pudiendo pertenecer al mismo grupo de estructura.
* Se tomará el promedio de las dos notas finales.
* El trampolín podrá ser de resortes o de madera (tabla de pique) según la opción del gimnasta y la disposición del material. (No está permitido el uso de Minitramp).

Zona de Caída: Arribe al colchón a menos de 1.50 mt. del caballo. Deducción de 0.10 p.
Arribe al colchón a menos de 1.00 mt. del caballo. Deducción de 0.30 p.
Arribe al colchón a menos de 0.50 mt. del caballo. Deducción de 0.50 p.

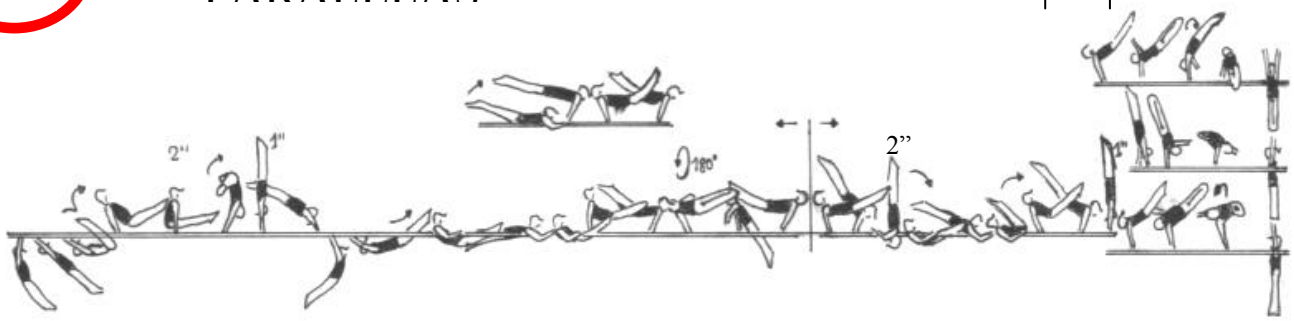
Faltas Típicas y Deducciones:
* En caso de que ejecute un solo salto o uno de ellos sea nulo. Deducción de 0.70 puntos de la nota del salto válido.
* Ejecuta el mismo salto en el 2° intento. Se anula la nota del peor salto y se deduce 0.70 puntos de la nota final del mejor salto.

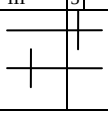
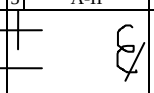
N3

NIVEL 3

PARALELAS

Altura mínima: 1.65m del borde superior de la colchoneta.



EJERC.	Entrada con **Kip** al apoyo a	**Escuadra** 2"	**Paro de manos a fuerza** 1"	(opcional 1 balanceo) Bajada atrás a **Moy braq**. bal. at.- ad.	**Dominación ad**. y bal. at. **o** bal. at. y **Dominación at**. y bal. ad. at.	**Cambio** de sentido	(opcional 1 balanceo) **Paro de hombros** 2´´, y bal braq.	**Kip** (opcional 1 balanceo)	Bal. atr. y **Paro de manos** 1"	**Salida lateral at., o** Bal.ad. y salida lat. ¾ **Diamidov, o tipo Stutzkehere**	**TOTAL** 10 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**5.00 p.**
ESPECIF.	1 A-III	2 A-IV	3 B-IV	4 III	5 A-II	6 I	7 I	8 II	9 A-IV	10 V	4A1B
SIMBOL.											5 Grup.: I,II,III,IV, V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p	Sustituye voltereta ad. por : * Mortal adelante a braquial.	**+0.30 p.**	I	
	* Paro de manos y mortal adelante a braquial.	**+0.50 p.**	II	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Bajada a Moy a braquial desde el paro de manos.	**+0.30 p.**	III	
	* Moy a manual con apoyo de piernas en horcajada.	**+0.30 p.**	III	
Nota Final = Nota A+B	* Moy manual.	**+0.60p.**	B – III	
	* Salida mortal atrás o adelante.	**+0.30 p.**	A - V	
	* Salida lateral desde el paro de manos hacia adelante con ½ giro.	**+0.40 p.**	V	
	* Salida lateral para Diamidov, mínimo a 30° de la vertical, con apoyo de las dos manos sobre la banda opuesta a la salida.	**+0.50 p.**	V	

Descripción: Pique en trampolín y balanceo adelante por la suspensión seguido de Kip al apoyo manual en Escuadra 2", seguido de Paro de Manos a fuerza 1", (opcional: un balanceo adelante-atrás) bajada a Moy al apoyo braquial, balanceo braquial atrás-adelante y dominación adelante u otro balanceo atrás y dominación atrás, (opcional: hasta un balanceo completo) balanceo adelante y cambio de dirección con el cuerpo a la horizontal pasando por dos apoyos sobre una banda, balanceo adelante y atrás, paro de hombros 2" y rodar adelante a braquial, balanceo atrás-adelante y Kip al apoyo manual, (opcional: hasta un balanceo completo) balanceo atrás y Paro de manos 1", y salida lateral cayendo en amortiguación a posición de firmes sobre el colchón de costado a las paralelas, o balanceo adelante y salida lateral adelante sobre el lado opuesto a la banda de apoyo con ¼ giro hacia adentro (¾ Diamidov) arribando al colchón de frente a las paralelas, o salida adelante sobre el lado de la banda de apoyo con ½ giro (para Stutzkehere) arribando al colchón de costado a las paralelas.

