

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2022 – 2024



Gimnasia Artística Femenina

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG
Febrero 2020

Para las competencias de Gimnasia Artística Femenina en
Juegos Olímpicos
Juegos Olímpicos de la Juventud
Campeonatos del Mundo
Competencias Regionales e Intercontinentales
Eventos con participantes internacionales
*Para competencias en países con menor nivel de desarrollo gimnástico, así como para
competencias Juveniles, las autoridades técnicas continentales o regionales
deberán diseñar reglas de competencia modificadas,
adaptadas a la edad y al nivel de desarrollo
(ver el Programa de Desarrollo para Grupos de Edades / FIG)*

El Código de Puntuación es propiedad de la FIG. Se prohíbe su traducción y copia sin autorización previa por escrito de la FIG.
En caso de conflicto entre los contenidos del Código y el Reglamento Técnico, prevalece el Reglamento Técnico. Si hubiera diferencia entre las versiones en
diferentes idiomas, se considera correcto el texto en inglés.

AGRADECIMIENTOS

Presidenta	Donatella Sacchi	ITA
1ra Vice-Presidenta	Kym Dowdell	AUS
2da Vice-Presidenta	Qiurui Zhou	CHN
Secretaria	Johanna Gratt	AUT
Miembro	Liubov Andrianova	RUS
Miembro	Elena Davydova	CAN
Miembro	Tatiana Perskaia-Borisovna	USA
Representante de Atletas	Oksana Chusovitina	UZB
Asesora del Comité Técnico Femenino	Naomi Valenzo	MEX
Ilustraciones	James Stephenson Koichi Endo	USA JPN
Ilustraciones originales	Ingrid Nicklaus	GER
Símbolos originales	Margot Dietz	GER
Edición – ilustraciones, símbolos, cuadros	Linda Chencinski Milvia Bernasconi Sue Tredgold	USA ITA GBR
Texto Francés	Yvette Brasier	FRA
Texto Alemán	Sabrina Klaesberg	GER
Texto Español	Helena Lario	ARG
Texto Ruso	Nellie Kim Elena Lowery Liubov Andrianova	BLR USA RUS
Texto Inglés	Linda Chencinski Sue Tredgold	USA GBR

ACTUALIZACIONES DEL CÓDIGO FIG

Después de las Competencias Oficiales FIG, el CTF/FIG publica el Boletín GAF que incluye:

- todos los elementos nuevos y variantes con número e ilustración
- enlaces nuevos

La Secretaría General de la FIG enviará la actualización del Código a todas las federaciones afiliadas, incluyendo la fecha desde la cual es válida para todas las competencias posteriores de la FIG.

SOPORTE DE AYUDA (HELP DESK)

Se pueden encontrar ejemplos, descripciones, definiciones, actualizaciones y aclaraciones adicionales en el sitio web de la FIG, en el WAG Help Desk



Laurie Hernandez

AAI[®]
EVO[™]
BLACK



THE **NEXT EVOLUTION**
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,
PERFORMANCE & CONVENIENCE

AAI
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978
www.americanathletic.com
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

ABREVIATURAS

Comités	
FIG	Federación Internacional de Gimnasia
GAF	Gimnasia Artística Femenina
CTF	Comité Técnico Femenino
CT	Comité Técnico
CE	Comité Ejecutivo
COL	Comité Organizador Local
Documentos	
COP	Código de Puntuación (<i>Código</i>)
RT	Reglamento Técnico
Aparatos	
SA	Salto
PA	Paralelas Asimétricas
VI	Viga de Equilibrio
SU	Suelo
BI	Banda inferior
BS	Banda superior
Apar.	Aparato
Paneles	
Nota-D	Nota de Dificultad
Nota-E	Nota de Ejecución
Panel-D	Jueces que evalúan Dificultad
Panel-E	Jueces que evalúan Ejecución
JS	Jurado Superior
SEC	Secretaria/o
Requisitos	
VD	Valor de Dificultad
VE	Valor de Enlace
RC	Requisitos de Composición
BS	Bonificación por Serie
Mín.	Mínimo
Máx.	Máximo
Gr.	Grupo
P.	Puntos
Sal	Salida
Ent	Entrada

Posiciones del cuerpo	
Ap. inv.	Apoyo invertido (vertical)
Giro EL	Giro en eje longitudinal
ET	Eje transversal
Ad.	Adelante
Atr.	Atrás
Lat.	Lateral
Elemento raíz	El elemento base de origen
Competencias	
CQ	Clasificación
FI	Final Individual General
FA	Finales por Aparatos
FE	Final por equipos
JJOO	Juegos Olímpicos
CM	Campeonato del Mundo
JOJ	Juegos Olímpicos de la Juventud
Sistemas de Apoyo	
IRCOS	Sistema Instantáneo de Control y Reproducción – Sistema de vídeo análisis usado por la FIG
JEP	Programa de Evaluación de Jueces
CIS	Sistema de Información para Comentaristas

GLOSARIO

Cualidades de la presentación	
Expresividad	Que sirve para expresar o indicar el sentido de las emociones
Dinamismo	Cambio activo, contundente, energético, explosivo en la intensidad de la presentación
Composición	Requisitos del ejercicio
Coreografía	Estructura creativa del ejercicio
Precisión	Cada movimiento debe demostrar un perfecto control de cada fase, así como claras posiciones de inicio y final

TABLA DE CONTENIDOS

<p>PARTE I – REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS</p> <p>Sección 1 – PROPÓSITO Sec. 1</p> <p>Sección 2 – REGLAS PARA LAS GIMNASTAS Sec. 2</p> <p><i>Artículo 2.1 – Derechos de las Gimnastas</i> 1</p> <p><i>Artículo 2.2 – Responsabilidades de las Gimnastas</i> 2</p> <p><i>Artículo 2.3 – Obligaciones de las Gimnastas</i> 2</p> <p><i>Artículo 2.4 – Penalizaciones</i> 3</p> <p><i>Artículo 2.5 – Juramento de las Gimnastas</i> 3</p> <p>Sección 3 – REGLAS PARA LOS ENTRENADORES Sec. 3</p> <p><i>Artículo 3.1 – Derechos de los Entrenadores</i> 1</p> <p><i>Artículo 3.2 – Responsabilidades de los Entrenadores</i> 1</p> <p><i>Artículo 3.3 – Penalizaciones por Comportamiento del Entrenador</i> 2</p> <p><i>Artículo 3.4 – Reclamos</i> 2</p> <p><i>Artículo 3.5 – Juramento de los Entrenadores</i> 2</p> <p>Sección 4 – REGLAS PARA EL COMITÉ TÉCNICO Sec. 4</p> <p><i>Artículo 4.1 – Presidenta del CTF</i> 1</p> <p><i>Artículo 4.2 – Miembros del CTF</i> 2</p> <p>Sección 5 – REGLAS Y ESTRUCTURA DE LOS JURADOS DE LOS APARATOS Sec. 5</p> <p><i>Artículo 5.1 – Responsabilidades de los Jueces</i> 1</p> <p><i>Artículo 5.2 – Derechos de los Jueces</i> 2</p> <p><i>Artículo 5.3 – Composición del Jurado del Aparato</i> 2</p> <p><i>Artículo 5.4 – Funciones del Jurado del Aparato</i> 2</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Panel D</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Panel E</i></p> <p><i>Artículo 5.5 – Función de los Jueces de Tiempo y Línea, y de las Secretarías</i> 3</p> <p><i>Artículo 5.6 – Ubicación del Jurado del Aparato</i> 4</p> <p><i>Artículo 5.7 – Juramento de Jueces</i> 4</p>	<p>PARTE II – EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS</p> <p>Sección 6 – DETERMINACIÓN DE LA NOTA Sec. 6</p> <p><i>Artículo 6.1 – Generalidades</i> 1</p> <p><i>Artículo 6.2 – Cálculo de la Nota Final</i> 1</p> <p><i>Artículo 6.3 – Ejercicio corto</i> 1</p> <p>Sección 7 – REGLAS PARA LA NOTA D Sec. 7</p> <p><i>Artículo 7.1 – Nota D</i> 1</p> <p style="padding-left: 40px;">SA</p> <p style="padding-left: 40px;">PA/ VI/ SU</p> <p><i>Artículo 7.2 – Valor de Dificultad (VD)</i> 1</p> <p><i>Artículo 7.3 – Requisitos de Composición (RC)</i> 3</p> <p><i>Artículo 7.4 – Valor de Enlace (VE)</i> 3</p> <p>Sección 8 – REGLAS PARA LA NOTA E Sec. 8</p> <p><i>Artículo 8.1 – Descripción de la Nota E</i> 1</p> <p><i>Artículo 8.2 – Evaluación del Panel E</i> 1</p> <p><i>Artículo 8.3 – Tabla de Deducciones</i> 2</p> <p>Sección 9 – DIRECTIVAS TÉCNICAS Sec. 9</p> <p><i>Artículo 9.1 – Todos los aparatos</i> 1</p> <p><i>Artículo 9.2 – Viga y Suelo</i> 2</p> <p><i>Artículo 9.3 – Requisitos para elementos de danza específicos</i> 3</p> <p><i>Artículo 9.4 – Paralelas</i> 5</p> <p>PARTE III – APARATOS</p> <p>Sección 10 – SALTO Sec. 10</p> <p><i>Artículo 10.1 – Generalidades</i> 1</p> <p><i>Artículo 10.2 – Carreras</i> 1</p> <p><i>Artículo 10.3 – Grupos de salto</i> 1</p> <p><i>Artículo 10.4 – Requisitos</i> 2</p> <p><i>Artículo 10.5 – Método de determinación de notas</i> 3</p> <p><i>Artículo 10.6 – Deducciones específicas del aparato</i> 3</p>
--	--

