

COPA OLIMPIA INTERNACIONAL
DE GIMNASIA ARTÍSTICA

NIVELES GAM INTERMEDIOS

copaolimpiainternacional@gmail.com

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

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 NIVELES 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.
N2			✓ Se premiará con medalla de participación a todos los demás participantes.
N3			✓ En el momento de la premiación se nombrará para pasar al frente desde el 6to puesto. ✓ Todos los gimnastas reciben MEDALLA y DIPLOMA

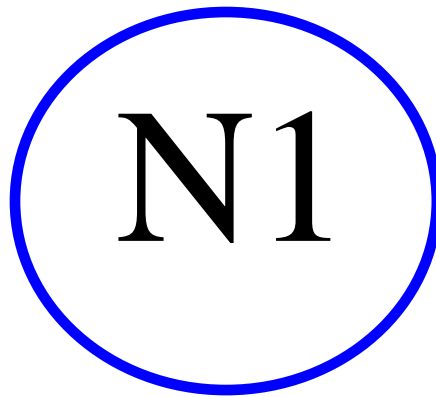
NIVELES HABILITADOS POR CATEGORÍA

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

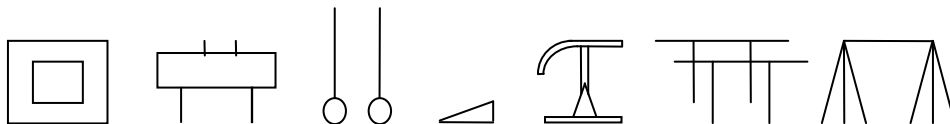
* El gimnasta puede participar en cualquier nivel habilitado para su categoría, compitiendo en los 6 aparatos en el mismo nivel

NIVEL 1

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



*** SERIES ***



OBSERVACIONES GENERALES PARA EL NIVEL 1:

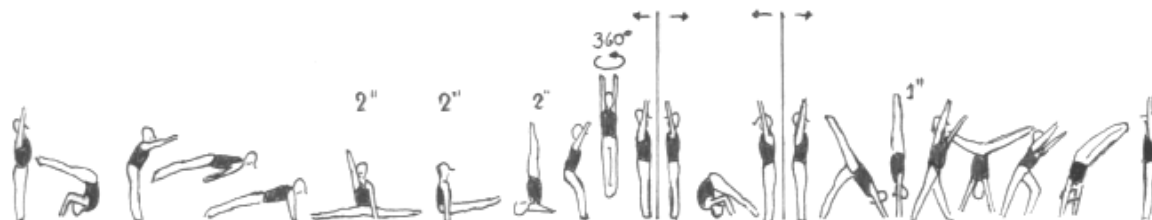
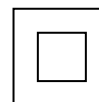
* Los ejercicios bonificables son opcionales y no cubren el puntaje de ejercicios obligatorios faltantes.
(Bonificación Máxima = 0.50 puntos)

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



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	I 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,I V,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS 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* Nota Final = Nota A+B	Agrega Vuelta de Manos al final	0.50p	A-IV	

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 erguiéndose 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.

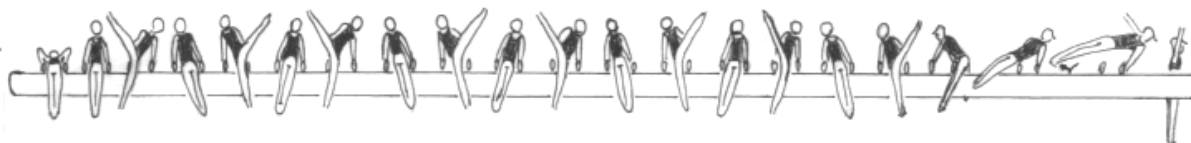
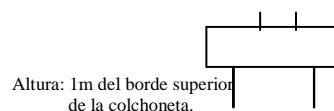
Faltas Típicas y Deduciones:

* Falta de amplitud en el salto a caída facial. Hasta 0.50.



NIVEL 1

CABALLO CON ARZONES



EJERC	Subida solo	Balaneo a izquierda	Balaneo a derecha	Balaneo a izquierda	Balaneo a derecha	Balaneo a izquierda	Balaneo a derecha	Balaneo a izquierda	Balaneo a derecha	Balaneo a izquierda	Balaneo a derecha	Horcajada, salida ½ paso doble con apoyo de 1 pie 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.	0.5 p.	0.5 p.	5.0 p.
ESPECIF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	V		
SIMBOL.	↗	↘	↗	↘	↗	↘	↗	↘	↗	↘	∧	KS	3 Grup.: I,II,V

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

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).

