

COPA OLIMPIA INTERNACIONAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA

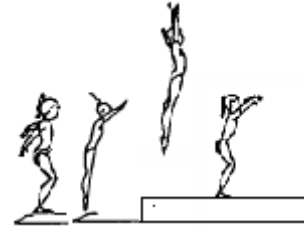
NIVELES GAF INTERMEDIOS

copaolimpiainternacional@gmail.com

<https://www.olimpia.uy/>

PRINCIPIANTES - NIVELES INTERMEDIOS			
RAMA	CATEGORÍA	ABREV.	EDAD
GAF	PREINFANTIL	PREINF	Hasta 6 años
	INFANTIL	INF	7 a 8 años
	INFANTIL "A"	INF A	9 a 10 años
	INFANTIL "B"	INF B	11 a 12 años
	JUVENIL	JUV	13, 14 a 15 AÑOS
	MAYORES	JUN	16 Años en adelante
REGLAMENTO INTERMEDIO GAF (Compite en el mismo nivel en los 4 aparatos)			
NIVELES	PREMIACIÓN POR EQUIPO		PREMIACIÓN INDIVIDUAL
N1	9 Mejores Puntajes All Around		✓ 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	6 Mejores Puntajes All Around		
N3	4 Mejores Puntajes All Around		
N4	4 Mejores Puntajes All Around		
N5	4 Mejores Puntajes All Around		

NIVEL 1



CATEGORÍAS INFANTIL

Deben realizar 2 saltos:

- 1) Salto en extensión, recepción a montaña de colchones a 60cm.
- 2) Media vuelta de manos con montaña de colchones a 60cm.

AMBOS SALTOS SON OBLIGATORIOS. Se toma el mejor.

CATEGORÍAS INFANTIL A EN ADELANTE

1/2 vuelta de manos a caer sobre montaña de colchones.

- Trampolín
- Altura: 0.80 m

Altura máxima de 1.00 m

2 SALTOS SE TOMARÁ EN CUENTA EL MEJOR.

SALTOS

CATEGORÍAS PRE-INFANTIL

Carrera, pique en trampolín + salto en extensión.

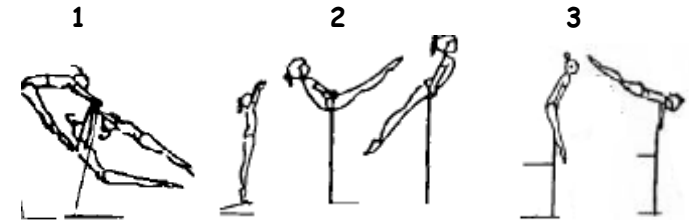
NOTA D:10 PUNTOS.



ASIMÉTRICAS

CATEGORÍA PRE-INFANTIL:

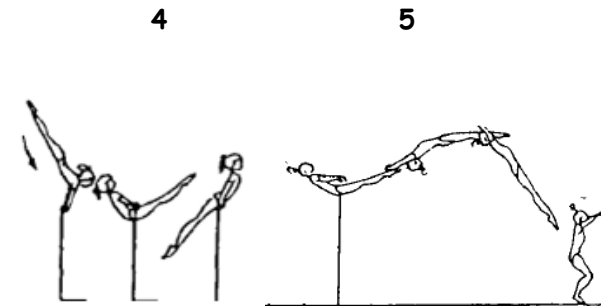
- 1- Colgarse de la barra y marcar escuadra a 90° (mantener 2'')
- (puede apoyar pies y soltar la barra antes de realizar el ejercicio N° 2)
- 2- flexión de brazos con toma dorsal llevando el mentón cerca de la barra, cuerpo en postura (mantener 2'') descenso y
- 3- flecha desde el suelo (unipoal o bipodal).



CATEGORÍA INFANTIL EN ADELANTE

Serie obligatoria

1	Balaneo angulado * **	1.0
2	Entrada abdominal, subida piernas juntas, sin impulso**	1.00
3	Flotante SIN ANGULO	1.00
4	Rol atrás	1.00
5	Salida flecha	1.00



* nota: el balaneo angulado es a piernas abiertas o juntas (opcional).

** nota: para balaneo angulado, entrada abdominal se permite elevar la altura del piso.

NOTA D: 10

VIGA

Serie obligatoria.

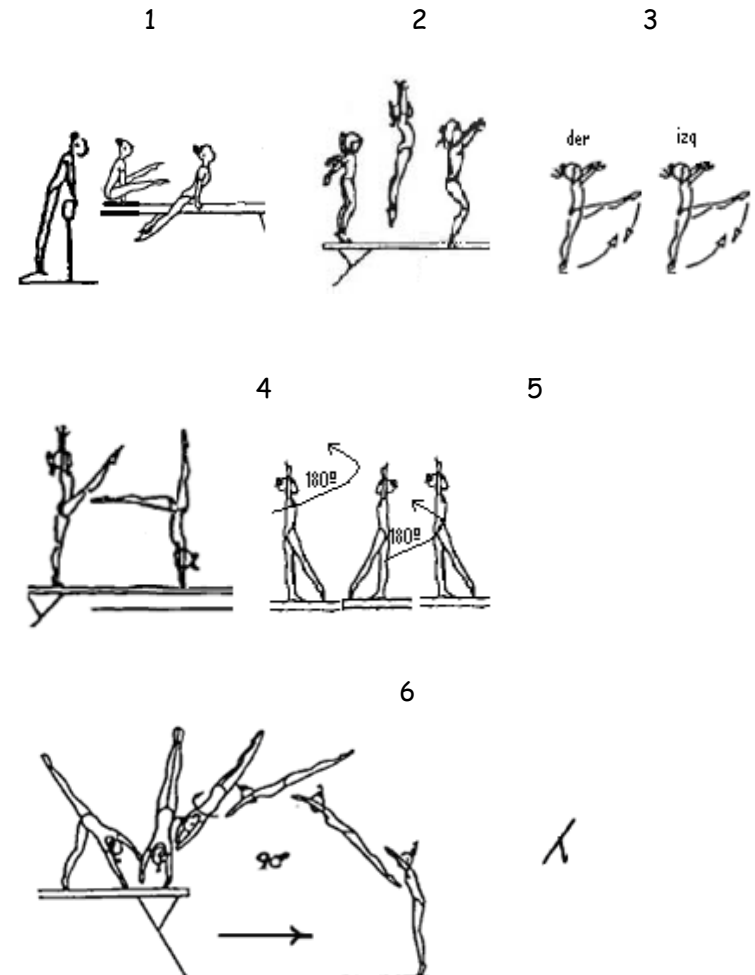
1	Entrada: horcajadas (posición de manos longitudinal. puede apoyar cola opcional, impulso atrás con piernas y cuclillas)	1.00
2	Salto en extensión	1.00
3	battement adelante a 90° (con ambas piernas)	1.00
4	cola de pescado	1.00
5	giro de 180° sobre dos pies, paso, giro de 180° sobre dos pies (sin bajar del releve)	1.00
6	Salida. Rondat	1.00