TABLA DE CONTENIDOS

Sección 11 – PARALELAS ASIMÉTRICAS **Sec. 11**

<i>Artículo 11.1 – Generalidades</i>	1
<i>Artículo 11.2 – Contenido y construcción del ejercicio</i>	1
<i>Artículo 11.3 – Requisitos de Composición (RC)</i>	2
<i>Artículo 11.4 – Valor de Enlace (VE)</i>	2
<i>Artículo 11.5 – Deducciones de Composición</i>	2
<i>Artículo 11.6 – Deducciones específicas del aparato</i>	3
<i>Artículo 11.7 – Notas</i>	3

Sección 12- VIGA DE EQUILIBRIO **Sec. 12**

<i>Aspecto Artístico</i>	1
<i>Artículo 12.1 – Generalidades</i>	1
<i>Artículo 12.2 – Contenido del ejercicio</i>	2
<i>Artículo 12.3 – Requisitos de Composición (RC)</i>	2
<i>Artículo 12.4 – Valor de Enlace (VE)</i>	2
<i>Artículo 12.5 – Deducciones por Presentación Artística y Composición</i>	4
<i>Artículo 12.6 – Deducciones específicas del aparato</i>	4
<i>Artículo 12.7 – Notas</i>	5

Sección 13- SUELO **Sec. 13**

<i>Aspecto Artístico</i>	1
<i>Artículo 13.1 – Generalidades</i>	2
<i>Artículo 13.2 – Contenido del ejercicio</i>	2
<i>Artículo 13.3 – Requisitos de Composición (RC)</i>	3
<i>Artículo 13.4 – Valor de Enlace (VE)</i>	3
<i>Artículo 13.5 – Deducciones por Presentación Artística y Composición</i>	4
<i>Artículo 13.6 – Deducciones específicas del aparato</i>	4

PARTE IV

Sección 14 – TABLAS DE ELEMENTOS

14.1 – Tabla de SA
14.2 – Tabla de PA
14.3 – Tabla de VI
14.4 – Tabla de SU

PARTE V – APÉNDICES

- *Cuadros de Símbolos*
- *Hojas de Símbolos*
- *Papeletas de Notas*
- *Modificaciones para Competencias Juveniles*
- *Folleto de Escritura Simbólica*
- *Lista de elementos realizados por primera vez por gimnastas en competencias oficiales FIG*

GYMNOVA



WWW.GYMNOVA.COM

Madjak
Hélanie De Jesus Dos Santos



PARTE I

REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS

SECCIONES 1-5

PARTE I REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS

SECCIÓN — 1 PROPÓSITO

PROPÓSITO

El principal propósito del Código de Puntuación es:

1. Proporcionar un medio objetivo para evaluar los ejercicios de gimnasia en todos los niveles de competencias regionales, nacionales e internacionales.
2. Estandarizar el juzgamiento en las cuatro fases de las competencias oficiales de la FIG:

Clasificación
Final por Equipos
Final Individual General
Finales por Aparatos
3. Asegurar la identificación de la mejor gimnasta en todas las competencias.
4. Guiar a los entrenadores y gimnastas en la composición de los ejercicios de competencia.
5. Proporcionar información acerca de otras fuentes de información técnica y reglamentos que las juezas, entrenadores y gimnastas necesitan frecuentemente para las competencias.

SECCIÓN 2 — Reglas para las gimnastas

2.1 Derechos de las gimnastas

2.1.1 Generalidades

La gimnasta tiene garantizado el derecho a:

- a) Que su ejercicio se juzgue de forma correcta, justa y de acuerdo a las estipulaciones del Código de Puntuación.
- b) Recibir por escrito la evaluación de la dificultad del salto o elemento nuevo presentado, dentro de un tiempo razonable antes del comienzo de la competencia.
- c) Que su nota se muestre públicamente inmediatamente después de su presentación, o según las normas específicas que rijan la competencia.
- d) Repetir el ejercicio completo (sin deducción) con autorización del Jurado Superior:
 - si el ejercicio se ha interrumpido por razones fuera de su control o responsabilidad,
 - si el protector de manos (grip) está notablemente roto causando una caída o interrupción. La gimnasta debe mostrar inmediatamente el protector roto a la juez D1 antes de bajarse del podio para obtener permiso para repetir el ejercicio.

Nota: la gimnasta puede repetir el ejercicio completo al final de la rotación. Si es la última gimnasta de la rotación, lo podrá repetir según estime el JS.
- e) Salir brevemente de la sala de competencia por motivos personales.

Nota: la competencia no debe retrasarse debido a su ausencia.
- f) Recibir por medio de su jefe de delegación los resultados correctos emitidos, que muestren todas las notas recibidas por la gimnasta durante la competencia.

2.1.2. Aparatos

La gimnasta tiene garantizado el derecho a:

- a) Tener aparatos y colchonetas idénticas en las salas de entrenamiento, sala de calentamiento y en el podio de competencia según las especificaciones y normas para competencias oficiales FIG.
- b) Colocar el trampolín para la entrada sobre la colchoneta de recepción suplementaria de 10 cm (PA y VI).
- c) Usar magnesio en las paralelas y para hacer pequeñas marcas en la viga.

- d) Que en las paralelas haya una persona para vigilar.
- e) Parar un momento o recuperarse hasta 30 segundos después de una caída en paralelas y 10 segundos en viga (sin deducción).
- f) Hablar con su entrenador durante el tiempo disponible después de una caída del aparato y entre el primer y segundo salto.
- g) Solicitar permiso para subir ambas barras de las paralelas si sus pies tocan la colchoneta.

Calentamiento

En la Clasificación, Final Individual y Final por Equipos

- Cada gimnasta en competencia (incluida la sustituta de una gimnasta lesionada) tiene derecho a un período de calentamiento en el podio, inmediatamente antes de la competencia en todos los aparatos, de acuerdo con el Reglamento Técnico que rige la competencia.
 - **SA** (equipos y grupos individuales)
Final Individual, Final por Equipos y Final por Aparatos – solo dos ensayos
Clasificación para la Final por Aparatos – máximo tres ensayos
 - **VI, SU**
30 seg. cada una
 - **PA**
50 seg. cada una, incluida la preparación de las barras

NOTA:

- En la Clasificación y en la Final por Equipos el tiempo de calentamiento completo pertenece al equipo, **excepto en Salto**. El equipo debe prestar atención al paso del tiempo para que la última gimnasta tenga su tiempo de calentamiento.
 - En los grupos mixtos el tiempo de calentamiento pertenece personalmente a la gimnasta. El orden de calentamiento debe ser el mismo que el orden de competencia.
- La finalización del período de calentamiento se indica con un gong. Si en ese momento la gimnasta todavía está sobre el aparato, puede completar el elemento o secuencia comenzada. A continuación del período de calentamiento o durante una “pausa de competencia” el aparato se puede preparar (máx. 2 personas en paralelas), pero no se puede usar.
 - La juez D¹ hará una señal visible (luz verde en competencias oficiales FIG) para que la gimnasta comience su ejercicio dentro de los 30 segundos después de la señal.

