

PISO NIVEL 4

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Levantar brazos y pierna arriba, paso al frente a longe.	Mantenimiento momentáneo.	
2	Patada a parada de manos.	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
3	Brazos extendidos rollo al frente, ante salto a rueda-rueda con ¼ de giro a pies juntos.	Ritmo continuo.	
4	Rollo atrás agrupado a cuerpo extendido o ahuecado en apoyo frontal.	No requiere altura.	Brazos extendidos. (+0.1)
5	Bajar cadera con apoyo de empeines y cabeza arriba, levantar a parado con piernas abiertas, cabeza arriba y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
6	Subir con piernas abiertas a la parada de cabeza	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
	Bono#1. Reemplazar #6 con subir a piernas a la parada de manos con mantenimiento momentáneo. (+0.5)	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
7	Rollo adelante, salto agrupado a parado.	Rodillas al pecho y buena posición agrupada.	
8	Carrera, ante salto, rondada, rebote a parado.		
	Bono#2. Reemplazar #8 con carrera, ante salto, rondada, flic-flac, rebote a parado. (+0.5)		

PISO NIVEL 5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera, rebote a salto a rollo	Salto rollo ahuecado o arco apretado.	
2	Levantar pierna y rueda con ¼ de giro a parado, rollo atrás agrupado o carpado pasando por parada de manos.	Extensión de la pasada a parada de manos	Brazos extendidos de la pasada a parada de manos. (+0.1)
3	Bajar cadera con apoyo de empeines y cabeza arriba, levantar a parado con piernas abiertas, cabeza arriba y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
4	Salto a stolder parada de manos con parada momentánea, bajar con brazos extendidos a parado.	Parada momentánea	Mantener 2 seg. (+0.1)
	Bono#1. Reemplazar #4 con stolder a parada de manos (sin salto) con parada momentánea, bajar con brazos extendidos a parado.	Parada momentánea	Mantener 2 seg. (+0.1)
5	Carrera, ante salto, paloma.	Rebote permitido.	
6	Paso adelante y patear a la parada de manos con parada momentánea.	Parada momentánea	
	Bono#2. Reemplazar #6 con Paso adelante y patear a la parada de manos con giro completo. (+0.5)	Ritmo continuo.	
7	Rollo adelante con brazos extendidos, salto sissone, paso adelante con ½ giro para regresar.	Salto sissone con split de 45° o mayor.	Salto sissone con split mayor a 90° (+0.1)
8	Carrera, ante salto, rondada, flic-flac, rebote a parado.		
	Bono#3. Reemplazar #8 con Carrera, ante salto, rondada, flic-flac, flic-flac, rebote a parado.		

PISO NIVEL 6

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Correr, mortal adelante agrupado		
	Bono #1: Reemplazar #1 con, correr mortal adelante carpado.		
2	Paso adelante y patear a la parada de manos con un giro completo	Ritmo continuo. Mostrar control de la parada de manos durante el giro.	
3	Rollo adelante con los brazos extendidos, bascula, sissone con las piernas extendidas, paso adelante con ½ giro hacia atrás	Sissone con apertura de piernas a 45° o mayor.	Sissone con apertura de piernas mayor a 90° (+0.1)
4	Correr, antesalto paloma adelante a una pierna, paloma adelante.	Rebote permitido	
5	Paso al frente a caída Suiza, bajar a la posición prona con arco, la cabeza arriba y los pies con empeine, levantarse a la posición de pie con piernas separadas y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
6	Subida a fuerza manteniendola momentariamente.	Mantenimiento momentáneo.	Mantener 2 seg. (+0.1)
	Bono #2: Reemplazar #6 con Endo rollo adelante a la parada de manos manteniéndola momentariamente	Ritmo continuo. Mantenimiento momentáneo.	Mantener 2 seg. (+0.1)
7	Bajar una pierna, dar un paso adelante (uno o más pasos son permitidos) saltar cambiando las piernas extendidas, paso adelante con ½ giro hacia atrás.	Saltar cambiando las piernas a la horizontal.	
8	Correr, antesalto, rondada, flic flac, mortal atrás agrupado		Completa extensión del cuerpo antes de la recepción (+0.1)
	SB#3: Reemplazar #8 con correr, antesalto, rondada, flic flac, flic flac, mortal atrás agrupado (+0.5)		Completa extensión del cuerpo antes de la recepción.