Especificaciones para la Categoría pre-infantil

- En la entrada la subida se realiza con los empeines.
- El elemento 4 cambia por Aguja 90° o más (marcar).
- la salida será salto en extensión.

Altura de la viga: 1 mt.

NOTA D: 10



- ilustraciones corresponden a categorías INFANTIL en adelante

*EL ELEMENTO DE FLEXIBILIDAD PUEDE SER PECHO AL PISO, SPAGAT FRONTAL O LATERAL, PUENTE O PLEGADO.

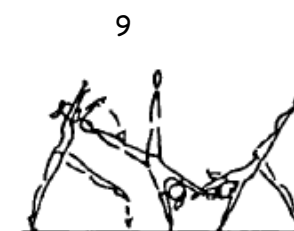
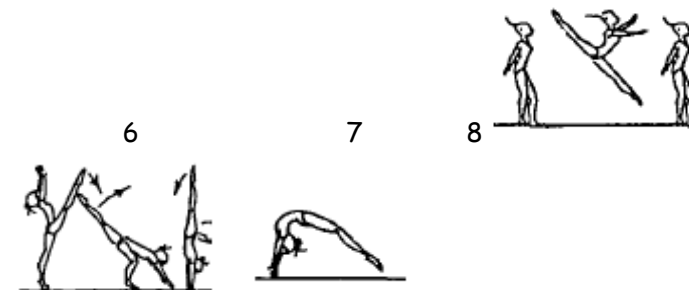
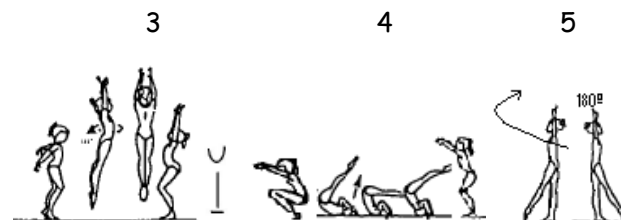
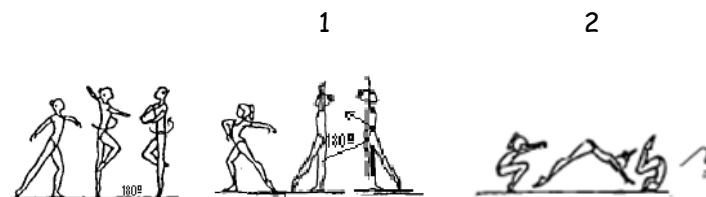
SUELO

Serie obligatoria para todas las categorías
(excepto pre infantil)

1	giro de 180° sobre un pie, giro de 180° sobre dos pies	1.00
2	voltereta adelante	1.00
3	salto en extensión con $\frac{1}{2}$ giro	0.30
4	voltereta atrás con piernas extendidas (puede ser con brazos flexionados)	1.00
5	medio giro sobre 2 pies	0.30
6	salto sissone (135°)	1.00
7	battement y paro de manos	1.00
8	Elemento de flexibilidad *	1.00
9	impulso y rueda de carro	1.00

Categoría pre-infantil

1	desde 4ª posición de ballet elevar la pierna de atrás y marcar passé (pierna de apoyo sube a relevé)	1.00
2	voltereta adelante	1.00
3	salto en extensión con $\frac{1}{2}$ giro	0.30
4	voltereta atrás con piernas flexionadas (bolita) o separadas y extendidas.	1.00
5	Galopa y salto caballito	0.30
6	battement y cola de pescado	1.00
7	Elemento de flexibilidad *	1.00
8	impulso y rueda de carro	1.00



Elemento N° 1
Categoría pre infantil



NIVEL 2

SALTOS

CATEGORIAS INFANTIL/INFANTIL A

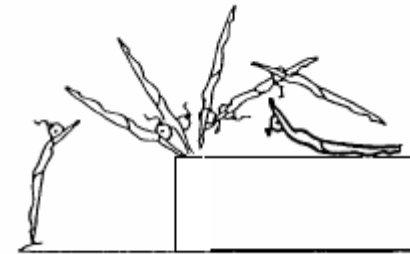
1. $\frac{1}{2}$ VUELTA DE MANOS
2. $\frac{1}{2}$ RONDAT.

- 1º fase de vuelo a caer en montaña de colchones
- 2 saltos iguales o diferentes. Se toma el mejor.