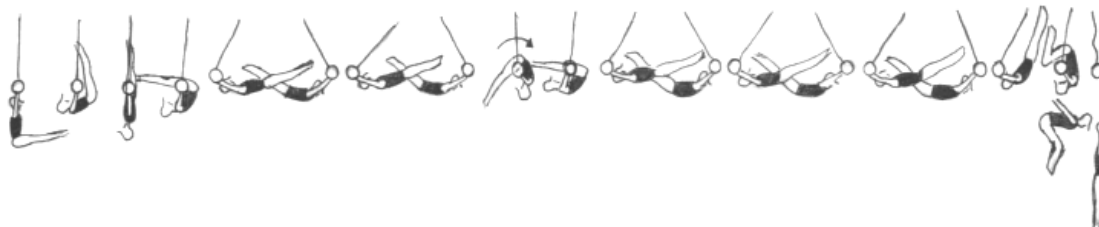
Faltas Típicas y Deduciones:

- * 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.



NIVEL 1
ANILLAS

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



EJER.	Escuadra en suspensión	Subida a vela a fuerza	Arranque	Balaneo atrás y adelante	Bal. atrás y disloque ad. carpado	Balaneo atrás y adelante	Balaneo atrás y adelante	Balaneo atrás y adelante	Balaneo 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.	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 I	V	1A
SÍMBOL											3 Grup.: I,IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	VALOR	ESPECIF	SÍMBOL.
Nota A: Dificultad 4.50p*	Salida Mortal atrás agrupado o en carpa.	+0.30 p.	V	
Bonific. Máxima 0.50p				
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), balaneo atrás-adelante, balaneo 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.



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 descritos 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. Dedución de 0.30 p.

Arribe al colchón tocando la pila de colch. Dedución de 0.50 p.

Faltas Típicas y Deduciones:

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

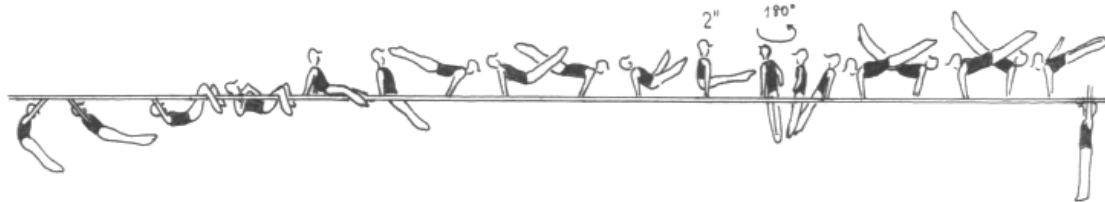
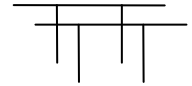
En la Vuelta de Manos "pasajera":

* Roce de partes del cuerpo con el colchón sin ser las manos. Hasta 0.50 p.



NIVEL 1
PARALELAS

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



EJERC.	Balaneo adelante en suspensión	Subida con apoyo de piernas	Balaneo atrás y adelante	Balaneo atrás y adelante	Horcajada y Escuadra 2''	Cambio de sentido e impulso adelante	Balaneo atrás y adelante	Balaneo 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.	I III	2	3 I	4 I	5 A-IV	6 I	7 I	8 I	9 V	1A
SÍMBOL.										3 Grup.: I,III,V

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

Descripción: Pique en trampolín y salto a toma cubital con balaneo 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 1/2 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, balaneo 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.



NIVEL 1
BARRA FIJA

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



ELERC.	Entrada abdominal	Flotante	Flotante	Sublanzam.	Balaneo atrás y adelante	Balaneo atrás y adelante	Balaneo 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	EJERCICIOS 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.		
Nota B: Ejecución 10.00p Nota Final = Nota A+B	* Sustituye bal. atr. y salida atr., por Salida Mortal atrás.	+0.50 p.		

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**

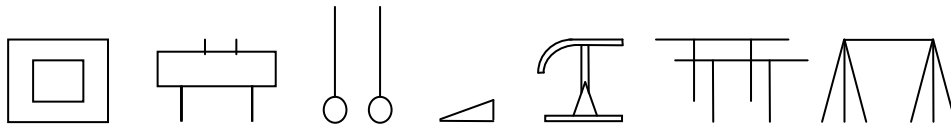
NIVEL 2

CATEGORÍAS:

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



***** SERIES *****



OBSERVACIONES GENERALES PARA EL NIVEL 2:

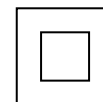
* Los ejercicios bonificables son opcionales y no cubren el puntaje de ejercicios obligatorios faltantes.
(Bonificación Máxima = 1.00 punto)

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



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 1/2 giro, Yuste con brazos 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.