PISO NIVEL 7

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Correr, antesalto, rondada, flic flac, mortal atrás extendido.		
	Bono #1: Reemplazar #1 con correr, antesalto, rondada, flic flac, mortal atrás extendido con giro completo.		
2	Rollo atras a la parada de manos brazos extendidos o doblados con ½ giro, bajar con arco a la posición prona con la cabeza ariiba y los pies con empeine.	Ritmo continuo.	
3	Levantarse a la posición agrupada, saltar con las piernas extendidas y hacer sissone, paso al frente con ½ giro hacia atrás.	Sissone con apertura de piernas a 45° o mayor.	Sissone con apertura de piernas mayor a 90° (+0.1)
4	Correr, antesalto, paloma, mortal adelante agrupado a la posición de pie.		
	Bono #2: Reemplazar #4 con correr, antesalto, paloma adelante, mortal adelante carpado o extendido a la posición de pie.		
5	Paso al frente con ½ giro a caída Suiza, bajar a la posición prona con arco, la cabeza arriba y los pies con empeine, levantarse a la posición de pie con piernas separadas o spagat de frente con la cabeza arriba y brazos extendidos.	Mostrar Ritmo continuo.	Caída zuiza pasando la parte superior del pie por la vertical (+0.1)
6	Subida a fuerza manteniendola 2 segundos.	Mantener 2 segundos.	
	Bono #3: Reemplazar #6 con cualquier FIG subida a fuerza "B" o de mayor dificultad o rodar adelante con piernas abiertas o juntas a la posición invertida, tipo Endo.	Mostrar Ritmo continuo. Mantener 2 segundos la parada de manos.	
7	Bajar una pierna, girar hacia la esquina, dar un paso adelante (uno o más pasos son permitidos) saltar con las piernas extendidas cambiándolas, paso adelante con ½ giro hacia atrás.	Saltar cambiando las piernas a la horizontal.	
8	Correr, antesalto, rondada, flic flac, flic flac, moratl atrás agrupado.		Completa extensión del cuerpo antes de la recepción (+0.1)
	Bono #4: Reemplazar #8 con correr, antesalto, rondada, flic flac, tempo, flic flac, mortal atrás agrupado (+0.5)		Completa extensión del cuerpo antes de la recepción (+0.1)

ARZONES NIVEL 4

Nota: La parte #1 vale 5.0 puntos. La parte #2 vale 4.5 puntos. (+0.50) están disponibles para bonos por virtuosismo y aterrizaje. El gimnasta debe tratar los dos el círculo en #1 y la salida en #2. Si el gimnasta no intenta o omite cualquiera de las partes puede resultar en la pérdida del valor del elemento.

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Círculo	Definido en la gáfica de abajo	0.1 o menos en las deducciones (+0.3)
	Bono #1: Despues del #1 aumentar dos círculos (+0.5)		
	Bono #2: Despues del SB#1, aumentar dos círculos (+0.5)		
2	½ Círculo con ¼ de giro salida		

Double Leg Circle Performance Criteria Defined	
<p>No attempt deduct 5.0</p> <p>0° – 180° deduct 1.5 plus execution</p> <p>180° – 270° deduct 1.0 plus execution</p> <p>270° – 360° deduct 0.5 plus execution</p>	

ARZONES NIVEL 5

Orden de los elementos SB: Si SB#1 se hace debe ser después de la parte #2 y antes de SB#2 o SB#3.

SB#2 & SB#3 se pueden presentar en cualquier orden e incluso si SB#1 no ha sido presentado

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Círculo		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
2	Círculo		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
	Bono #1: Después del #2, aumentar dos círculos más.	Completar la lista de secuencia	
	Bono #2: Después del #2, SB#1 o SB#3, aumentar ½ pivot en dos círculos (+0.5)	Completar la lista de secuencia	
	Bono #3: Después del #2, SB#1 o SB#2, aumentar dos círculos con las piernas separadas - círculos Thomas (+0.5)	Completar la lista de secuencia	
3	Círculo		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
4	½ Círculo con ¼ de giro salida		

ARZONES NIVEL 6

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Dos círculos		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
2	Checa		
3	Uno o más círculos		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
	Bono #1: Después del #3, aumentar stekli directa A (SDA)		
4	Dos o más círculos con las piernas separadas.		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
	Bono #2: Reemplazar #4 con ½ pivot en dos o más círculos con las piernas separadas.	Separación de piernas de 90° o mayor.	Separación de piernas de 135° o mayor (+0.1)
	Bono#3: Después del #4 o SB#2, aumentar una Rusa facial con 360°		
5	Círculo		
6	½ Círculo con ¼ de giro salida		

ARZONES NIVEL 7

Nota: Esta rutina será realizada en el caballete sin arzones.

Orden de los elementos y de SB: Esta rutina puede ser construida de diferentes formas utilizando los elementos requeridos y los elementos SB. Todos los elementos (1-7) deben ser presentados y las partes 3,4 y5 deben ser presentados en ese orden específico. El gimnasta puede realizar los elementos SB en cualquier momento en la rutina. Mientras que hay cinco SB elementos el máximo de puntos por bonos es 2.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Dos círculos en apoyo transversal.		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
2	Dos círculos en apoyo transversal.		
	Bono #1: Reemplazar #2 con dos círculos en apoyo transversal con las piernas separadas.	Separación de piernas de 90° o mayor.	
3	Círculo en apoyo transversal con ¼ de giro al apoyo lateral.	Realizar en sucesión directa (3-4-5)	
4	Dos círculos en apoyo lateral.	Realizar en sucesión directa (3-4-5)	0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
5	Un círculo con ¼ de giro adelante al apoyo transversal sobre el extremo.	Realizar en sucesión directa (3-4-5)	
6	Un círculo en apoyo transversal sobre el extremo.		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
	Bono #2: Reemplazar #6 con ¼ de pivot con uno o dos círculos en el apoyo transversal sobre el extremo.		0.1 o menos en las deducciones (+0.1)
	Bono #3 Adicionar Magyar.		
	Bono #4 Adicionar Sivado.		
	Bono #5 Adicionar Rusa facial con 270° o más.		
7	Un círculo en apoyo transversal o lateral y salida facial.	No se requiere altura en la salida	