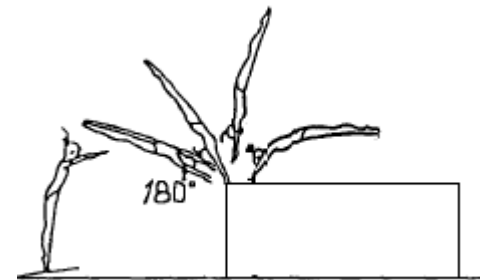
Altura de colchones:

- Trampolín
- Altura: 0.80 m

NOTA D: 10



1.

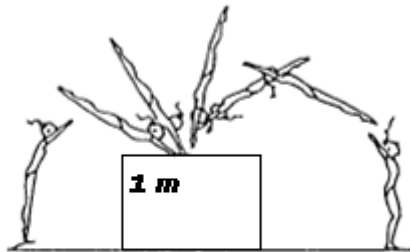


2.

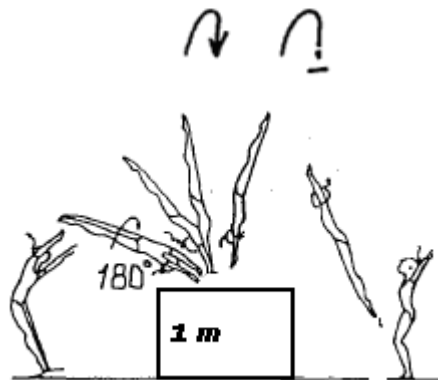
CATEGORÍA INFANTIL B EN ADELANTE

1. vuelta de manos
2. rondat.

- Salto completo sobre montaña de colchones (apoyo de manos)
- Con trampolín
- Altura: 1.00 m
- Debe realizar los dos saltos y se toma el mejor
- Si realiza los dos saltos iguales se descuenta 1.00 p.



1.



2.

ASIMÉTRICAS

Serie obligatoria

1	Balaneo angulado * **	1.00
2	Entrada abdominal, subida piernas juntas, sin impulso**	1.00
3	Flotante a la horizontal	1.00
4	Rol atrás	1.00
5	Pasaje opcional (cuclillas, vuelta de plantas, pasaje codificado****)	1.00
6	3 balanceos a la horizontal (adelante y atrás) 1 punto cada uno	3.00

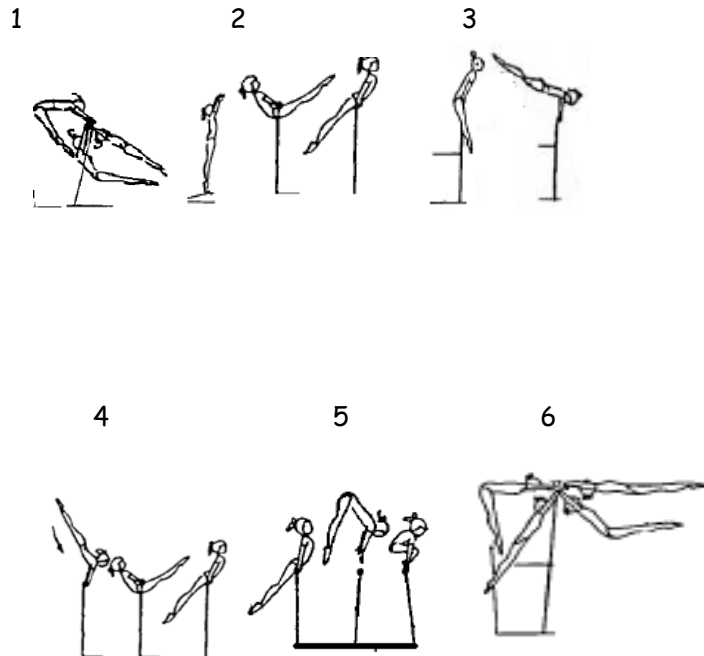
* nota: el balanceo angulado es a piernas abiertas o juntas (opcional).

** nota: para balanceo angulado, entrada abdominal se permite elevar la altura del piso.

**** La cuclillas se puede ayudar con una sola mano.

NOTA D: 10

VIGA



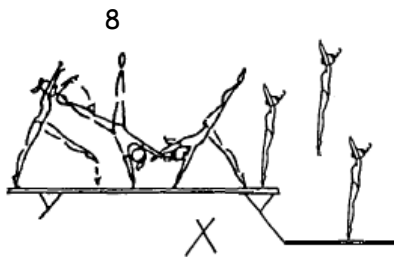
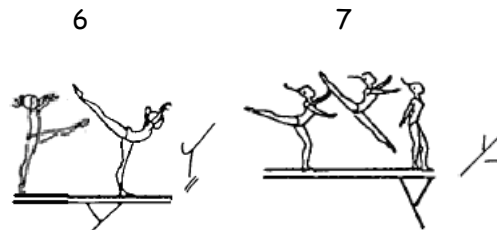
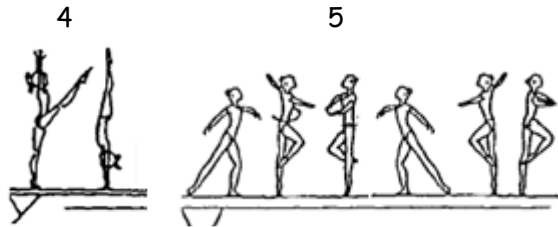
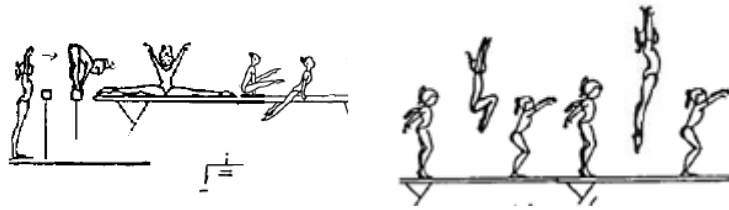
(X3)