2.2 Responsabilidades de las gimnastas

- a) Conocer el Código de Puntuación y comportarse de acuerdo al mismo.
- b) Presentar, o hacer que su entrenador presente a la Responsable del Jurado Superior, una solicitud por escrito por lo menos 24 horas antes del entrenamiento de podio para que se evalúe la dificultad de un elemento nuevo.
- c) En PA a las gimnastas que toquen la colchoneta con los pies durante el ejercicio, se les permitirá subir 5 cm la altura en la competencia. Se debe informar a los organizadores en el momento de la inscripción nominativa y la Presidenta o un miembro del Jurado Superior lo verificará durante el entrenamiento.

2.3 Obligaciones de las gimnastas

2.3.1 Generalidades

- a) Presentarse de manera apropiada (brazo/s arriba) a la juez D¹ al comienzo del ejercicio, y saludar a la misma juez al final de su ejercicio.
- b) Comenzar el ejercicio dentro de los 30 segundos después de encendida la luz verde o señal de la juez D¹ (*en todos los aparatos*).
- c) Volver a subir al aparato dentro de los 30 seg. después de una caída en PA o 10 seg. en VI (el cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída). En ese tiempo la gimnasta puede recuperarse, ponerse magnesio, hablar con su entrenador/a y volver a subirse al aparato.
- d) Abandonar el podio inmediatamente después de terminar su ejercicio.
- e) Evitar cambiar la altura de cualquier aparato, a menos que se le haya dado permiso.
- f) Evitar hablar con jueces en actividad durante la competencia.
- g) Evitar retrasar la competencia: quedarse en el podio mucho tiempo, volver a subirse al podio una vez acabado su ejercicio, y así mismo, evitar abusar de sus derechos o infringir aquellos de cualquier otro participante.
- h) Tras una caída del aparato, abstenerse de quedarse en el suelo sin ponerse de pie intencionadamente para evitar que comiencen a contar los 30 segundos de caída -descansando, ajustando los protectores de manos, recibiendo magnesio del entrenador/a, retrasando la competencia sin justificación, etc.
- i) Evitar cualquier otro comportamiento indisciplinado o abusivo, o infringir aquellos de cualquier otro participante.
(ej. marcar el tapiz de suelo con magnesio, dañar cualquier superficie o parte de los aparatos durante la preparación de su ejercicio, usar agua en la superficie de la viga, quitar resortes del trampolín; la gimnasta corre/camina por debajo de BI para hacer la entrada).

- j) Dejar la colchoneta suplementaria en la posición correspondiente (para la recepción) durante todo el ejercicio (PA y VI).
- k) Usar una colchoneta adicional blanda de 10 cm sobre las colchonetas de recepción básicas (20 cm) para las salidas en Salto, Paralelas y Viga.
- l) Participar en la respectiva ceremonia de entrega de medallas con pantalón y chaqueta de competencia de acuerdo al Protocolo FIG.

2.3.2 Indumentaria de competencia

- a) Las gimnastas deben usar un leotardo o unitardo/mono (*leotardo de una pieza que cubra pierna completa – cadera a tobillo*) que no sea transparente y que tenga un diseño elegante. Pueden usar mallas/calzas que cubran la pierna completa del mismo color del leotardo; por debajo o encima del mismo.
- b) El escote del leotardo/unitardo en el frente y la espalda debe ser apropiado, es decir, no debe sobrepasar el medio del esternón ni la línea inferior de las escápulas. Los leotardos/unitardos pueden tener o no mangas; los tirantes/breteles deben tener como mínimo 2 cm. de ancho.
- c) El corte de la pierna del leotardo no puede ir más arriba del hueso de la cadera (*máximo*). El largo de la pierna del leotardo no puede exceder la línea horizontal alrededor de la pierna, demarcada no más de 2 cm por debajo de la base del glúteo.
- d) El uso de zapatillas de gimnasia y/o calcetines es opcional
- e) Deben usar el número dorsal (número bib) proporcionado por el comité organizador
 - Con la aprobación de una solicitud por escrito, la gimnasta puede quitarse el número dorsal en casos especiales de giros sobre la espalda en viga o suelo. El número se deberá mostrar al Panel D al comienzo del ejercicio.
- f) Deben llevar la identificación o emblema nacional en el leotardo/unitardo según las últimas Reglas de Publicidad de la FIG.
- g) Deben llevar solo aquellos logotipos, propagandas e identificadores de patrocinadores que estén permitidos en las últimas Reglas de Publicidad de la FIG.
- h) Las gimnastas de una misma federación deben llevar leotardos/unitardos idénticos en la Clasificación y Final por Equipos. En la competencia de Clasificación las gimnastas individuales de una misma federación (*sin equipo*) pueden usar leotardos/unitardos diferentes.
- i) Se permite el uso de protectores de manos, vendajes en el cuerpo y protectores de muñecas; deben estar bien sujetos y arreglados y no desmejorar la estética de la presentación. Los vendajes deben ser color beige o del color de la piel si están disponibles en el fabricante.
- j) Deben evitar llevar mangas/medias de compresión durante la competencia.
- k) Deben evitar el uso de joyas (pulseras o collares) excepto pendientes pequeños de tipo tacha.

- l) Deben evitar el uso de almohadillas de protección en la cadera u otra parte del cuerpo.
- m) No se permite llevar la cara pintada; el maquillaje debe ser moderado y no representar un personaje teatral (animal o humano).

2.4 Penalizaciones

- a) Las penalizaciones para las infracciones que se presentan en las Secciones 2 y 3 se consideran faltas medias o graves; -0,30 por infracciones de comportamiento y -0.50 por infracciones relativas a aparatos. La deducción la hace la Responsable del Jurado Superior de la Nota Final cuando lo notifique el Panel D.
- b) En la Sección 8.3 se presenta un resumen de las penalizaciones.
- c) En casos extremos, la gimnasta o entrenador puede ser expulsado de la sala de competencia, además de la penalización especificada.

Infracciones relativas al Comportamiento Responsable del Jurado Superior con notificación del Panel D	
Infracción	Penalización
Infracciones de indumentaria <ul style="list-style-type: none"> Almohadillas de protección incorrectas o antiestéticas Falta de emblema nacional y/o colocación incorrecta Falta de número dorsal Indumentaria incorrecta – leotardo, joyas, color del vendaje, etc. 	0.30 Gim/Apar de la Nota Final (una vez por sesión de competencia)
Infracciones a las reglas de indumentaria que se aplican a la competencia por Equipos <ul style="list-style-type: none"> Leotardos no idénticos (gimnastas del mismo equipo) 	1.00 P. En la Clasificación y Final por Equipos tomado 1 x en la fase de competencia, del aparato donde primero se haya detectado
Permanencia no autorizada sobre el podio	0.30 de la Nota Final
Volver a subir al podio una vez finalizado el ejercicio	0.30 de la Nota Final
Otro comportamiento indisciplinado o abusivo, incluido cuando la gimnasta corre por debajo de BI para realizar la entrada	0.30 de la Nota Final
Publicidad incorrecta	0.30 de la Nota Final en el aparato correspondiente Cuando lo solicite el organismo responsable <ul style="list-style-type: none"> Equipo Gimnasta (competencias individuales)
Ausencia en la Ceremonia de Premiación	Anulación del resultado y puntuación final del equipo e individual

Infracciones relativas a los Aparatos Responsable del Jurado Superior con notificación del Panel D	
Infracción	Penalización
Uso incorrecto del magnesio y/o dañar los aparatos	0.50 de la Nota Final
Agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín	0.50 de la Nota Final
Cambiar la altura de los aparatos sin autorización	0.50 de la Nota Final

2.5 Juramento de las gimnastas (RT/FIG 7.12.2)

“En nombre de todas las gimnastas, prometo que participaremos en este Campeonato del Mundo (o cualquier otro evento oficial de la FIG) respetando y cumpliendo las reglas que la rigen, comprometiéndonos a un deporte sin dopaje y sin drogas, en el verdadero espíritu deportivo, para la gloria del deporte y el honor de las gimnastas.”