ANILLAS NIVEL 4

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la posición de suspensión con brazos extendidos, subir a fuerza hasta la suspensión con los brazos flexionados (cabeza entre los anillos) manteniéndola momentaneamente.	Mantenimiento momentáneo.	
2	Bajar a la posición de suspensión con los brazos extendidos, levantar las rodillas a la posición de suspensión con las piernas agrupadas mantener la posición por 2 segundos.	Mantener 2 seg.	
	Bono #1: Reemplazar #2 con bajar a la posición de suspensión con brazos extendidos, levantar las piernas a la posición de escuadra y mantenerla por dos segundos.	Mantener 2 seg.	
3	Extender las piernas, balanceo atrás, balanceo adelante.	Balanceo atrás a 45° debajo de la horizontal. Balanceo adelante mostrando la rotación.	
4	Balanceo atrás, balanceo adelante.	Balanceo atrás a 45° debajo de la horizontal. Balanceo adelante mostrando la rotación.	Balanceo atrás con rotación mayor a la horizontal (+0.1)
5	Balanceo atrás, balanceo adelante a la posición de suspensión Invertida.	Balanceo atrás a 45° debajo de la horizontal. Balanceo adelante mostrando la rotación.	Balanceo atrás con rotación mayor a la horizontal (+0.1)
6	Bajar las piernas a la posición carpada, mantenerla posición Momentaneamente.	Mantenimiento momentáneo.	
	Bono #2: después del #6, adicionar la suspensión dorsal horizontal manteniéndola momentaneamente	Mantenimiento momentáneo.	
7	Bajar a la suspensión dorsal, mantenerla por 2 segundos.	Mantener 2 seg.	Completa extensión en la flexibilidad de hombros la suspensión dorsal (+0.1)
8	Soltar las anillas y caer a la posición de pie.		

ANILLAS NIVEL 5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la suspensión con los brazos extendidos (presa con sobre agarre es permitido), subida a fuerza al apoyo con ayuda y con el cuerpo extendido en lo posible.	Los cables deben permanecer tensos (no flojos) Leve carpa en cadera es permitida.	
	Bono #1: reemplazar #1 con desde la suspensión con los brazos extendidos y con agarre modificado, subida a fuerza al apoyo SIN ayuda y con el cuerpo extendido en lo posible	Leve carpa en cadera es permitida.	
2	Mantener la posición de apoyo con el cuerpo extendido y los brazos extendidos por 2 segundos.	Mantener 2 seg. Anillas giradas hacia afuera y brazos libres de las correas.	
	Bono #2: Después del #2, adicionar la subida de las piernas a la posición de escuadra y mantenerla por 2 segundos, bajar las piernas a la posición de cuerpo extendido con los brazos extendidos	Mantener 2 seg. Anillas giradas hacia afuera y brazos libres de las correas. Caderas entre las anillas.	
3	Rollo atrás a la posición de suspensión carpada invertida.	Brazos flexionados es permitido	
	Bono #3: Después del #3, adicionar la suspensión dorsal horizontal, Manteniéndola por 2 segundos.	Mantener 2 seg.	
4	Bajar a la suspensión dorsal, mantenerla momentáneamente.	Mantenimiento momentáneo.	Completa extensión en la flexibilidad de hombros la suspensión dorsal (+0.1)
5	Subir a la posición de suspensión carpada invertida y realizar un impulsó adelante a un balanceo atrás.	Balanceo atrás a 45° debajo de la horizontal.	
6	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante mostrando la rotación. Balanceo atrás a la horizontal.	Balanceo atrás con rotación mayor a la horizontal (+0.1)
7	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante mostrando la rotación. Balanceo atrás a la horizontal.	Balanceo atrás con rotación mayor a la horizontal (+0.1)
8	Balanceo adelante y mortal atrás agrupado de salida.	Caderas a la altura de las anillas. Brazos flexionados es permitido.	

ANILLAS NIVEL 6

SB#2 Nota: En SB#2, los pies pueden tocar los cables en la parte interior de los cables en la parada de manos y durante el descenso a la parada de hombros (no se darán los bonos si los pies están alrededor de los cables o tocan la parte exterior de los mismos), La máxima deducción que se puede tener es de 0.5 por el bono SB#2 a menos que el gimnasta se caiga