Serie obligatoria:

1	Entrada: frente a la viga, impulso de dos pies, subir a la posición de spagat frontal(1.105) girar 90° marcar la posición de escuadra piernas separadas, manos por dentro (opcional: puede bajar a horcajadas o no), impulso atrás de piernas y subir a cuclillas.	1.00
2	salto agrupado y unido:	1.00
3	salto en extensión	1.00
4	paro de manos (marcar la vertical).	1.00
5	giro de 180° sobre un pie, paso, giro de 180° sobre un pie	1.00
6	battement adelante por encima de 90° apoyo de la pierna y paloma a 90°, mantener 2"	1.00
7	salto sissone (amplitud 135°)	1.00
8	Salida: rueda en el extremo de la viga y salto en extensión continuado. <ul style="list-style-type: none"> • infantil e infantil A opcional :rueda sobre la viga y salida rondat.) 	1.00

Altura de la viga : 1 mt

NOTA D: 10



SUELO

Serie obligatoria

CATEGORIA INFANTIL - INFANTIL A

1	Giro de 360° sobre un pie	1.00
2	paro de manos voltereta	1.00
3	salto en extensión con $\frac{1}{2}$ giro	1.00
4	Voltereta atrás con brazos y piernas extendidas y juntas.	1.00
5	chassé salto jete (135°) unido a 2° salto opcional	2.00
6	elementos opcionales: <ul style="list-style-type: none"> • souplesse adelante o atrás • paro de manos con $\frac{1}{2}$ giro 	1.00
7	voltereta adelante volada (máximo 3 pasos de carrera)	1.00
8	impulso y rondat	1.00

CATEGORIA INFANTIL B - JUVENIL - MAYOR

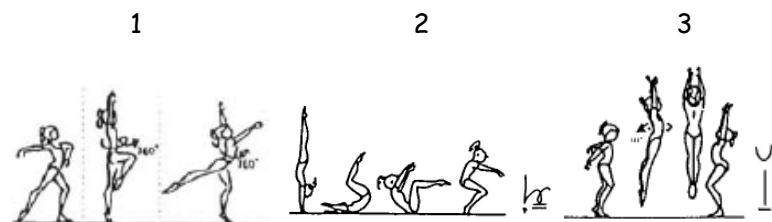
1	Giro de 360° sobre un pie	1.00
2	Vuelta de manos , arribo bipodal	1.00
4	Voltereta atrás con brazos y piernas extendidas y juntas.	1.00
5	chassé salto jete (135°) unido a 2° salto opcional	2.00
6	elementos opcionales: <ul style="list-style-type: none"> • souplesse adelante o atrás • paro de manos con $\frac{1}{2}$ giro 	1.00
7	voltereta adelante volada (máximo 3 pasos de carrera)	1.00
8	impulso y rondat	1.00

NOTA D: 10

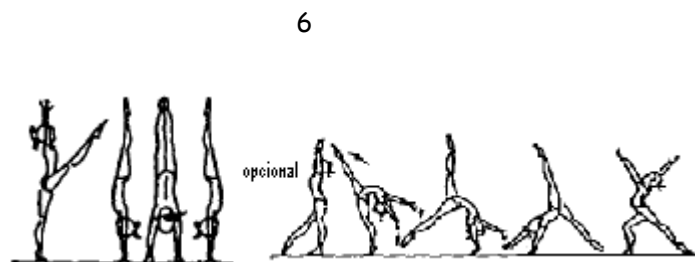
- Los giros se realizan cuando sean necesarios, debe usar todo el largo de la corredera



- Ilustración corresponde a CATEGORIA INFANTIL E INFANTIL A



CHASSE +



opcional

7

8

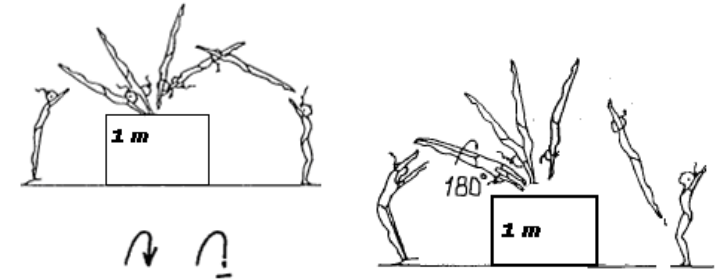
NIVEL 3

SALTOS

EXIGENCIAS TÉCNICAS

CATEGORÍA INF / INF A

1. Vuelta de manos o
 2. rondat
- salto completo con trampolín sobre montaña de colchones a 1 m.
 - Dos saltos iguales o diferentes se toma el mejor.



CATEGORÍA INF B EN ADELANTE

1. Vuelta de manos o
 2. rondat
- salto completo sobre mesa a 1 m (o lo mínimo que baje)
 - dos saltos iguales o diferentes se toma el mejor