Altura mínima de los balanceos: Talones a la altura de los hombros en los balanceos adelante y cuerpo sobre la horizontal en los balanceos atrás. (No se reconocerán balanceos con pies por debajo de la altura de la cintura por adelante y atrás)

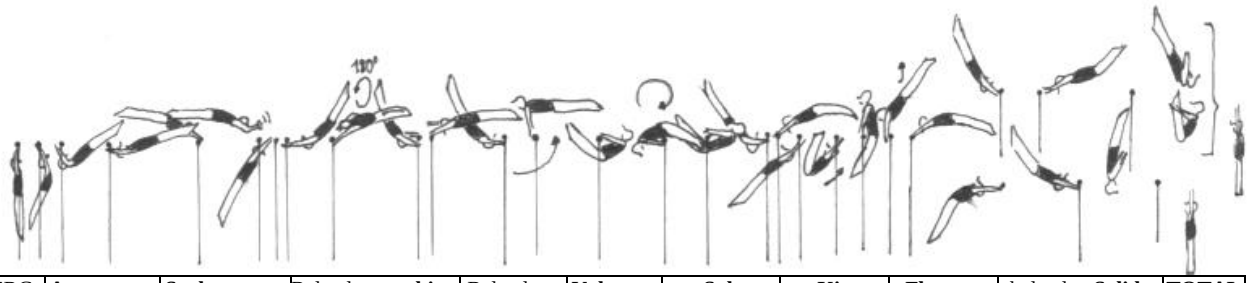
Faltas Típicas y Deducciones: Comunes según el Código de Puntuación.

N3

NIVEL 3

BARRA FIJA

Altura mínima: 2.45m de borde superior de la colchoneta.



ELERC.	**Arranque** y balanceo at.	**Suelta** con un palmeo de manos y retoma	Bal. ad. y **cambio** a toma mixta con ½ **giro**, bal. ad. at. y corrijo a toma dorsal	Bal. ad. at. y **dominación atrás** (Stemmen)	**Voltereta atrás** con pier. ext.	**Sub lanzamiento** bal. at. ad.	**Kip**	**Flotante** mín. 45°	bal. ad. y **Salida mortal at. ext. o** bal. at. y **mortal ad. ext. o carp**.	**TOTAL** 9 ejer.
VALOR	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**0.5 p.**	**4.50 p.**
ESPECIF.	1 I	2 II	3 I	4 III	5 III	6 III	7 A-III	8 I	9 V	1A
SIMBOL.										4 Grup.: I,II,III,V

COMPOSICIÓN	EJERCÍCIOS BONIFICABLES	**VALOR**	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p	* En vez de ejecutar ½ giro con cambio de toma dorsal a mixta, un balanceo y corrige a toma dorsal, ejecuta directamente cambio con ½ giro a toma dorsal.	**+0.30 p.**	I	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Voltereta adelante con piernas extendidas después del Kip (y realiza el flotante sin detención).	**+0.30 p.**	III	
Nota Final = Nota A+B	* Agrega 1 o 2 molino antes de la salida ya sea del mortal at. o del balanceo y mortal ad. (Un tercer molino no tiene valor extra. 4 o más son repetición).	**0.60 p. c/u**	A-I	
	* Agrega ½ o 1 giro en la salida mortal extendido atrás o adelante.	**+0.40 p.**	A-V	

Descripción: En suspensión, movimiento de látigo para hacer arranque y balanceo atrás, suelta de la barra y un golpe de palmas con las manos antes de retomar la barra, balanceo adelante y ½ giro con cambio a toma mixta, un balanceo adelante-atrás completo con toma mixta y cambio a toma dorsal, balanceo adelante-atrás y Dominación atrás al apoyo (Stemmen) sin detención, seguido de voltereta atrás con piernas extendidas, seguida de sublanzamiento y balanceo atrás-adelante, Kip al apoyo seguido de flotante (mínimo a 45° de la horizontal) y lanzamiento atrás a balanceo adelante y salida Mortal atrás extendido, o balanceo atrás-adelante y salida Mortal adelante extendido o en carpa, a caer amortiguando a posición de firmes sobre el colchón.

Altura mínima de balanceos: Cintura a la altura de la barra en los balanceos adelante y pies a la altura de la barra en los balanceos atrás (con cuerpo cóncavo hacia abajo). (No se reconocerán balanceos con cintura por debajo de los 60° por adelante y atrás de la vertical de la barra).

Faltas Típicas y Deducciones:

* Falta de dominio en la suelta-palmeo-retoma. Hasta 0.50 p.