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la suspensión, subir con el cuerpo carpado a la posición de suspensión invertida, extender el cuerpo en la posición de suspensión dorsal horizontal manteniéndola momentáneamente.	Subir con los brazos rectos, cuerpo flexionado. Mantenimiento momentáneo.	
	Bono #1: Reemplazar #1 Desde la suspensión, subir con el cuerpo carpado a la posición de suspensión invertida, extender el cuerpo en la posición de suspensión dorsal horizontal manteniéndola por 2 segundos	Subir con los brazos rectos, cuerpo flexionado. Mantener por 2 segundos.	
2	Lentamente bajar a la posición de suspensión dorsal, subir a la posición de suspensión carpada invertida, extender el cuerpo hasta quedar en la posición invertida.	Suspensión dorsal con mantenimiento momentáneo. Invertida con Cuerpo recto colgado con mantenimiento momentáneo.	Completa extensión en la flexibilidad de hombros en la suspensión dorsal (+0.1)
3	Comprimir el cuerpo a la posición carpada y dislocar hacia atrás.	Cuerpo recto en horizontal o mayor	
4	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante mostrando rotación. Brazos doblados es permitido. Balanceo hacia atrás a horizontal.	Balanceo atrás con rotación mayor a la horizontal (+0.1)
5	Balanceo adelante, balanceo atrás a la dominación atrás al apoyo.	Balanceo adelante mostrando rotación. Brazos doblados es permitido. Brazos doblados es permitido en subida atrás.	Subida atrás con brazos extendidos (+0.1)
6	Subir las piernas a la posición de escuadra y mantenerla por 2 segundos.	Brazos extendidos, anillas afuera, mantener 2 seg.	
7	Carpando subir a fuerza a la parada de hombros y mantenerla por 2 segundos.	Cuerpo extendido en parada de hombros, brazos libres de las correas, mantener 2 seg.	
	Bono #2: Reemplazar #7 con subida a fuerza con los brazos doblados o extendidos, cuerpo carpado a la parada de manos manteniéndola momentáneamente con los anillos girados hacia afuera, bajar a la posición de parada de hombros y mantenerla por 2 segundos	Mirar nota de arriba para el bono #2. Parada de manos con mantenimiento momentáneo. Parada de hombros mantener 2 seg.	
8	Bajar a la suspensión por delante, balanceo atrás.	Balanceo atrás a la horizontal.	

9	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante mostrando rotación. Brazos doblados es permitido. Balanceo hacia atrás a horizontal.	
	Bono #3: Después del #9, adicionar inlocación con el cuerpo extendido, balanceo atrás (Nota: si la inlocación no muestra fase de ascenso recibirá una deducción grande)	Extensión en la dislocación con rotación y aumento significativo en la vertical. Balanceo hacia atrás a horizontal.	
10	Balanceo adelante y mortal atrás extendido de salida.	Caderas a la altura de las anillas, brazos flexionados es permitido.	

ANILLAS NIVEL 7

SB#2 Nota: En SB#2, los pies pueden tocar los cables en la parte interior de los cables en la parada de manos y durante el descenso a la parada de hombros (no se darán los bonos si los pies están alrededor de los cables o tocan la parte exterior de los mismos), La máxima deducción que se puede tener es de 0.5 por el bono SB#2 a menos que el gimnasta se caiga

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Cuerpo extendido subir a la posición invertida en la suspensión.	Brazos flexionados es permitido.	Brazos y cuerpo extendidos al subir a la suspensión invertida (+0.1)
2	Impulso, balanceo atrás a la dominación atrás al apoyo en escuadra manteniéndolo por 2 seg.	Subir atrás con brazos extendidos al apoyo en escuadra. Mantener 2 seg, anillas giradas afuera, brazos libres de las correas.	
	Bono #1: Después del #2, adicionar subida a fuerza a la posición de plancha en posición agrupada, mantener por 2 segundos, bajar a la posición de apoyo en escuadra y mantenerla por 2 seg.	Cadera a nivel con los hombros en la plancha, mantener 2 seg, anillas giradas afuera, brazos libres de las correas.	
3	Subida a fuerza carpada a la posición de parada de hombros mantener por 2 segundos y bajar a la suspensión por delante.	Cuerpo extendido en la parada de hombros, anillas paralelas, brazos libres de las correas, mantener 2 seg.	
	Bono #2: Reemplazar #3 con subida a fuerza con los brazos doblados o extendidos y el cuerpo carpado a la parada de manos con los anillos girados hacia afuera, mantenerla momentáneamente, bajar a la parada de hombros y mantenerla por 2 segundos y bajar a la suspensión por delante.	Ver nota de arriba. Parada de manos con mantenimiento momentáneo. Para de hombros mantener 2 seg.	
	Bono #3: Reemplazar #3, adicionar balanceo atrás a la parada de hombros manteniéndola momentáneamente y bajar a la suspensión por delante	Mantenimiento momentáneo.	
4	Inlocación con el cuerpo extendido.	Extensión en la dislocación con rotación y aumento significativo en la vertical.	Hombros al nivel de la anilla con cuerpo en la vertical (+0.1)
5	Dominación atrás al apoyo.	Subida atrás al apoyo con brazos extendidos.	
6	Rollo atrás a la posición de cuerpo carpado en la suspensión invertida.	Brazos flexionados son permitidos.	
7	Dislocación atrás.	Cuerpo extendido a la horizontal o más.	
8	Una o dos dislocaciones con el cuerpo extendido.	Cuerpo extendido.	Hombros al nivel de la anilla (+0.1)
9	Balanceo adelante mortal atrás extendido de salida.	Caderas a la altura de la anilla.	
	SB#4: Reemplazar #9 con balanceo adelante a doble mortal atrás agrupado de salida	Caderas a la altura de la anilla.	