DESCUENTOS SEGÚN CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

NOTA D: 10

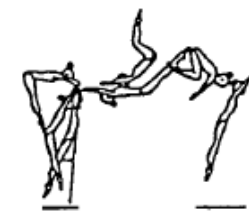
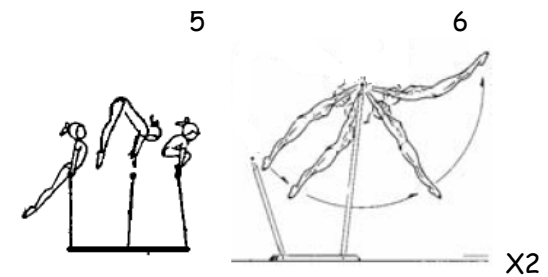
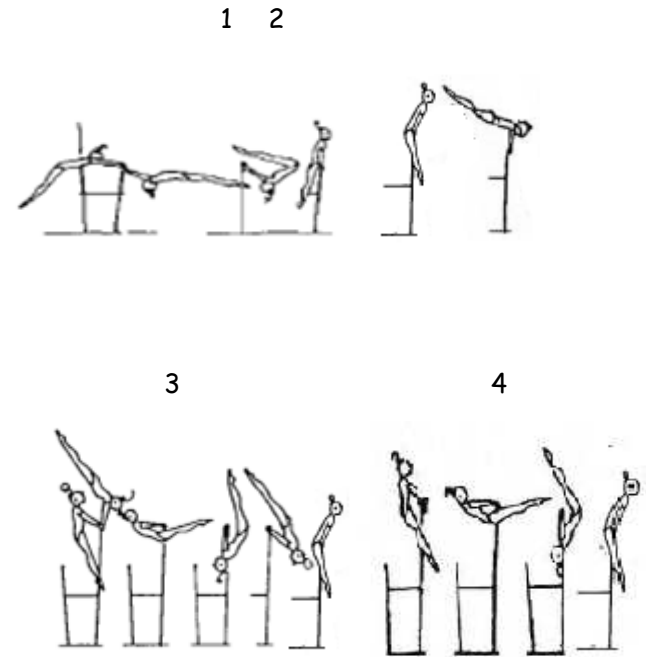
ASIMÉTRICAS

Serie obligatoria

1	KIP -con ayuda	1.00
2	Flotante a la horizontal	1.00
3	Rol atrás libre sin exigencia de angulo en la finalización	1.00
4	Rol atrás	1.00
5	Pasaje optativo entre (cuclillas, vuelta de plantas o cualquier pasaje codificado) SIN AYUDA	1.00
6	salida: 3 balanceos y mortal atrás, puede ser con ayuda, <ul style="list-style-type: none"> • Categorías INF/INF A opcional salida mortal atrás o solo 3 balanceos y suelta atrás (ídem salida de nivel 2) 	3.00

Kip y salida mortal atrás se evalúa todo el elemento.

NOTA D: 10



INFANTIL A OPCIONAL

VIGA

Serie obligatoria

1	Entrada opcional codificada	1.00
2	onda a relevé	1.00
3	salto jetté amplitud 135°	1.00
4	½ giro sobre un pie a finalizar en passé cerrado y extender pierna a la horizontal.	1.00
5	Caballito y unido:	1.00
6	Rueda de carro	1.00
7	souplesse atrás	1.00
8	1. salida opcional A) mortal adelante B) según categoría: • INFANTIL / INFANTIL A- rueda + salto en extensión • INFANTIL B en adelante) - Rondat + salto en extensión	1.00

Altura de la viga: 1 mt

NOTA D: 10

2

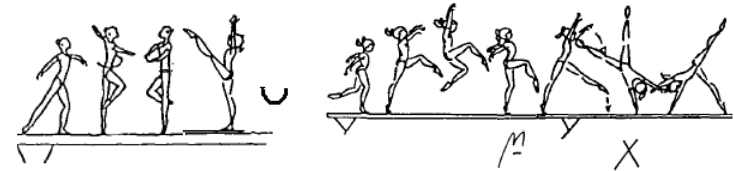


3

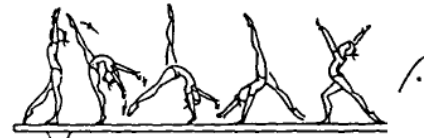


4

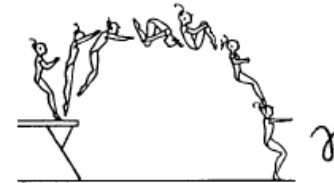
5 Y 6



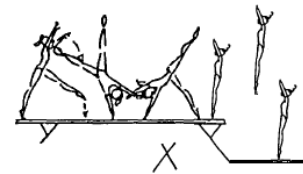
7



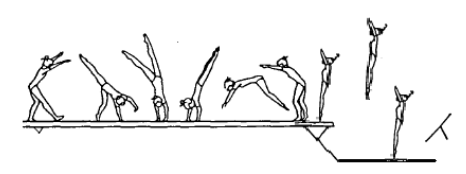
8 A todas las categorías



8 B inf / infA



8 B inf B en adelante



SUELO

ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Serie libre con exigencias obligatorias

ELEMENTOS OBLIGATORIOS		
1	rondat flic flac	1.00
2	vuelta de manos	1.00
3	yusted brazos extendidos	1.00
4	Paro de manos (balanza) con giro	1.00
5	Giro de 360° sobre un pie	1.00

REQUISITOS ESPECIALES		
1	Serie de danza	0.50
2	Unión acrobática (diferente a la primera) con mínimo dos elementos ACRO con vuelo.	0.50

BONIFICACIONES POR ACROBATICOS (1 punto)		
	Rondat 2 flic flac o vuelta de manos rondat flic flac	0.50
	Mortal adelante o atras	0.50

Deducciones de presentación artística

*nota: la serie debe realizarse en línea recta.

Largo de la corredera = 12 metros (lado de la pedana)

NOTA D: 9 + 1 de bonificación

Series SIN Música

1

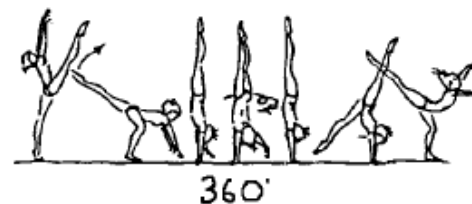


2



3

4



5



NIVEL 4

SALTOS

CATEGORÍA INFANTIL / INFANTIL A

1. vuelta de manos
2. rondat

- Salto completo sobre montaña de colchones a 1.00 m (apoyo de manos)
- Con trampolín
- Debe realizar los dos saltos, se toma la mejor nota
- Se descuenta 1.00 p por saltos iguales o por realizar un solo salto.