SECCIÓN 3 — Reglas para los entrenadores

3.1 Derechos de los entrenadores

El entrenador/a tiene garantizado el derecho a:

- a) Ayudar a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en la presentación de las solicitudes por escrito relacionadas con subir las paralelas y la evaluación de saltos o elementos nuevos.
- b) Asistir a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en el podio durante el período de calentamiento en todos los aparatos.
- c) Ayudar a la gimnasta o equipo a preparar el aparato para la competencia.
 - salto para preparar el collar de seguridad.
 - salto, paralelas y viga para preparar el trampolín y colocar la colchoneta suplementaria de recepción.
 - paralelas para regular y preparar las barras
- d) Estar presente en el podio después de encendida la luz verde para quitar el trampolín en
 - Viga (después abandonar el podio inmediatamente)
 - Paralelas - entrenador o gimnasta (después abandonar el podio inmediate.)
- e) Estar presente en las paralelas durante el ejercicio de la gimnasta por razones de seguridad - puede ser el mismo entrenador que retira el trampolín o uno diferente.
- f) Asistir y asesorar a la gimnasta durante el tiempo intermedio después de una caída en todos los aparatos y entre el primer y segundo salto.
- g) Que la nota de su gimnasta se muestre públicamente inmediatamente después de su presentación, o según las normas específicas que rigen la competencia.
- h) Estar presente en todos los aparatos para ayudar en caso de lesión o defecto del aparato.
- i) Reclamar al Jurado Superior con respecto a la evaluación del contenido del ejercicio de la gimnasta (ver RT 8.4).
- j) Solicitar al Jurado Superior una revisión de las deducciones de tiempo y línea.

3.2 Responsabilidades de los entrenadores

- a) Conocer el Código de Puntuación y comportarse de acuerdo con el mismo.
- b) Entregar el orden de competencia y toda otra información que se le requiera, según se estipula en el Código de Puntuación y/o el Reglamento Técnico FIG que rige la competencia.
- c) Evitar cambiar la altura de cualquier aparato o agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín. (ver Sección 2.1.2 sobre subir las barras de las paralelas)
- d) Evitar retrasar la competencia, obstaculizar la visión de las jueces y así mismo, abusar o interferir con los derechos de cualquier otro participante.
- e) Evitar hablar con la gimnasta o ayudarla de alguna otra manera (señales, gritos de aliento o similar) durante su ejercicio.
- f) Evitar involucrarse en discusiones con jueces en actividad y/o con otras personas fuera del área durante la competencia (excepción: médico del equipo, jefe de delegación).
- g) Evitar cualquier otro comportamiento indisciplinado o abusivo.
- h) Comportarse de forma justa y deportiva en todo momento durante la competencia.
- i) Participar de forma deportiva en la Ceremonia de Premiación si procede.

NOTA: Ver deducciones por infracciones y comportamiento antideportivo

Número de entrenadores permitidos en el área de competencia:

- Clasificación y Final por Equipos para:
 - equipos completos - 1 entrenadora mujer y 1 entrenador hombre ó 2 entrenadoras mujeres; si sólo hay 1 entrenador puede ser hombre.
 - países con gimnastas individuales – 1 entrenador (mujer u hombre)
- Final Individual y Finales por Aparatos para:
 - cada gimnasta – 1 entrenador/a

3.3 Penalizaciones por Comportamiento del entrenador

Responsable del Jurado Superior (en consulta con el Jurado Superior)	Sistema de tarjetas para competencias oficiales FIG y competencias registradas
Comportamiento del entrenador/a SIN impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
- Conducta antideportiva (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>)	1 ^{ra} vez – tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>)
	2 ^{da} vez – tarjeta roja y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento*
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>)	Tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento*
Comportamiento del entrenador/a CON impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
– Conducta antideportiva (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>), ej: retraso o interrupción injustificados de la competencia, hablar con jueces activos durante la competencia, hablar directamente a la gimnasta, hacer señales, gritar (animar) o similar durante el ejercicio, etc.	1 ^{ra} vez – 0.50 (<i>de la gimnasta/equipo en el evento</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>)
	1 ^{ra} vez – 1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) - si el entrenador/a habla agresivamente a jueces activas
	2 ^{da} vez – 1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>), tarjeta roja y expulsión del entrenador/a del área de competencia*
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>), ej: presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y/o en la preparación del aparato, etc.	1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>), tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a del área de competencia*

Nota: Si uno de los dos entrenadores del equipo es expulsado del área de competencia, es posible reemplazarlo con otro entrenador **una vez** durante la competencia completa (ej. Clasificación).

1^{ra} contravención = tarjeta amarilla

2^{da} contravención = tarjeta roja, en este momento el entrenador/a es excluido de las demás fases de la competencia.

* si sólo hay un entrenador/a, podrá permanecer en la competencia, pero no tendrá derecho a acreditación en el siguiente Campeonato del Mundo, Juegos Olímpicos.

3.4 Reclamos (TR 8.4)

(Procedimiento detallado para la solicitud de revisión de puntajes (Reclamo) de acuerdo con RT, Sección 1, Art. 8.4)

3.5 Juramento de los Entrenadores

“En nombre de todos los entrenadores y otros miembros del entorno de los deportistas, prometo que nos comprometemos a garantizar que se respete y cumpla el espíritu de la deportividad y la ética de acuerdo con los principios fundamentales del Olimpismo. Y que nos comprometernos a educar a los gimnastas en el juego limpio y el deporte libre de drogas, y en el respeto a todas las reglas de la FIG que rigen los Campeonatos del Mundo”

SECCIÓN 4 — Reglas para el Comité Técnico

En competencias oficiales FIG y Juegos Olímpicos, los miembros del Comité Técnico Femenino FIG constituyen el Jurado Superior y actúan como Supervisoras del Aparato en los diferentes aparatos.

4.1 Presidenta del CTF

La Presidenta del Comité Técnico Femenino o su representante es la Responsable del Jurado Superior. Sus responsabilidades y las del Jurado Superior incluyen:

- a) La Dirección Técnica general de la competencia según se define en el Reglamento Técnico.
- b) Convocar y dirigir todas las reuniones de jueces y sesiones de instrucción.
- c) Aplicar las estipulaciones del Reglamento de Jueces relativas a la competencia.
- d) Ocuparse de las solicitudes para la evaluación de elementos nuevos, subir las barras de las paralelas, y otros asuntos que puedan surgir. Estas decisiones normalmente las toma el Comité Técnico Femenino.
- e) Asegurarse de que se cumple el cronograma publicado en el Plan de Trabajo.
- f) Controlar el trabajo de las Supervisoras del Aparato e intervenir si se considera necesario. Excepto en caso de reclamo y errores de tiempo o línea, generalmente no se permite un cambio de nota después de que la nota se haya mostrado en el tablero de resultados.
- g) Ocuparse de los reclamos como se indica en el Reglamento Técnico de la FIG (RT 8.4).
- h) En cooperación con los miembros del Jurado Superior, hacer advertencias o reemplazar a cualquier persona relacionada con el juzgamiento cuya actuación se considere insatisfactoria o haya violado su juramento.