NIVEL 2
CABALLO CON ARZONES

Altura: 1m del borde superior de la colchoneta.



EJERC	Balaneo 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 sobre 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 apartado 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.

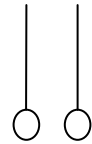
* Cada roce de piernas en el caballo. 0.20 p.

* 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.



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	Balaneo atrás y adelante	Balaneo 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.
<p>Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p</p> <p>Nota B: Ejecución 10.00p</p> <p>Nota Final = Nota A+B</p>	* 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 mortal 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 Deduciones:

- * 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.

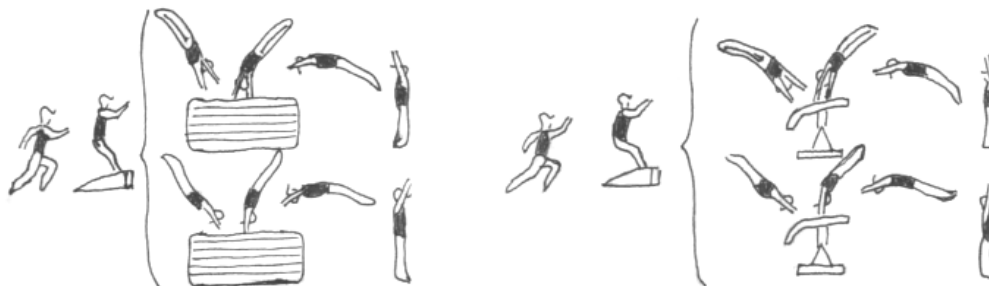






NIVEL 2
SALTO



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 descritos 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. Dedución de 0.30 p.

Arribe al colchón a menos de 0.50 mt. del caballo o pila de colch. Dedución de 0.50 p.

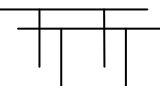
Faltas Típicas y Deduciones:

* 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.



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.	Balaneo braquial	Dominación adelante, o Domin. atrás seguido de Bal. ad.	Balaneo atrás y adelante	Bal. at., Voltereta adelante extendida a braquial.	Balaneo Braquial at. ad.	Kip braquial con apoyo de piernas sobre las paralelas (horcaj.)	Bal. at. y ad. (con o sin detención) Cambio de sentido	Balaneo 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.
<p>Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p</p> <p>Nota B: Ejecución 10.00p</p> <p>Nota Final = Nota A+B</p>	* 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.



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.)	E/M	X/TD	∩	↖	⏟	↗	∩	∩	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**

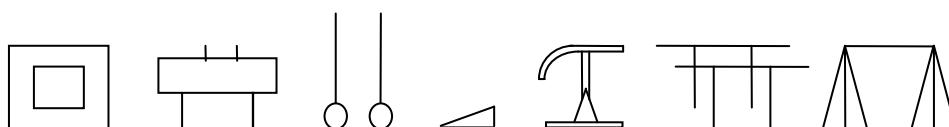
NIVEL 3

CATEGORÍAS:

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



*** 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)

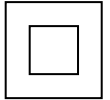
* Se puede agregar un elemento de valor "C" o superior (solamente 1), que no esté establecido en los bonificables o que sea la evolución de uno de ellos, que no altere el orden de los demás ejercicios, recibiendo una bonificación de 0.70 puntos.

* 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.



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
SÍMBOLO											5 Grup.: I,II,III, IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	VALOR	ESPECIF	SÍMBOLO
<p>Nota A: Dificultad 5.00p Bonific. Máx. 1.00p</p> <p>Nota B: Ejecución 10.00p</p> <p>Nota Final = Nota A+B. 10.00p</p>	* 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./carp.	0.40 p.	B-III	
	Mortal adelante extendido	0.60 p.	C-III	
	Mortal adelante ext. con 1 pirueta.	0.50 p.	B - I	
	* Agrega antes del paro de manos, salto en extensión con 2 giros.	0.60 p.	B-B-III	
	* Agrega al final de la serie seguido del mortal adelante otro mortal adelante.	0.30 p.	B-V	
* Agrega al final de la serie un Rondat Twist.				

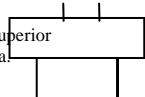
Descripción: Pequeña carrera con pique bipodal y Voltereta Volada alta, (opcional: cambio de sentido con salto y 1/2 giro), pequeña carrera con impulso y Rondat seguido de dos flick-flacks, Paro de Manos mantenido durante 4", pequeña carrera con impulso y Vuelta de Manos con pique y salto a caída en 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.