CATEGORÍA INFANTIL B EN ADELANTE

1. vuelta de manos
2. rondat

- Salto completo sobre ,esa de saltos altura 1.10 m
- Con trampolín
- Son dos saltos diferentes y se toma el mejor
- Se descuenta 1.00 por saltos iguales o por realizar un solo salto.
- DESCUENTOS SEGÚN CODIGO FIG.

ASIMETRICAS

ELEMENTOS OBLIGATORIOS	
1	Kip
2	flotante por encima de la horizontal
3	Rol libre a la horizontal
4	pasaje a B.S libre *
5	Entrada abdominal impulsiva.
6	Flotante a la horizontal.
7	Salida: mortal atrás agrupado.

*puede se ser cuclillas

BONIFICACIONES		
1	Elemento N°3 a 45 °	0.50
2	rol libre lo continua con kip	0.50
3	elemento N 5 cambia por Kip	0.50
4	salida mortal atrás carpa	0.20
5	Salida mortal atrás extendido	0.50
MÁXIMO BONIFICACIONES		2.00

NOTA D: 8.00 + 2.00 DE BONIFICACION.

ACLARACION:

Cat. INF e INF A. Salida en mortal se permite ayuda sin descuento.

VIGA

ELEMENTOS OBLIGATORIOS	
1	entrada libre codificada
2	giro de 360° sobre un pie
3	salto jetté (135) y unido salto opcional
4	vertical (mantener 2 ") marcar balanza.
5	salida opcional: 1) Rondat Salto en extensión en el extremo de la viga 2) Mortal carpa al frente.

REQUISITOS ESPECIALES		
1	Combinación de elemento o movimiento cerca de la viga (torso o muslo)	0.50
2	Dos acrobáticos enlazados uno debe ser souplesse	0.50

BONIFICACIONES (max 2 punto)		
1	Entrada B	0.50
2	Elemento C	1.00
3	Souplesse+souplesse	0.50
4	Souplesse+flic flac (o más)	1.00

Altura 1.25 m

NOTA D: 8.00 + 2.00 BONIFICACION

SUELO

ELEMENTOS OBLIGATORIOS		
1	rondat flicflac mortal atrás agrupado.	
2	mortal adelante agrupado	
3	vuelta de manos	
4	yusted brazos extendidos	
REQUISITOS ESPECIALES		
1	Serie de danza según código	0.50
2	Serie mixta: rondat+ carpado	0.50
3	Giro sobre un pie, mínimo B	0.50
4	Segunda serie acrobática diferente a la primera con dos elementos acro con vuelo	0.50

BONIFICACIONES		
1	Elemento obligatorio N° 1 cambiar por mortal atrás extendido	1.00
2	Elemento obligatorio N° 2 cambiar por mortal adelante en carpa	0.50
3.	Elemento obligatorio N° 2 cambiar por mortal extendido	1.00

NOTA D

8.00+2.00 BONIFICACIÓN

Serie con música, con descuentos por p. Artística y música

NIVEL 5

SALTOS

CATEGORÍA INFANTIL / INFANTIL A

1. vuelta de manos
2. rondat

- Salto completo sobre mesa a 1.15 m
- Con trampolín
- Debe realizar los dos saltos y se le toma el mejor
- Se descuenta 1.00 p por saltos iguales
- Se descuenta 1.00p si se realiza un solo salto

CATEGORÍA INFANTIL B EN ADELANTE

- 1) Vuelta de mano o rondat: Nota D: 8.00p
- 2) Salto del código sin mortal: Nota D = 9.00 p
- 3) Salto del código con mortal: Nota D = 10.00 p

- Salto completo sobre mesa a 1.25 m
- Con trampolín
- Son dos saltos iguales o diferentes y se toma el mejor.

ASIMÉTRICAS

ELEMENTOS OBLIGATORIOS		
1	Kip	
2	flotante a 45°	
3	Rol libre a 45°	
4	Kip	
5	pasaje a B.S elemento codificado o vuelta de plantas * categoría Inf A puede realizar cuclillas	
6	Kip en BS	
7	Flotante a 45°	
8	Salida: mortal atrás extendido	

- Si se realiza vuelta de plantas puede flexionar rodillas con descuento

BONIFICACIONES		
1	Elemento B	0.50
2	Elemento C	1.00

NOTA D: 8.00 + 2.00 DE BONIFICACION

VIGA

ELEMENTOS OBLIGATORIOS		
1	entrada libre codificada	
2	aguja a 180° mantener 2 seg.	
3	souplesse atrás o adelante	
4	Flic flac	
6	Salida opcional: - Rondat mortal atrás agrupado continuados - mortal adelante extendido	

REQUISITOS ESPECIALES		
1	Serie acrobática de dos elementos (no pueden ser incluirse las volteretas)	0.50
2	Serie gimnástica	0.50
3	Giro 360°	0.50
4	Salto de gran amplitud	0.50

BONIFICACIONES		
1	Elemento B	0.50
2	Elemento C	1.00

Altura 1.25 m

Máximo 2 de danza y mínimo 1 acrobático.
Máximo 2.00 puntos.

NOTA D:
8.00+ 2.00 DE BONIFICACION.

SUELO

ELEMENTOS OBLIGATORIOS		
1	rondat flicflac mortal atrás extendido.	
2	Vuelta de manos unipodal, vuelta de manos bipodal unidas	
3	Dos saltos carpados unidos	
REQUISITOS ESPECIALES		
1	Serie de danza según código	0.50
3	Unión acrobática (diferente a la primera) con mínimo tres elementos ACRO con vuelo.	0.50
3	Mortal al frente	0.50
	TOTAL	1.50

BONIFICACIONES		
1	Elemento B	0.50
2	Elemento C	1.00
TOTAL		1.50

Máximo 2 de danza y mínimo 1 acrobático.