SALTO NIVEL 4

(Salto extendido) 30 CM DE COLCHONETA

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: desde una distancia máxima de 18 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir la pierna de adelante y la extensión de la pierna de atrás. Movimiento rítmico de brazos flexionados en la carrera.	Aceleración durante la carrera para el ante salto. (+0.1)
2	Ante salto: levantar rodillas mientras el centro de gravedad del cuerpo permanece a nivel y los pies extendidos al frente para contactar el trampolín al frente del cuerpo.	Cuerpo vertical en el contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás hacia adelante durante el ante salto.	Pies al frente de la cadera en el contacto con el trampolín. (+0.1)
3	Salto extendido: rebotar verticalmente el trampolín con cuerpo extendido.	Extensión completa de brazos en la vertical sobre la cabeza. Piernas extendidas en todo el vuelo.	Distinguir la vertical desde el trampolín. (+0.1)
4	Recepción.		Aterrizaje plantado. (+0.2)

SALTO NIVEL 5
(Mortal adelante agrupado) 30 CM DE COLCHONETA

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: desde una distancia máxima de 18 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir la pierna de adelante y la extensión de la pierna de atrás. Movimiento rítmico de brazos flexionados en la carrera.	Aceleración durante la carrera para el ante salto. (+0.1)
2	Ante salto: levantar rodillas mientras el centro de gravedad del cuerpo permanece a nivel y los pies extendidos al frente para contactar el trampolín al frente del cuerpo.	Cuerpo vertical en el contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás hacia adelante durante el ante salto.	Pies al frente de la cadera en el contacto con el trampolín. (+0.1)
3	Mortal adelante agrupado	Los brazos se elevan por encima de los hombros y adelante. Manos agarran las piernas en agrupado apretado.	Distinguir la vertical desde el trampolín. (+0.1)
4	Recepción.	Abrir a cuerpo extendido antes de la recepción.	Aterrizaje plantado. (+0.2)

SALTO NIVEL 6
PALOMA EN CABALLETE

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: Desde una distancia máxima de 82 pies o 25 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir entre la pierna levantada adelante y la pierna extendida atrás. Movimiento rítmico en la flexión de codos en la carrera.	Aceleración durante la carrera al ante salto (+0.1)
2	Ante salto: Subir las rodillas mientras el centro de gravedad se mantiene a nivel y los pies se encuentran extendidos al frente para contactar el trampolín en frente del cuerpo.	Cuerpo en la vertical al contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás adelante durante el ante salto.	Pies delante de la cadera en el contacto con el trampolín (+0.1)
3	Primer vuelo (pre-vuelo): Rotación rápida a la posición de contacto con la mesa de salto ligeramente antes de la vertical.	Rotar del trampolín a la extensión o ligera extensión arqueada de la vertical.	
4	Segundo vuelo (post-vuelo): Bloquear en la mesa de salto en la vertical con cuerpo extendido	Bloquear la vertical desde la tabla. Extensión en todo el cuerpo.	Distinguir la vertical desde el caballete (+0.1)
5	Aterrizaje.		Aterrizaje plantado (+0.2)

SALTO NIVEL 7

Tener en cuenta la tabla de saltos permitidos

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: Desde una distancia máxima de 82 pies o 25 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir entre la pierna levantada adelante y la pierna extendida atrás. Movimiento rítmico en la flexión de codos en la carrera.	Aceleración durante la carrera al ante salto (+0.1)
2	Ante salto: Subir las rodillas mientras el centro de gravedad se mantiene a nivel y los pies se encuentran extendidos al frente para contactar el trampolín en frente del cuerpo.	Cuerpo en la vertical al contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás adelante durante el ante salto.	Pies delante de la cadera en el contacto con el trampolín (+0.1)
3	Primer vuelo (pre-vuelo): Rotación desde el trampolín con cuerpo extendido o un arco apretado extensión en la vertical.	Rotar rápidamente a la posición de contacto sobre el caballete un poco antes de la vertical.	
4	Segundo vuelo (post-vuelo): Bloquear en la mesa de salto en la vertical con cuerpo extendido	Paloma: bloquear la vertical desde el caballete Extensión en todo el cuerpo.	Distinguir la vertical desde el caballete (+0.1)
¼ giro: bloquear la vertical desde el caballete Extensión en todo el cuerpo.			
Yamashita: bloquear la vertical desde el caballete Extensión en todo el cuerpo, Carpa al menos 90° en el vuelo.			
Paloma con ½ giro: bloquear la vertical desde el caballete, Extensión en todo el cuerpo.			
Yamashita con giro: abrir apretado la carpa con ½ giro.			
5	Aterrizaje.	Abrir antes del aterrizaje.	Aterrizaje plantado (+0.2)

NIVEL 4 BARRAS PARALELAS

#	EJERCICIO - DESCRIPCION	CRITERIO DE PRESENTACION	VIRTUOSISMO
1	Desde parado, saltar al apoyo balancear adelante, balancear atrás.	Balancear adelante y balancear atrás con pies a la altura de las barras.	Balanceo atrás a la horizontal. (+0.1)
2	Balanceo adelante al apoyo piernas abiertas en las barras.	Extensión de cuerpo con apoyo posterior y piernas extendidas	
3	Levantar piernas adelante a posición "L" con mantenimiento momentáneo.	La cadera debe estar en línea delante de las manos. Mantenimiento momentáneo.	
	Bono#1. Reemplazar #3 con Levantar piernas adelante a posición "V" mantener por 2 segundos. (+0.5)	La cadera debe estar en línea delante de las manos. Mantener 2 segundos. 0°-15° de la vertical (-0.1) 15°-45° de la vertical (-0.3) ≥45° de la vertical (sin bono)	
4	Cerrar piernas y extender adelante a cuerpo extendido.		
5	Balanceo atrás, balanceo adelante.	Balancear adelante y balancear atrás con pies a la altura de las barras.	
6	Balanceo atrás.	Balancear atrás a la horizontal	Balanceo atrás a 45° sobre la horizontal. (+0.5)
7	Balanceo adelante.	Balancear adelante con pies a la altura de las barras.	Balanceo adelante a la horizontal. (+0.1)
8	Balancear atrás y desmontar entre las barras o al lado de cualquiera de las dos barras.	Balancear atrás a la horizontal moviendo una mano para el desmonte de las barras es permitido.	
	Bono#2. Reemplazar #8 con balanceo atrás a la parada de manos con mantenimiento momentáneo y desmontar entre las barras o al lado de cualquiera de las dos barras. (+0.5)	Mantenimiento momentáneo. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido.	

