









2022 - 2026 PROGRAMA DE DESARROLLO USAG FEMENINO/ HOJA DE PUNTUACIÓN SALTO – NIVELES 8 / 9 / 10

1er VUELO	APOYO/REPULSIÓN	2do VUELO	ATERRIZAJE/GENERAL
Incorr. Posic pies ↑.10 (Flexionados/hacia adentro)	<u>Técnica pobre:</u> Manos alternas / escalonadas- en todos los saltos excepto: ↑.10 <i>Todos los saltos del G 3 y G 5 con ¾ - 1/1 giro + Mortal</i> Ángulo del hombro ↑.20 Arco excesivo ↑.20 Repulsión Alternada ↑.20 <i>-Excepto Todos los saltos del G 3 y G 5 con ¾ - 1/1 giro + Mortal</i> Piernas dobladas (en apoyo) o flexión temprana (Salto con mortales) ↑.30 Pasos con manos c/u .10 Max .30 Salto con ambas manos Simult. Max .30 Falta de pasar por la vertical ↑.30 Brazos flexionados ↑.50 (Se permite ligera flexión del brazo saltos G.3) Inicio temprano del giro EL ↑.30 Apoyo con 1 sola mano 1.00 CJ Cabeza apoyada sobre el salto (incluye 0.50 por flexion profunda brazos) 2.00 Manos sin contacto con la mesa NULO <u>Para todos los saltos SIN MORTAL:</u> Soporte prolongado ↑.50 Ángulo de repulsión: ↑1.00 En la vertical no ded. 1° - 45° pasada vertical .05 - .50 46° pas vert. – Horiz. .55 -1.00	Incorrecta posición de pies (flexionados/hacia adentro) ↑.10 Forma incorrecta de las piernas: Cruzadas ↑.10 Separadas ↑.20 Flexionadas ↑.30 Insuficiente exactitud en la posición del cuerpo: • Insuficiente N, V ↑.30 • Insuficiente extensión. * Arco excesivo ↑.30 * Ángulo de cadera (136°-179°) ↑.30 Falta de mant. extensión (carpar) ↑.30 Extensión insuf/tarde en llegadas de carpa o agrupado ↑.25 -Total ausencia de extensión .30 Falta de rotación saltos con mortal ↑.10 Insuficiente exactitud del giro EL ↑.10 Giro terminado tarde EL ↑.30 (Gr. 1 & Gr. 4/5 con y sin mortal) Roce/golpe del cuerpo en el extremo de la mesa de salto ↑.20 Insuficiente Distancia ↑.30 Insuficiente Altura ↑.50	Aterrizca con los pies abiertos ancho de cadera o menos; nunca cierra los talones .05 Salto pequeño/pies escalonados ↑.10 Movim. de brazos mantener equilibrio ↑.10 Aterrizca con pies mas abiertos que cadera .10 Pasos c/v .10 - .15 max .40 Paso/Salto Largo (aprox. 80 cm) c/v.20 Max .40 Postura incorrecta del cuerpo ↑.20 Movim. tronco para mantener equilibrio ↑.20 Aterrizaje en cuclillas ↑.30 Rozar/tocar con las manos (NO apoyo) ↑.30 Giro incompleto EL ↑.30 Desviación de la dirección ↑.30 Dinamismo insuficiente ↑.30 Caída o apoyo en 1 o ambas manos .50 Caída sobre la mesa .50 Aterrizar sobre la mesa de salto NULO Correr hacia trampolín/subir a la mesa o rebotar para descansar/apoyarse en partes del cuerpo distintas a las manos NULO Salto sin llamado (del promedio CJ) .50 Entrenador entre trampolín y salto .50 (Excepto saltos Gr. 4/5 No penaliza) Asistencia durante el salto NULO Excepto saltos N. 8: -Asistencia durante 2do vuelo 1.00 -Asistencia durante el 1er vuelo o fase de apoyo NULO Asistencia en el aterrizaje .50 Entrenador interviene en una caída solo .50 - caída No aterrizar sobre los pies primero NULO Uso de trampolín alternativo NULO No tener collar de seguridad (Saltos Gr.4/5) NULO

# salto: 	VP Ejec. NF	# salto: 	VP Ejec. NF
# salto: 	VP Ejec. NF	# salto: 	VP Ejec. NF
# salto: 	VP Ejec. NF	# salto: 	VP Ejec. NF
# salto: 	VP Ejec. NF	# salto: 	VP Ejec. NF