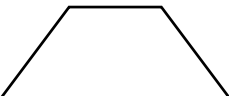




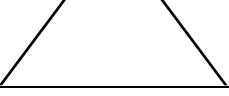




2022 – 26 PROGRAMA DE DESARROLLO USAG FEMENINO/ HOJA DE PUNTUACIÓN SALTO – NIVELES 6/7

| 1er VUELO | | APOYO/REPULSIÓN | | 2do VUELO | | ATERRIZAJE/GENERAL | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Incorr. Posic pies ↑.10 (Flexionados/hacia adentro) | | <u>Técnica pobre:</u> | | Falta de mantener postura cabeza neutral ↑.10 | | Postura incorrecta del cuerpo en aterrizaje ↑.50 | |
| | | Manos alternas/escalonadas- en todos los saltos excepto Tsukahara ↑.10 | | Incorrecta posición de pies (flexionados/hacia adentro) ↑.10 | | <i>No aplica para aterrizaje en la espalda de nivel 7</i> | |
| | | Falta de mantener postura cabeza neutral ↑.10 | | Forma incorrecta de las piernas: | | Aterrizaje alternado de piernas .20 | |
| | | Ángulo del hombro ↑.20 | | Cruzadas ↑.10 | | (Si aterrizo sobre un solo pie, deducir por separación de piernas) | |
| Incorrecta posic piernas: | | Arco excesivo ↑.20 | | Separadas ↑.20 | | Ligero salto de pies hacia la mesa ↑.10 | |
| Cruzadas ↑.10 | | Repulsión alternada-todos los saltos excepto Tsukahara ↑.20 | | Flexionadas ↑.30 | | Pasos hacia la mesa c/v .10 - .15 max .40 | |
| Separadas ↑.20 | | Piernas flexionadas ↑.30 | | Roce/Golpe cuerpo en la tabla ↑.20 | | Paso/salto Largo hacia la mesa c/v .20 max. .40 | |
| Flexionadas ↑.30 | | Pasos con las manos c/v .10 (Max. 0.30) | | Insuficiente distancia ↑.20 | | Desviación de la dirección ↑.30 | |
| <u>Técnica Pobre:</u> | | Saltos con ambas manos simultáneamente Max .30 | | Falta de rotación ↑.30 | | Dinamismo insuficiente ↑.30 | |
| Falta de mant. Postura | | Falta de pasar por la vertical ↑.30 | | Falta de mantener la posición prescrita del cuerpo. ↑.50 | | Aterrizar sobre colchoneta + Caída contra Mesa .50 | |
| Cabeza neutral ↑.10 | | Brazos flexionados ↑.50 | | Altura insuficiente ↑.50 | | No aterrizar sobre la pila de colchonetas 1.00 | |
| Arco excesivo ↑.20 | | (90° o mas = max. ded.) | | Posición de los brazos al salir de la mesa Sin deducción | | Aterrizar sobre la mesa en posición acostada, sentada o de pie NULO | |
| Ángulo de cadera ↑.30 | | (Se permite una ligera flexion en salto Tsukahara) | | | | No aterrizar sobre los pies primero en el salto Palona (inversion adelante) NULO | |
| (Carpa) | | Soporte prolongado ↑.50 | | | | No aterrizar sobre los pies primero en el salto Tsuk/Yurchenko En nivel 6 1.00 | |
| | | Ángulo de repulsión: ↑1.00 | | | | En nivel 7 Sin deducción | |
| | | En la vertical no ded. | | | | Realizar un mortal después de aterrizar NULO | |
| | | 1° - 45° pasada vertical .05 - .50 | | | | Intento de carrera #1 Sin deducción | |
| | | 46° pas vert. – Horiz. .55 -1.00 | | | | Intento de carrera #2 o #3 NULO | |
| | | Apoyo con una sola mano CJ 1.00 | | | | Saltar sin llamado (del promedio por CJ) .50 | |
| | | Cabeza apoyada sobre el salto | | | | Entrenador entre trampolín y la mesa .50 | |
| | | (incluye 0.50 por flexion profunda brazos) 2.00 | | | | (excepto entrada Yurch. no penaliza) | |
| | | Manos sin contacto sobre la mesa NULO | | | | Asistencia/Ayuda durante el salto NULO | |
| | | | | | | Asistencia/Ayuda durante el aterrizaje .50 | |
| | | | | | | (no penalizar por asistencia/ayuda después del aterrizaje) | |
| | | | | | | Realizar un salto no permitido NULO | |
| | | | | | | No usar la pila de colchones aterrizaje. NULO | |
| | | | | | | No usar collar de seg. (entradas Yurk) NULO | |
| | | | | | | Uso de trampolín alternativo NULO | |

| | | | | | |
|---|-------|--|--|-------|--|
| # salto: | VP | | # salto: | VP | |
|  | Ejec. | |  | Ejec. | |
| | NF | | | NF | |
| # salto: | VP | | # vault: | VP | |
|  | Ejec. | |  | Ejec. | |
| | NF | | | NF | |
| # vault: | VP | | # vault: | VP | |
|  | Ejec. | |  | Ejec. | |
| | NF | | | NF | |
| # vault: | VP | | # vault: | VP | |
|  | Ejec. | |  | Ejec. | |
| | NF | | | NF | |