- i) Conducir un vídeo análisis global (*después de la competencia*) con el CT, para determinar errores en el juzgamiento.
- j) Supervisar el control de las medidas de los aparatos de acuerdo con las Normas de Aparatos de la FIG.
- k) En circunstancias inusuales o especiales puede nominar a una jueza para la competencia.
- l) Elaborar un informe para el Comité Ejecutivo de la FIG, que deberá enviar a la Secretaría General de la FIG a la mayor brevedad, pero no más tarde de 30 días después del evento, conteniendo lo siguiente:
 - Comentarios generales con respecto a la competencia incluyendo sucesos especiales, conclusiones y recomendaciones para el futuro
 - Análisis detallado del desempeño de los jueces (*dentro de los 3 meses*) incluyendo propuestas para
 - el reconocimiento de los mejores jueces
 - sanciones para aquellas que no hayan cubierto las expectativas
 - Lista detallada de todas las intervenciones
 - cambios de nota antes y después de su publicación
 - Análisis técnico de las notas de los jueces-D

4.2 Miembros del CTF

Durante cada fase de competencia, los miembros del Comité Técnico Femenino o sus representantes actúan como miembros del Jurado Superior y como Supervisoras de cada aparato.

Sus responsabilidades incluyen:

- a) Participar en la dirección de las reuniones de jueces y sesiones de instrucción y guiar a las juezas para un trabajo correcto en sus respectivos aparatos.
- b) Aplicar el control del “Reglamento de Jueces” con imparcialidad, consistencia y completamente, de acuerdo con las regulaciones y criterios válidos.
- c) Registrar en notación simbólica el contenido del ejercicio completo.
- d) Calcular las notas D y E (*notas control*) para la evaluación de los Paneles D y E.
- e) Controlar la evaluación total y la nota final de cada ejercicio
- f) Asegurarse de que la gimnasta recibe la nota correcta para su presentación o intervenir como se indica aquí.
- g) Controlar los aparatos del área de entrenamiento, calentamiento y competencia según las Normas de Aparatos de la FIG

SECCIÓN 5 — Reglas y Estructura de los Jurados de los Aparatos

5.1 Responsabilidades de las Jueces

Cada juez es totalmente responsable y de forma independiente de sus notas. Todas las miembros del Jurado del Aparato tienen la responsabilidad de:

- a) Tener un conocimiento profundo de:
 - el Reglamento Técnico de la FIG
 - el Código de Puntuación,
 - el Reglamento de Jueces de la FIG
 - toda otra información técnica necesaria para llevar a cabo sus obligaciones durante la competencia
- b) Estar en posesión del Brevet de Juez internacional válido para el ciclo actual
- c) Tener la Categoría necesaria para el nivel de la competencia en la que participa.
- d) Tener un amplio conocimiento de la gimnasia contemporánea y entender la intención, el propósito, la interpretación y aplicación de cada regla
- e) Asistir a todas las sesiones de instrucción y las reuniones de jueces antes de la respectiva competencia (*el CTF/FIG decidirá sobre excepciones extraordinarias que sean ineludibles*)
- f) Cumplir todas las instrucciones relacionadas con la organización o el juzgamiento dadas por las autoridades que rigen la competencia (*ej. instrucciones para el sistema de cómputo de notas*)
- g) Asistir al entrenamiento de podio (*obligatorio para los Paneles-D*)
- h) Estar preparadas a conciencia en todos los aparatos

- i) Ser capaz de cumplir con las diversas funciones mecánicas, que incluyen:
 - completar correctamente toda hoja de resultados que se requiera
 - usar todos los equipamientos de computación o mecánicos necesarios
 - facilitar el buen funcionamiento de la competencia y
 - comunicarse eficazmente con otras juezes
- j) Estar bien preparada, descansada, atenta y presentarse puntualmente por lo menos una hora antes del comienzo de la competencia o de acuerdo con las instrucciones del Plan de Trabajo.
- k) Usar el uniforme de competencia establecido por la FIG (*traje azul oscuro - falda o pantalón y blusa blanca las juezes mujeres / camisa blanca y corbata los jueces hombres*) excepto en los JJOO y otras competencias donde el uniforme lo suministre el Comité Organizador.

Durante las competencias las juezes deben:

- a) Comportarse en todo momento de manera profesional y dar ejemplo de conducta ética imparcial.
- b) Cumplir las funciones que se especifican en la Sección 5.4
- c) Evaluar cada ejercicio con precisión, de manera coherente, de forma rápida, objetiva y justa, y en caso de duda, dar el beneficio de la duda a la gimnasta
- d) Usar las hojas de símbolos y llevar un registro de sus propias notas.
- e) Permanecer en la ubicación asignada (*excepto con el consentimiento de la juez D¹*) y evitar tener contacto o conversaciones con gimnastas, entrenadores, jefes de delegación u otras juezes.

Las sanciones por evaluación y comportamiento inadecuado de las juezes se aplicarán de acuerdo con la versión en vigor del Reglamento de Jueces y/o RT de la FIG que se aplican a la competencia

5.2 Derechos de las Jueces

En caso de una intervención del Jurado Superior, la juez tiene derecho a explicar su nota y estar de acuerdo (*o no*) con un cambio.

En caso de desacuerdo, la juez puede ser revocada por el Jurado Superior y será informada de ello.

En caso de que se tome una acción arbitraria contra una juez, tiene derecho a presentar una apelación al

- a) Jurado Superior, si la acción fue iniciada por la Supervisora del Aparato
- o
- b) Jurado de Apelación si la acción fue iniciada por el Jurado Superior.

5.3 Composición del Jurado del Aparato

Jurado del Aparato (Paneles de Jueces)

En las competencias oficiales FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, el Jurado del Aparato consiste en un Panel-D (*Dificultad*) y un Panel-E (*Ejecución*).

- Las Jueces-D son sorteadas y designadas por el Comité Técnico FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico FIG en vigor.
- Los Paneles-E y las posiciones suplementarias se sortean bajo la autoridad del CT de acuerdo con el Reglamento Técnico o Reglamento de Jueces que rigen la competencia.

Estructura del Jurado del Aparato para los distintos tipos de competencias

CM y JJOO Panel de 9 jueces	Internacionales por Invitación Panel de 4 jueces (mínimo)
2 jueces de Panel-D	2 jueces de Panel-D
7 jueces de Panel-E	2/4 jueces de Panel-E

Jueces de línea y tiempo:

- Dos (2) Jueces de Línea para suelo
- Una (1) Juez de Línea para salto
- Una (1) Juez de Tiempo para suelo
- Una (1) Juez de Tiempo para paralelas
- Dos (2) Jueces de Tiempo para viga

Para otras competencias internacionales, y para competencias nacionales y locales, es posible hacer modificaciones en los Paneles de Jueces.

5.4 Funciones del Jurado del Aparato

5.4.1 Funciones del Panel-D

- a) Las jueces del Panel-D registran el contenido completo del ejercicio en notación simbólica, evalúan independientemente, sin parcialidad y después, conjuntamente, determinan el contenido de la nota-D. Tienen permitido deliberar.
- b) La juez D² entra la nota-D en la computadora.
- c) El contenido de la nota D incluye:
 - Valor de Dificultad,
 - Requisitos de Composición
 - Valor de Enlace y Bonificación basado en las reglas especiales de cada aparato
- d) El Panel-D de salto se asegura de que la Juez de Línea controla que se cumpla el tiempo de calentamiento

Funciones de la juez D¹:

- a) Servir como enlace entre el Jurado del Aparato y la Supervisora del Aparato.
Cuando sea necesario, la Supervisora del Aparato hará de enlace con el Jurado Superior.
- b) Coordinar el trabajo de las jueces de línea y tiempo, y de las secretarías.
- c) Asegurar el buen funcionamiento del aparato, incluido el control del tiempo de calentamiento.
- d) Encender la luz verde u otra señal visible para indicar a la gimnasta que debe comenzar el ejercicio dentro de los 30 segundos.
- e) Asegurarse de que las deducciones neutrales por faltas de tiempo, línea y comportamiento se hagan sobre la Nota Final antes de que ésta se muestre.
- f) Asegurarse de que se aplican las siguientes deducciones:
 - falta de presentación antes y después del ejercicio.
 - ejecución de un salto no válido "0"
 - ayuda durante: salto, ejercicio y salidas
 - ejercicio corto

Función del Panel-D después de la competencia:

Entregarán un informe escrito de la competencia según indique la Presidenta del CTF con la siguiente información:

- formularios detallando las infracciones, ambigüedades y decisiones controvertidas, con el número y nombre de la gimnasta
- tener disponibles sus anotaciones con símbolos durante las consultas y entregar las hojas con sus anotaciones en símbolos al final de la competencia a la Supervisora del Aparato.