BARRAS PARALELAS NIVEL 5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde parado o carrera corta, saltar a balanceo adelante en suspensión.	Balanceo adelante en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Rodillas flexionadas es permitido.	
2	Balanceo atrás, balanceo adelante en suspensión	Piernas extendidas son requeridas en la parte de atrás del balanceo. Balanceo adelante en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Rodillas flexionadas es permitido.	
3	Balanceo atrás en suspensión, y subir al apoyo braquial	Balanceo atrás en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Piernas extendidas son requeridas en la parte de atrás del balanceo.	Balanceo atrás en suspensión con cadera a la altura de las barras. (+0.1)
4	Balanceo adelante, balanceo atrás en braquial.	Balanceo adelante y balanceo atrás en braquial con hombros o incluso con codos.	Balanceo atrás en braquial con cadera a la altura de las barras. (+0.1)
5	Balanceo adelante en braquial, subir adelante a piernas abiertas al apoyo e inmediatamente levantar las piernas de las barras.	Es requerido las piernas extendidas. Finalizar con brazos y cadera extendidas.	
	Bono#1. Reemplazar #5 con Balanceo adelante en braquial a subir a balanceo al apoyo adelante.	Finalizar con cuerpo y brazos extendidos. Pies a la altura de la barra.	
6	Balanceo atrás.	Balanceo atrás con pies a la altura de la barra.	
7	Balanceo adelante a "L" mantener 2 seg.	Caderas deben estar en línea con o adelante de las manos. Mantener 2 seg.	
	Bono#2. Reemplazar #7 con Balanceo adelante a "V" o MANNA, mantener 2 seg. (+0.5)	Mantener 2 segundos. 0°-15° de la vertical (-0.1) 15°-45° de la vertical (-0.3) ≥45° de la vertical (sin bono)	
8	Extensión adelante y balanceo atrás.	Balanceo atrás con pies a la altura de la barra.	
9	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante y balanceo atrás a la horizontal.	Balanceo atrás a parada de manos momentánea. (+0.1)

	Balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos momentánea y empujar al cualquier lado a parado.	Balanceo adelante a la horizontal o mas. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido.	
10	Bono#3. Reemplazar #10 con Balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos por 2 seg. y empujar al cualquier lado a parado. (+0.5)	Balanceo adelante a la horizontal o mas. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido. Mantener 2 seg.	

BARRAS PARALELAS NIVEL 6

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la posición de pie o con una carrera corta, saltar y hacer bascula de impulso al apoyo.	Bascula con brazos extendidos.	
2	Balanceo atrás, balanceo adelante.	Balanceo adelante y atrás a la horizontal.	Balanceo atrás a 45° arriba de la horizontal (+0.1)
3	Balanceo atrás e impulso a Moy a la suspensión braquial (Mirar la nota abajo)	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	Balanceo atrás a 45° arriba de la horizontal (+0.1)
	Bono #1A: Reemplazar #3 con balanceo atrás e impulso a Moy al apoyo, balanceo atrás e impulso al apoyo en la suspensión braquial, balanceo adelante en la suspensión braquial	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	
	Bono #1B: Reemplazar #3 con balanceo atrás e impulso a molino atrás al apoyo, balanceo adelante, balanceo atrás e impulso al apoyo en la suspensión braquial, balanceo adelante en la suspensión braquial	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	
4	Balanceo atrás en la suspensión braquial.	Hombros a nivel de los codos. Cadera a la altura de la barras.	
5	Balanceo adelante en la suspensión braquial a dominación adelante al apoyo con las piernas separadas e inmediatamente levantar las piernas de las barras.	Piernas extendidas requeridas. Finalizar con brazos y cadera extendidos.	
	Bono #2: Reemplazar #5 con balanceo adelante en la suspensión braquial a dominación adelante al apoyo	Finalizar con cuerpo y brazos extendidos Pies a la altura de las barras.	
6	Balanceo atrás.	Balanceo atrás con Pies a la altura de las barras	
7	Balanceo adelante a escuadra, manteniendola por 2 segundos, subir las piernas, extender al frente y balanceo atrás.	Cadera en línea con manos. Mantener 2 seg. Balanceo atrás con Pies a la altura de las barras.	
	Bono #3: Reemplazar #7 con balanceo adelante, balanceo atrás a escuadra con las piernas separadas, mantenerla por 2 segundos, subida a fuerza a la parada manos manteniendola momentaneamente.	Escuadra mantener 2 seg. Parada de manos con mantenimiento momentáneo.	
8	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante y atrás a la horizontal.	Balanceo atrás a parada de manos momentánea (+0.1)
9	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante a la horizontal. Balanceo atrás a 45° arriba de la horizontal o mayor.	
10	Balanceo adelante con medio giro apoyado en un brazo sobre una barra y desmontar a la posición	Balanceo adelante a la horizontal.	

	de pie (salida con movimiento adelante tipo Stutzker)	Aterrizar al lado paralelo a la mano que queda en la barra.	
--	---	---	--

Nota: un gimnasta muy alto que no pueda balancearse en la suspensión con las paralelas a la máxima altura según la FIG, podrá realizar ballestón Alemán a la suspensión braquial.