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								8		3 Grup.: I,II,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	VALOR	ESPECIF.	SIMBOL.
Nota A: Dificultad 6.50p Bonific. Máx. 1.00p	* Cambia entrada por pasos dobles valor B (apoyo dorsal transversal).	+ 0.30 p. c/u	B-II	
Nota B: Ejecución 10.00p	* Desde la entrada traslado directamente a los arzones sin detención.	0.60 p.	A-III	
Nota Final = Nota A+B	* 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 Hongo 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).

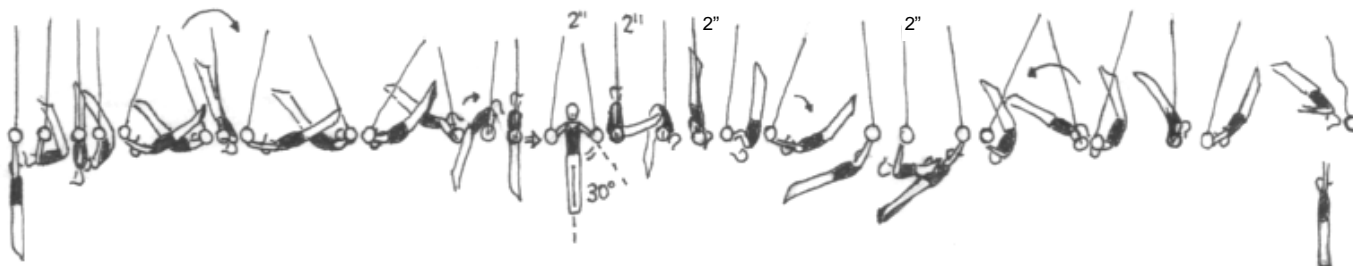
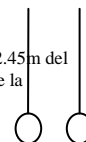
Faltas Típicas y Deducciones:

* El último Paso Doble en hongo 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.



NIVEL 3
ANILLAS

Altura mínima: 2,45m del
borde superior de la
colchoneta.



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
SÍMBOLO.										3 Grup.: I,IV,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS BONIFICABLES	VALOR	ESPECIF.	SÍMBOLO.
<p>Nota A: Dificultad 4.50p Bonific. Máx. 1.00p</p> <p>Nota B: Ejecución 10.00p</p> <p>Nota Final = Nota A+B</p>	* 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	

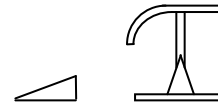
Descripción: Desde la suspensión subir sin impulso a la posición de Vela 2", arranque (opcional: balanceo atrás-adelante) y balanceo atrás, disloque adelante en plancha o semiflexionado (ángulo entre piernas y tronco mayor de 90°) seguido de balanceos atrás-adelante-atrás, dominación atrás al apoyo (Stemmen), 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.



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 descritos 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.

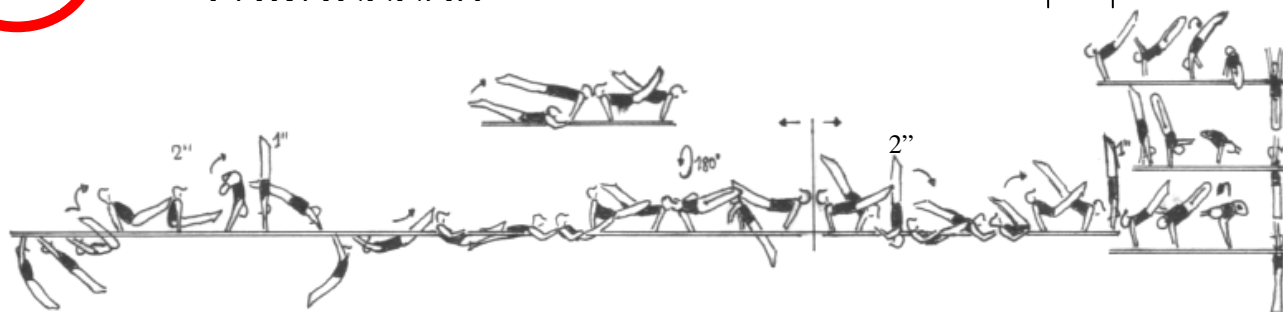
Faltas Típicas y Deducciones:

- * 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 2º intento. Se anula la nota del peor salto y se deduce 0.70 puntos de la nota final del mejor salto.



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	4A1B
SIMBOL.											5 Grup.: I,II,III,IV, V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS 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 Deduciones: Comunes según el Código de Puntuación.



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.	↑	EM	TD	+	↓	↪	∩	↖	⊂	4 Grup.: I,II,III,V

COMPOSICIÓN	EJERCICIOS 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 corrijo 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.