5.4.2 Funciones del Panel-E

Deben:

- a) Observar los ejercicios atentamente, evaluar las faltas y aplicar las correspondientes deducciones correctamente, independientemente y sin consultar a otras jueces.
- b) Registrar las deducciones por:
 - Faltas Generales
 - Faltas de Ejecución específicas del aparato
 - Faltas en lo Artístico
- c) Completar la papeleta de notas firmada de forma legible o entrar sus deducciones en la computadora
- d) Poder facilitar un registro personal por escrito de sus evaluaciones de todos los ejercicios (*deducciones de Ejecución y Artísticas*)

5.5 Funciones de las Jueces de Tiempo y Línea, y de las Secretarías

5.5.1 Funciones de las Jueces de Tiempo y Línea

Las jueces de tiempo y línea se sortean entre las jueces con Brevet para actuar como:

Jueces de línea para:

- Determinar en SU y SA la salida de las líneas de borde, y marcar la falta levantando la bandera.

- Informar a la juez D¹ de todas las infracciones o deducciones; firmar y entregar el informe escrito correspondiente.
- En SA para contar los ensayos de calentamiento

Jueces de tiempo para:

- Cronometrar la duración del ejercicio (*VI y SU*)
- Cronometrar la duración del tiempo de caída (*PA y VI*)
- Cronometrar el tiempo entre el encendido de la luz verde y el comienzo del ejercicio
- Controlar el tiempo de calentamiento (*En casos de incumplimiento, notificación escrita al Panel-D*)
- Hacer una señal audible para la gimnasta y el Panel-D. (*VI*)
- Informar a la juez D¹ de todas las infracciones o deducciones; firmar y entregar el informe escrito correspondiente.
- Para las infracciones de tiempo cuando no hay registro directo en la computadora, la Juez de tiempo debe anotar la cantidad de tiempo exacta que la gimnasta se sobrepasa del tiempo límite

Nota: *El cronometraje de todos los ejercicios (incluido el inicio del ejercicio, la duración del ejercicio, etc.) tendrá incrementos de 1 segundo completo.*

5.5.2 Funciones de las Secretarías

Las Secretarías deben conocer el Código de Puntuación y tener conocimientos informáticos; normalmente las designa el Comité Organizador.

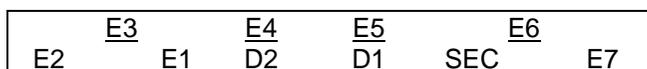
Bajo la supervisión de la juez D¹, son responsables de que todas las entradas (*procedimientos*) en las computadoras se hagan correctamente:

- correcto orden de paso de los equipos y gimnastas
- manejo de las luces verde y roja
- anuncio correcto de la Nota Final

5.6 Ubicación del Jurado del Aparato

Las jueces deben estar sentadas en una ubicación y distancia del aparato que les permita una visión sin obstáculos de la presentación completa, de tal forma que les permita llevar a cabo sus tareas de evaluación.

- Las jueces del Panel-D deben estar en línea con el centro del aparato.
- Las jueces de tiempo se ubican al lado del Jurado del Aparato (*cualquier lado*)
- Las jueces de línea de SU se ubican en esquinas opuestas y controlan las 2 líneas más cercanas a cada una de ellas.
- La juez de línea de SA se ubica en el extremo más alejado del lado de la recepción.
- La ubicación del Panel-E será en sentido horario alrededor del aparato comenzando por la izquierda del Panel-D o en línea.



Se pueden variar las ubicaciones dependiendo de las condiciones disponibles en la sala de competencia.

5.7 Juramento de Jueces (RT 7.12)

En los Campeonatos del Mundo y otros eventos internacionales importantes, los jurados y jueces deberán prometer respetar los términos del Juramento de Jueces.

“En nombre de todas las jueces y oficiales, prometo que en este Campeonato del Mundo (o cualquier otro evento oficial de la FIG) ejerceremos nuestra función con completa imparcialidad, respetando y cumpliendo las reglas que la rigen, en el verdadero espíritu deportivo”.

Janssen-Fritsen presents:

Free Exercise Floor Apollo Antwerp

Springboard Kreon Gold

Springboard Iris Silver

The new Pegases



Official partner FIG

www.janssen-fritsen.com



**janssen
fritsen**



PARTE II

EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS

SECCIONES 6-9

PARTE II Evaluación de los Ejercicios

SECCIÓN 6 — Determinación de la Nota

6.1 Generalidades

Las reglas que rigen la evaluación de los ejercicios y la determinación de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de la competencia (*Clasificación, Final por Equipos, Final Individual, Finales por Aparatos*) excepto para Salto, donde se aplican reglas especiales en la Clasificación y en la Final del Aparato (*Sección 10*).

6.2 Cálculo de la Nota Final

- La Nota Final en cada aparato se calcula utilizando dos notas separadas, la nota-D y la nota-E.
- El Panel-D establece la nota-D, el contenido del ejercicio; y el Panel-E la nota-E, la ejecución y lo artístico.
- La Nota Final de un ejercicio se obtiene sumando la nota-D y la nota-E. Si es necesario se restan las deducciones neutrales (*ver 5.4.1*)
- La Nota Individual (All-Around) es la suma de las Notas Finales obtenidas en los cuatro aparatos.
- El puntaje del Equipo se calcula de acuerdo con el Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- La clasificación y participación en la Final por Equipos, Final Individual y Finales por Aparatos, ocurre de acuerdo con el Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- En principio, no se permite la repetición del ejercicio.

Cálculo de la Nota Final

Ejemplo:

Nota-D + Nota-E = Nota Final

Nota-D

Dificultad (3 C-, 3 D-, 2 E-)	+ 3.10 P.
Requisitos de Composición	+ 2.00 P.
Valor de Enlace	+ 0.60 P.
Nota-D	5.70 P.

Nota-E*

Ejecución	- 0.70 P.	10.00 P.
Artístico	- 0.30 P.	- 1.00 P.
Nota-E		9.00 P.
Nota Final		14.70 P.

**Nota-E: Las deducciones de ejecución y artístico se suman y luego se restan de 10.00 P.*

(La Nota-E se calcula promediando las 3 deducciones intermedias de las 7 deducciones)

6.3 Ejercicio corto

Por la ejecución y el aspecto artístico de la presentación, la gimnasta puede recibir una Nota-E máxima de 10.00 P.

En caso de ejercicio corto, el Panel D- hace la deducción neutral (penalización) correspondiente sobre la Nota Final:

- 7 ó más elementos - sin deducción
- 5 - 6 elementos - 4.00 P.
- 3 - 4 elementos - 6.00 P.
- 1 - 2 elementos - 8.00 P.
- no se realizan elementos - 10.00 P.

SECCIÓN 7 — Reglas para la Nota-D

7.1 Nota-D (Contenido)

- La Nota-D en SA es el Valor de Dificultad del salto en la Tabla de Saltos
- La Nota-D en Paralelas, Viga y Suelo incluye las 8 dificultades de mayor valor, los requisitos de composición, el valor de enlace y la bonificación.

7.2 Valor de Dificultad (VD)

El VD son elementos de la Tabla de Elementos del Código de Puntuación, la cual es abierta y puede ampliarse según sea necesario.

- En PA, VI y SU se cuentan un máximo de **8** VD de mayor valor incluyendo la salida.
- El Panel-D siempre reconocerá el valor de dificultad del elemento, excepto que no reúna los requisitos técnicos propios del elemento.

Valor de Dificultad

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

7.2.1 Reconocimiento del VD de los elementos

- Para otorgar VD a un elemento, se debe realizar de acuerdo a la descripción de la posición del cuerpo en la Tabla de elementos.
- El mismo elemento recibe VD solo una vez en el ejercicio y en orden cronológico.