BARRAS PARALELAS NIVEL 7

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la posición de pie o con una carrera corta, saltar y hacer bascula de impulso al apoyo.	Bascula con brazos extendidos.	Bascula con caderas a la horizontal (+0.1)
2	Balanceo atrás, impulso adelante a dominación adelante al apoyo.	Balanceo atrás a la horizontal. Finalizar subida con cuerpo y brazos extendidos. Pies a la altura de la barra.	
3	Balanceo atrás, balanceo adelante.	Balanceo adelante y atrás a la horizontal.	
4	Balanceo atrás e impulso a Moy a la suspensión braquial. (Misma condición)	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	
5	Balanceo atrás en la suspensión braquial a dominación atrás al apoyo.	Finalizar brazos extendidos Pies a la altura de las barras.	
	Bono #1A: Reemplazar #4 y #5 con balanceo atrás e impulso a Moy al apoyo, balanceo atrás	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	
	Bono #1B: Reemplazar #4 y #5 con balanceo atrás e impulso a molino atrás al apoyo	Balanceo atrás a la horizontal. Ayuda "mano mano" es permitida	
6	Balanceo adelante a la posición de escuadra al apoyo Mantenerla por 2 segundos.	La cadera debe estar en línea con las manos.	
7	Subida a fuerza a 45° por encima de la horizontal o más con los brazos extendidos y el cuerpo carpado.		Brazos extendidos, flexion de cadera. Subir a parada de manos con mantenimiento momentáneo (+0.1)
8	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante y atrás a la horizontal.	Balanceo atrás a parada de manos con mantenimiento momentáneo (+0.1)
9	Balanceo adelante, balanceo atrás a la parada de manos manteniéndola momentariamente	Balanceo adelante a la horizontal. Mantenimiento momentáneo.	
	Bono #2: Adicionar Felge al apoyo con los brazos extendidos.	Adicionar balanceo es permitido. Antes o siguiendo bono #2	
	Bono#3A: Adicionar balanceo atrás con medio giro a la parada de manos (adelante o atrás)	Adicionar balanceo es permitido. Antes o siguiendo bono #3a	
	Bono #3B: Aumentar balanceo adelante a stutker	Stutker a la horizontal. Adicionar balanceo es permitido. Antes o siguiendo bono #3b	

10	Balanceo adelante a salida de mortal atras o balanceo adelante, balanceo atrás a salida de mortal adelante.	El mortal debe estar agrupado, carpado o extendido.	
10	Bono #4: Reemplazar #10 con balanceo adelante a salida de mortal atrás extendido con ½ giro o balanceo adelante, balanceo atrás a salida de mortal adelante carpado con ½ giro		

BARRA FIJA NIVEL 4

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde colgado en agarre dorsal, ½ giro al agarre mixto, cambiar mano y volver a dorsal.	Cabeza neutra	Cuerpo ahuecado en el ½ giro todo el tiempo (+0.1)
2	Subida de pecho al apoyo con ayuda del asistente.	Parada momentaria en el apoyo es permitida.	
	Bono#1. Reemplazar #2 con Subida de pecho al apoyo SIN ayuda del asistente. Parada momentaria en el apoyo es permitida. (+0.5)	Ritmo continuo en la subida. Parada momentaria en el apoyo es permitida.	
3	Despegue al apoyo de cadera e ir adelante.	apoyo de cadera e ir adelante con el cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a la horizontal. (+0.1)
	Bono#2. Reemplazar #3 con Despegue a rollo e ir adelante. (+0.5)	Rollo atrás con cuerpo extendido. Ir adelante con el cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a la horizontal. (+0.1)
4	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
5	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás a la horizontal. (+0.1)
6	Balanceo atrás y soltar y retomar con ambas manos, pateo a balanceo adelante.	Soltar y retomar con ambas manos simultáneamente. Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
7	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
8	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
9	Balanceo atrás para soltar las manos y desmontar a parado.	Hombros a la altura de la barra.	

BARRA FIJA NIVEL 5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la suspensión en agarre dorsal, subida de pecho al apoyo.		
2	Despegue a rollo atrás y continuar en apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Rollo atrás con cuerpo extendido. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a 45° sobre la horizontal. (+0.1)
2	Bono#1: reemplazar #2 con despegue a rollo atrás libre (sin apoyo de cadera) y continuar al apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Rollo atrás libre con cuerpo ahuecado y cadera separada de la barra. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	
3	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante con ½ giro al agarre mixto.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal. Mantener la forma del cuerpo ahuecado durante el giro.	
4	Pateo a balanceo adelante, balanceo atrás y cambiar mano al agarre dorsal.		
5	Balanceo adelante y alemana al apoyo. Parada momentánea en el apoyo es permitida.	Ayuda del asistente. (- 0.5) Máxima deducción. (- 0.5) Caer de la barra. (-1.0)	
6	Despegue al apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	
6	Bono#2: reemplazar #6, agregar balanceo atrás, pateo a balanceo adelante a medio molino atrás y continuar con el apoyo de cadera e ir adelante.	Ritmo continuo	
7	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° a la horizontal. (+0.1)
8	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° a la horizontal. (+0.1)
9	Balanceo atrás para soltar las manos y desmontar a parado.	Hombros a la altura de la barra.	
9	Bono#3: reemplazar #9 con balanceo atrás, pateo balanceo adelante a desmonte de mortal atrás agrupado, carpado o extendido. (+0.5)	Por razones de seguridad, un asistente es requerido para cuidar, pero no ayuda al gimnasta durante la ejecución del ejercicio.	