Máximo 2.00 puntos.

Serie con música, deducciones por p. Artística y música.

impulso al apoyo invertido					
-Intento de elemento pero sin realizarlo	c/v		X		
-Desvío de la dirección recta (SA, SU y salida de PA y VI)	c/v	X			
<u>Posición del cuerpo y/o posición de piernas en elem y saltos</u>					
-pies no extendidos/relajados	c/v	X			
-split insuficiente en elementos de danza/acro (sin vuelo) *	c/v	X	X		
-Muy cerca del aparato (PA y VI)	c/v	X	X		
-Falta de mantención de un elemento (e.j.: vertical, paloma)	c/v		X		
-Falta de postura del cuerpo	c/v	X	X		
Falta de flexibilidad (puente y plegado)	c/v	X	X		
-Rechazo insuficiente (vuelta de manos, rondat)	c/v	X	X		
- Falta de relevé	c/v	X			
- Falta de extensión en saltos extendidos	c/v	X	X		
* amplitud según categoría cuando lo especifica inf 90°- inf A 135° - inf B y mayor180°					

Deducciones específicas para Niveles

FALTAS		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Faltas de ejecución					
- Flexión de brazos o rodillas	c/v	X	X	X	
-Separación de piernas o rodillas		X	X Ancho hombros o mas		
-Piernas cruzadas durante elementos con giro (piruetas)	c/v	X			
-Insuficiente altura de los elementos	c/v	X	X		
-insuficiente exactitud en posición agrupada o carpada en mortales	c/v	X	X		
-falta de mantener la postura extendida del cuerpo	c/v	X	X		
-Interrupción en salto, elevación o	c/v	X			

FALTAS		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Faltas en la recepción (todos los elementos incluidas las salidas)		Si no hay caída la máxima deducción en la recepción no puede exceder los 0.80			
-Piernas separadas en la recepción	c/v	X			
-pérdida de equilibrio	c/v	X			
-Pasos extra, pequeño saltito	c/v	X			
-paso o salto muy grande (guía: mayor que el ancho de los hombros)	c/v		X		
-Falta de postura del cuerpo	c/v	X	X		
-Cuclillas profunda	c/v			X	
-Rozar/tocar el aparato/colchonetas, pero sin caída contra el aparato	c/v		X		
-Apoyo 1 o 2 manos en la colchoneta/aparato	c/v				1.00

-Caída con rodillas o cadera sobre la colchoneta	c/v				1.00
-Caída sobre o contra el aparato	c/v				1.00
-Falta de recepción del elemento con pies primero	c/v				1.00
OTRAS DEDUCCIONES					
- Ayuda	c/v				1.00
- Presencia del entrenador sobre el pódium SA, VI y SU (de la NOTA D)	c/v			X	
- Falta de interpretación	c/v		X		
- No realizar elemento Obligatorio (de la NOTA D)	c/v				1.00
EJERCICIOS OBLIGATORIOS NIVEL 1, 2 Y 3					
- Cambiar el orden del los elementos				X	
- Serie cortada	c/v		X		
-Nota pedagógica		300 puntos = nota final			
EJERCICIOS LIBRES CON EXIGENCIAS OBLIGATORIAS NIVELES 4 y 5					
- Falta de requisitos especiales (de la Nota D)	c/v		0.50		

SALTOS

EVALUADOS POR CODIGO FIG	Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Primer vuelo				
<u>RONDAT SOBRE MESA DE SALTOS</u> -Por falta de giro en el EL	45°	90°		
<u>TECNICA POBRE</u> -Angulo en cadera -Arco -Rodillas flexionadas -Separación de piernas o rodillas	X X X X	X X X X	X	
Repulsión				
<u>TECNICA POBRE</u> -Apoyo alternado de manos en vuelta de manos				

	X			
-Angulo en hombros	X	X		
-No pasar por la vertical	X			
-Giro en el EL comenzado sobre la mesa (muy temprano)	X			
-Brazos flexionados	X	X	X	
Segundo vuelo				
-Altura	X	X	X	0.80
POSICIÓN DEL CUERPO				
-No mantener el cuerpo extendido	X	X		
-Extensión insuficiente y/o tarde en saltos agrupados y carpados	X	X		
-Rodillas flexionadas	X	X	X	
-Separacion de piernas o rodillas	X	X		
Distancia				
-Longitud insuficiente	X	X		
General				
FALTA DE ROTACION DEL MORTAL - sin caída -Con caída	X X			
-Desvío de la línea recta en la recepción	X			

SALTOS

Deducciones específicas de niveles <u>RONDAT Y VUELTA DE MANOS SOBRE MONTAÑA DE COLCHONES</u>	Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Por falta de giro en el EL (rondat) -MENOS DE 90°				X
-MENOS de 45°-	NOTA FINAL =300 P			
-Conejito	SALTO NULO			
-Apoyo demorado	X	X		
-Postura (todas las fases)	X	X	X	
* demás deducciones según código FIG				

Deducciones específicas de niveles <u>½ VUELTA DE MANOS SOBRE MONTAÑA DE COLCHONES</u>	Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Primer vuelo				

-Rodillas flexionadas	X	X	X	
- Piernas separadas	X	X		
-Postura	X	X	X	
Apoyo				
-Cabeza toca colchón			X	
-Pasarse de hombros	X	X	X	
-No marcar vertical	X	X	X	
- Apoyo demorado	X	X		
-Brazos/rodillas flexionados	X	X	X	
-Piernas separadas	X	X		
-postura	X	X	X	
- Voltereta	NOTA FINAL = 3 PUNTOS			
Segundo vuelo				
-Brazos/rodillas flexionados	X	X	X	
-Piernas separadas	X	X		
-postura	X	X	X	
-Desvío	X	X		