- Los elementos tipo twist se consideran elementos adelante**



- Reconocimiento de elementos iguales y diferentes**

- Elementos de danza diferentes de la misma casilla en la Tabla de elementos (*mismo número*) reciben VD solo una vez en el ejercicio y en orden cronológico.
- Sólo un giro en posición agrupada sobre una pierna (VI y SU) recibe VD, en orden cronológico
- La máxima cantidad de giros que se reconoce es la siguiente:
 - Giros en passé – máx 4/1 giros (1440°)
(por lo tanto 5/1 giros en passé se consideran el mismo elemento que 4/1)
 - Cualquier otro giro con diferente posición de la pierna – máx 3/1 giros (1080°)
 - Zancada/Carpado piernas separadas desde una o dos piernas (ej.  , ) – máx. 1½ giro (540°)
 - Saltos combinados desde una o dos piernas (ej. ) – máx. 1/1 giro (360°)

- Los elementos se consideran diferentes, si aparecen con número diferente en la Tabla de elementos**

- Los elementos se consideran iguales, si aparecen con el mismo número y siguen los siguientes criterios:**

Elementos en PA:

- se realizan con o sin cambio de tomas saltado
- gran vuelta (giants) adelante y atrás realizadas con piernas separadas o juntas, con cadera flexionada o extendida

- vuelta con apoyo de plantas carpada adelante o atrás con piernas separadas o juntas
- piernas juntas o separadas en elementos con vuelo

Elementos de Danza:

- con despegue de uno o dos pies con la misma posición de piernas
 - *Ejemplo:* salto wolf (*despegue con un pie*) y salto wolf (*despegue con dos pies*)
- realizados en posición transversal o lateral (VI)
 - Los saltos desde dos piernas (jumps) realizados en posición lateral tendrán 1 VD más que en posición transversal.
 - Si el mismo elemento se realiza en posición transversal y lateral, el VD se considera una sola vez y en orden cronológico.
 - Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (*90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente*).
- recepción con uno o dos pies (VI)
- recepción con uno o dos pies o en posición prona (SU)

Elementos Acrobáticos:

- con recepción sobre uno o dos pies

g) Los elementos se consideran diferentes, si aparecen con el mismo número y siguen los siguientes criterios:

Elementos Acrobáticos:

- tienen diferente posición del cuerpo (agrupada, carpada o extendida) en mortales,
- tienen diferente grado de giro: $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180° , 360° , 540°), etc.
- el apoyo se realiza sobre uno o ambos brazos o libre (sin manos)
- el despegue se realiza con uno o ambos pies

7.2.2 Reconocimiento de los elementos en orden cronológico

- En caso de elementos con faltas técnicas, se los reconoce como:
 - otro elemento de la Tabla de dificultades o
 - no VD o
 - un VD menor
- Si un elemento se reconoce como otro elemento (*de la Tabla de elementos*) por no cumplir con los requisitos técnicos, y luego se realiza

con la técnica correcta, entonces los dos reciben VD.

– *Ejemplo:* se realiza zancada a anillo sin el requisito de arco, por lo tanto se la considera zancada. Si la zancada a anillo se realiza luego con la técnica correcta, se la reconoce como zancada a anillo porque ambos elementos están en la Tabla de elementos.

– *Ejemplo VI:* se realiza este giro  y se lo considera como otro elemento del Código  porque no mantiene la pierna libre en la horizontal desde el comienzo hasta el final del giro (360°). Luego se realiza correctamente una 2^{da} vez en el ejercicio – Entonces se otorga VD 

c) Si a un elemento se le otorga un VD menor por falta de cumplir con los requisitos técnicos y luego se vuelve a realizar en el ejercicio, se considera una repetición y no se le otorga VD.

– *Ejemplo PA:* Gran vuelta (giant) atrás con $1\frac{1}{2}$ giro considerada con un VD menor (C-) por falta de llegar a la vertical antes del giro (*balanceo*). Luego se realiza una 2^{da} vez en el ejercicio y completa el $1\frac{1}{2}$ giro en vertical, pero no se le otorga el VD (D).

7.2.3 Saltos, elementos y enlaces nuevos

Se alienta a los entrenadores a presentar nuevos saltos y elementos que todavía no hayan sido realizados y/o no aparezcan en las Tablas de elementos.

- Los elementos nuevos deben presentarse a más tardar el día y hora estipulados en el plan de trabajo.
- La solicitud de evaluación debe ir acompañada de ilustraciones técnicas y de un vídeo obligatorio en una memoria USB.
- Todos los valores dados en las competencias son provisionales hasta que sean aprobados por el CT de la FIG.
- Los elementos nuevos realizados en las competencias de clasificación olímpica requieren la confirmación del valor provisional por parte de la Presidenta del CT antes de la evaluación para la respectiva competencia.
- La evaluación en la competencia se comunicará lo antes posible por escrito a la Federación correspondiente y a los jueces en la Instrucción de Jueces o en la reunión antes de la respectiva competición.
- Las decisiones sólo tienen validez en esa competencia específica.

- Los elementos nuevos aparecerán por primera vez en la actualización del Código / Boletín Informativo (Newsletter) sólo después de que hayan sido realizados con éxito por la gimnasta y luego presentados y confirmados por el respectivo CT.

Para que un nuevo elemento/salto lleve el nombre de una gimnasta debe ser:

- Realizado internacionalmente por primera vez en una competencia oficial del Grupo 1, 2 o 3 de la FIG (con o sin la presencia de un DT oficial de la FIG).
- Valor C o mayor y realizado para VD
- El VD y el nombre sólo se confirmarán tras un análisis de la realización por parte del CT.
- Si más de una gimnasta en la misma competencia realizan el mismo elemento nuevo, el elemento llevará el nombre de todas las gimnastas.
- La Federación de la gimnasta tiene la responsabilidad de presentar un vídeo del nuevo elemento propuesto a la Presidenta del CT de la FIG tan pronto como sea posible después de la competencia. Además, la DT de la competencia debe enviar el vídeo oficial, el vídeo original y el dibujo presentado por el entrenador/a (si está disponible), y todos los detalles sobre la evaluación provisional dada en la competencia, a la Presidenta del CT de la FIG lo antes posible

7.3 Requisitos de Composición (RC) 2.00

Los Requisitos de Composición se describen en las respectivas Secciones de cada Aparato.

El máximo posible es de 2.00 P.

- Sólo se pueden cubrir los RC con elementos de la Tabla de elementos.
- Un elemento puede cubrir más de un RC; sin embargo un elemento no se puede repetir para cubrir otro RC.

7.4 Valor de Enlace (VE) y Bonificación

El Valor de Enlace se logra mediante combinaciones únicas de elementos en Paralelas, Viga y Suelo.

- Los elementos usados para VE NO necesitan estar entre los 8 VD que cuentan. Todos los elementos deben ser de la Tabla de elementos.

- Por Valor de Enlace en PA, VI y SU se otorga:
+0.10
+0.20
- Las fórmulas para VE y Bonificación se describen en las Secciones de los respectivos aparatos - Parte 3: Secciones 11, 12 y 13
- Los elementos devaluados se pueden usar para VE y Bonificación.
- Para otorgar el VE y la Bonificación, el elemento debe realizarse sin caída o de acuerdo con las reglas específicas establecidas para el respectivo aparato.

7.4.1 Enlaces Directos e Indirectos

Todos los enlaces deben ser **directos**; *sólo en Suelo* los enlaces acrobáticos pueden ser **indirectos**.

Enlaces directos son aquellos en los que los elementos se realizan sin:

- detención entre los elementos
- paso extra entre los elementos
- toque del pie en la viga entre los elementos
- desequilibrio entre los elementos
- obvia extensión de pierna/cadera en el 1^{er} elemento antes del despegue para el 2^{do} elemento
- balanceo adicional/excesivo de brazos

Enlaces indirectos (*sólo para series acrobáticas en SU*), son aquellos en los cuales se realizan elementos acrobáticos con fase de vuelo y apoyo de manos (*del grupo 3, ej: rondada, flic-flac. etc. como elementos preparatorios*) enlazados directamente entre mortales.