BARRA FIJA NIVEL 6

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la posición de suspensión con agarre palmar, realizar Subida a fuerza sobre la barra al apoyo.	Ritmo continuo	
2	Balanceo adelante a $\frac{3}{4}$ de molino adelante.	Despegue a la horizontal con competencia extensión del cuerpo.	Despegue a 45° arriba de la horizontal (+0.1)
	Bono #1: Reemplazar #2 con balanceo adelante a uno o más molino adelante a $\frac{3}{4}$ de molino adelante	Despegue a la horizontal con competencia extensión del cuerpo. Max. Deducción (-0.5) Caer de la barra (-1.0)	Despegue a 45° arriba de la horizontal (+0.1)
3	Soltar la barra simultáneamente con las dos manos a agarre dorsal con las dos manos.	Cuerpo ahuecado	
4	Balanceo tipo tap adelante con $\frac{1}{2}$ giro a agarre mixto, balanceo tipo tap adelante en agarre mixto.	Medio giro con cuerpo ahuecado.	Giro a la horizontal (+0.1)
5	Balanceo atrás en agarre mixto, cambiar la mano a agarre dorsal con las dos manos.		
6	Balanceo adelante, kipe al apoyo.	Parada momentánea en el apoyo es permitida	
7	Balanceo a $\frac{3}{4}$ de molino atrás.	Despegue a la horizontal	
	Bono #2: reemplazar #7 con balanceo al impulso por debajo al apoyo, balanceo adelante $\frac{3}{4}$ de molino atrás	Despegue a la horizontal	
	Bono #3: reemplazar #7 con balanceo a dos molinos atrás y $\frac{3}{4}$ de molino atrás	Despegue a la horizontal Max. Deducción (-0.5) Caer de la barra (-1.0)	
8	Caer hacia atrás y adelante con el cuerpo extendiendo a balanceo atrás.	Flechita con cuerpo ahuecado y brazos extendidos. Balanceo atrás a la horizontal.	
9	Balanceo tipo tap adelante, balanceo atrás.	Balanceo atrás y adelante a la horizontal.	
10	Balanceo tipo tap adelante a salida de mortal atrás agrupado, carpado o extendido	Mortal atrás con cadera a la altura de la barra.	Mortal atrás con cadera a la arriba de la altura de la barra (+0.1)

BARRA FIJA NIVEL 7

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la posición de suspensión o un pequeño balanceo preliminar con agarre dorsal, balanceo adelante a dominación atrás, impulso por debajo al apoyo horizontal.	Subida atrás a la horizontal. Cadera libre a la horizontal	Subida atrás a 45° sobre la horizontal (+0.1)
	Bono #1: Reemplazar #1 con desde la posición de suspensión o un pequeño balanceo preliminar con agarre dorsal, balanceo adelante a dominación atrás, impulso por debajo al apoyo invertido		Subida atrás a 45° sobre la horizontal (+0.1)
2	Balanceo tipo tap adelante con ½ giro o saltando con medio giro con las dos manos en apoyo dorsal.	Medio giro a la horizontal con cuerpo ahuecado	
3	Balanceo tipo tap adelante a ¾ de molino atrás, caer hacia atrás y adelante con el cuerpo extendiendo.	Flechita con cuerpo ahuecado y brazos extendidos	
4	Balanceo atrás, balanceo adelante, kipe al apoyo, cambiar las manos al agarre palmar.	Parada momentánea en el apoyo es permitida	
5	Balanceo adelante a uno o más molinos adelante.		
	Bono #2: Después del #5, adicionar Endo a la parada de manos		
6	Molino adelante con ½ giro por el apoyo invertido.		Molino adelante con medio giro sin Angulo de deducción (+0.1)
7	Uno o más molinos atrás.		
	Bono #3: Después del #7, adicionar Stalder o impulso circular carpado atrás con las piernas abiertas pies en la barra por el apoyo invertido. Uno o más molinos son permitidos antes de #8		
8	¾ de molino atrás, caer hacia atrás y adelante con el cuerpo extendiendo a balanceo atrás.	Flechita con cuerpo ahuecado y brazos extendidos. Balanceo atrás a la horizontal.	
9	Balanceo tipo tap adelante a salida de mortal atrás agrupado, carpado o extendido.	Mortal atrás con cadera a la altura de la barra.	Mortal atrás con cadera a la arriba de la altura de la barra (+0.1)
	Bono #4: Reemplazar #8 y #9 con uno o más molinos atrás y salida de mortal atrás agrupado, carpado o extendido	Mortal atrás con cadera a la altura de la barra.	Mortal atrás con cadera a la arriba de la altura de la barra (+0.1)