SALTOS

<u>NIVEL 1</u> Deducciones específicas de niveles	
<u>CARRERA Y SALTO EN EXTENSION</u> categorías infantil y pre-infantil	
CARRERA = 3 PUNTOS Se evalúa según: • Velocidad • Elevación de rodillas • Dirección • No detenerse	PUNTAJE: • Mala 1 pt • Regular 2 pts. • Buena 3 pts
PIQUE EN TRAMPOLIN: • Rebota dos veces • Pique alternado • Pique unipodal • Pasa corriendo (sin picar)	PUNTAJE: NOTA DE LA CARRERA + 1 PUNTO

SALTO EN EXTENSIÓN = 7 PUNTOS	Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
-Postura de brazos	X	X		
-Postura del cuerpo	X	X	X	
-Altura	X	X	X	
-Distancia	X	X		
-Piernas flexionadas	X	X	X	
-Piernas separadas	X	X		
-Amortiguación	X	X		
-Cuclillas profunda			X	
-Desvío	X	X		
- Paso largo		X		

VIGA

Deducciones específicas para Niveles		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
<u>ENTRADA NIVEL 1:</u> Posición incorrecta de las manos		X	X		
<u>VERTICALES</u>					
No marcar (o llegar) la vertical	c/v	X	X		
No mantener la línea brazo tronco	c/v	X			
No marcar la balanza (nivel 4)				X	
Separación de piernas insuficiente en balanza, según categoría		X	X		
<u>LANZAMIENTO / PALOMA A 90°</u>					
Debajo de 45°	c/v			X	
Entre 45° y 90°	c/v	X	X		
90°		Sin deducción			
<u>RONDAT (salida)</u>					

No pasa por la vertical		X	X		
Junta las piernas tarde		X	X		
Extensión insuficiente del cuerpo		X	X		
Rechazo insuficiente		X	X		
Desvío		X	X		
Deducciones específicas del aparato					
-pausa innecesaria (más de 1seg.) o preparación excesiva antes de los elem	c/v	X			
-Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga	c/v		X		
-No cumplir con el requerimiento técnico del elemento por uso de apoyo adicional	c/v		X		
-Agarrarse de la viga para evitar caída	c/v				X
-Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	c/v	X	X	X	
-insuficiente movimiento de onda		X	X		
-Falta de intento de salida					X
DEDUCCIONES POR PRESENTACION ARTISTICA					
NIVEL 4		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Confianza		0.10			
Presentación del ejercicio completo como una serie de elementos y movimientos desconectados		0.10			
Uso insuficiente del largo de la viga		0.10			
Más de un $\frac{1}{2}$ giro sobre dos pies con piernas extendidas durante todo el ejercicio		0.10			
NIVEL 5					
Ídem a nivel 4 agregando:					
Falta de movimientos laterales		0.10			
Falta de movimiento/elemento cerca de la viga		0.10			

SUELO					
DEDUCCIONES POR PRESENTACION ARTISTICA					
NIVEL 4 y 5		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Presentación del ejercicio completo como una serie de elementos y movimientos desconectados		0.10			
Composición, coreografía y música					
Edición de la música (sin estructura, sin comienzo o final)		0.10			
Selección incorrecta de los movimientos para la música específica.		0.10			
Falta de giro sobre un pie			0.30		
Música de fondo				0.50	
Falta de sincronización entro movimiento y final de la musica		0.10			

ASIMETRICAS

Deducciones específicas para Niveles		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Categoría preinfantil					
Escuadra mantener 2 "					
No mantener tiempo obligatorio			x		
Angulo de cadera mayor a 90°		x			
Flexión de rodillas		x			
No mantener la postura cuando se lleva la barra al mentón			x		
BALANCEO ANGULADO					
Falta de elevación de la cadera al comenzar		X	X		
No alinear brazos-tronco		X			
No extender el cuerpo adelante		X	X		
ENTRADA ABDOMINAL					
- Impulso para comenzar		X	X		
FLOTANTE A LA HORIZONTAL ROL LIBRE A LA HORIZONTAL					
- faltan 10°		X			
- Faltan + 10°				X	
FLOTANTE A 45°/ ROL LIBRE A 45°					
- faltan 10°		X			
- Entre la horizontal y 35°				X	
- Debajo de la horizontal					1.00
BALANCEOS					
Falta de amplitud		X	X		
Falta de back	c/v	X			
IMPULSO INTERMEDIO					
-Con despegue de barra	c/v			X	
-Sin despegue de barra	c/v		X		
OTROS DESCUENTOS					
- Excesivo arco o carpa (postura)	c/v	X	X		

- Detención	c/v		X		

Deducciones específicas para Niveles		Leve 0.10	Media 0.30	Grave 0.50	Muy grave 1.00
Deducciones específicas del aparato					
-Rozar el aparato con los pies	c/v		X		
-Rozar la colchoneta	c/v			X	
-Golpear el aparato con los pies	c/v			X	
-insuficiente altura en elementos con vuelo	c/v		X	X	
-Insuficiente extensión en kips	c/v	X			
-Golpear colchoneta con los pies					1.00

*** Nota:** para el programa de niveles los elementos no codificados (a partir del XI ciclo) pero comúnmente reconocidos en la gimnasia podrán utilizarse como elementos de series de danza o mixta

- Caballito
- Tijera
- Salto con $\frac{1}{2}$ giro
- Salto con 1 giro
- Salto agrupado
- Salto wolf (escopeta) en suelo
- Paro de manos voltereta
- Rueda de carro
- Volteretas