El reconocimiento de un enlace directo o indirecto (SU) debe hacerse en beneficio de la gimnasta.

El orden de sucesión de los elementos dentro de un enlace se puede elegir libremente en VI, SU y PA (*excepto que haya un requisito especial para el reconocimiento del VE*).

7.4.2 Repetición de elementos para VE (BS en VI)

- Los elementos no se pueden repetir en otro enlace para VE. El reconocimiento se hace en orden cronológico.

- b) Los mismos elementos en PA, y elementos acrobáticos en VI y SU se pueden hacer 2 veces dentro de un mismo enlace. Los elementos de danza no se pueden repetir.

Ejemplos:

- **PA** – Tkatchev x 2 ó Stalder con 1/1 giro x 2
- **VI** – flic flac con 1/1 giro x 2
- **SU** – enlace indirecto o directo de tempo x 2 y doble mortal atrás carpado.

- c) Con enlace directo de 3 o más elementos, el 2^{do} elemento se puede usar como:

- la 1^{ra} vez como el último elemento del primer enlace y
- la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar un nuevo enlace

Ejemplos:

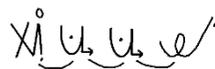
$$\begin{array}{c} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} D + D + D \\ \text{VE } 0.20 + 0.20 \\ \text{BS } + 0.10 \end{array}$$

- d) Con enlace directo de 3 o más elementos, el elemento repetido con vuelo en PA, o mortal en VI y SU debe estar enlazado directamente. El VE se otorga a todos los enlaces

Ejemplos:

PA



$$\begin{array}{c} D + D + X + D \\ \text{VE total } + 0.40 \\ 0.10 + 0.20 + 0.10 \end{array}$$

El elemento con vuelo se puede usar:

- la 1^{ra} vez como el 2^{do} elemento del enlace
- la 2^{da} vez como el enlace de 2 elementos con vuelo iguales
- la 3^{ra} vez como el 1^{er} elemento para comenzar un nuevo enlace

VI

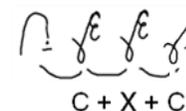
$$\begin{array}{c} C + C + X \\ \text{CV } +0.10 + 0.10 \\ \text{SB } +0.10 \end{array}$$

Total VE + 0.20 y BS + 0.10

El mortal se puede usar:

- la 1^{ra} vez como el 2^{do} elemento de un enlace
- la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar un nuevo enlace
- la 3^{ra} vez como el enlace de 2 mortales iguales

SU



VE total + 0.20

$$0.10 + 0.10$$

El mortal se puede usar:

- la 1^{ra} vez como el enlace de 2 mortales iguales
- la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar un nuevo enlace

7.4.3 Bonificación en la salida

En Paralelas, Viga y Suelo se otorga una Bonificación de **0.20** por salida de valor D- o mayor.

Para dar la Bonificación, la salida se debe realizar sin caída.

SECCIÓN 8 — Reglas para la Nota-E

8.1 Descripción de la Nota-E 10.00 P. (*Realización*)

Con perfección en la ejecución, combinación y presentación artística, la gimnasta puede obtener una nota de **10.00 P.**

La Nota-E incluye las deducciones por faltas de:

- Ejecución
- Presentación Artística

8.2 Evaluación del Jurado-E

El Panel-E juzga el ejercicio y determina las deducciones independientemente.

Cada ejercicio se evalúa con referencia a lo que se espera de una presentación perfecta.
Se descuenta todo lo que se desvíe de esta expectativa.

Las deducciones por errores de ejecución y artístico se suman y luego se restan de 10.00 puntos para determinar la Nota-E.

Sección 8.3 – Tabla de faltas y penalizaciones generales

Faltas		Leve	Media	Grave	Muy grave
		0.10	0.30	0.50	1.00 o más
Por jueces del Panel-E					
Faltas de Ejecución					
– Flexión de brazos o rodillas	cada vez	X	X	X	
– Separación de piernas o rodillas	cada vez	X	X ancho de hombros o más		
– Piernas cruzadas durante elementos con giro	cada vez	X			
– Insuficiente altura de los elementos (<i>amplitud externa</i>)	cada vez	X	X		
– Insuficiente exactitud de la posición agrupada o carpada en mortales simples sin giro	cada vez	X	X		
		ángulo de cadera/rodilla 90°	ángulo de cadera/rodilla >90°		
– Insuficiente exactitud de la posición agrupada o carpada en dobles mortales sin giro	cada vez	X			
		ángulo de cadera >90°			
– Falta de mantener la postura extendida del cuerpo (<i>carpar muy pronto</i>)	cada vez	X	X		
– Vacilación durante la ejecución de elementos	cada vez	X			
– Intento de elemento pero sin realizarlo (<i>carrera vacía</i>)	cada vez		X		
– Desvío de la dirección recta	cada vez	X			
Posición del cuerpo y/o piernas en elementos (<i>no danza</i>)					
– Alineación del cuerpo	cada vez	X			
– Pies no extendidos/relajados	cada vez	X			
– Split insuficiente en elementos acrobáticos (<i>sin vuelo</i>)	cada vez	X	X		
– Falta de requisitos técnicos en elementos de danza (<i>forma del cuerpo</i>) (<i>según la lista de errores en elementos de danza de la Sec.9</i>)	cada vez	X	X	X	
– Precisión	cada vez	X			
– Salida muy cerca del aparato (<i>PA y VI</i>)			X		
Faltas en la recepción (todos los elementos incluidas las salidas)		Si no hay caída la máxima deducción en la recepción no puede exceder 0.80			
– Piernas separadas en la recepción	cada vez	X			
– Movimientos adicionales de brazos		X			
– Pérdida de equilibrio	cada vez	X	X		
– Pasos extra, pequeño saltito	cada vez	X			
– Paso o salto muy grande (<i>guía – más que el ancho de hombros</i>)	cada vez		X		
– Falta de postura del cuerpo	cada vez	X	X		
– Cuciillas profunda	cada vez			X	
– Rozar/tocar los aparatos/colchonetas con las manos, pero sin caída	cada vez		X		
– Apoyo con 1 ó 2 manos en la colchoneta/aparato	cada vez				1.00
– Caída con rodillas o cadera sobre la colchoneta	cada vez				1.00
– Caída sobre o contra el aparato	cada vez				1.00
– Falta de recepción del elemento con pies primero	cada vez				1.00

Sección 8.3 – Tabla de faltas y penalizaciones generales

Faltas		Leve	Media	Grave	Muy grave
		0.10	0.30	0.50	1.00 o más
Por jueces del Panel D (D¹ y D²)					
– Enlace con caída	PA,VI, SU				No VE, No BS (VI) No Bonificación
– Salida con caída					
– Recepción de un elemento no se realiza con los pies primero o en la posición establecida	cada vez				No VD, VE, RC No BS (VI)
– Despegue fuera de las líneas de borde <i>(totalmente fuera)</i>	SU				No VD, VE, RC
– Falta de presentación ante el Panel-D antes y/o después del ejercicio	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Ayuda	PA,VI,SU cada vez				1.00 de la Nota Final • Si el entrenador ayuda a la gimn. después de completado el elemento -No VE • Si el entrenador ayuda a la gimn. a realizar el elemento -No VD, VE, RC y No Bonificación por Salida
– Presencia no permitida de un cuidador	Gim/Apar			X	de la Nota Final
Por jueces del Panel-D (D¹ y D²) con notificación al Jurado Superior, o por el JS					
Irregularidades en los aparatos:					
– Falta de uso apropiado del collar de seguridad en saltos con entrada por rondada <i>(ver 10.4.3)</i>	Gim/Apar				SA no válido "0"
– Falta de uso de colchoneta suplementaria	Gim/Apar			X	de la Nota Final
– Colocar el trampolín sobre superficie no permitida	Gim/Apar			X	
– Uso de colchonetas suplementarias no permitidas	Gim/Apar			X	
– Mover la colchoneta suplementaria durante el ejercicio o moverla al final no permitido de la VI	Gim/Apar			X	
Por la Responsable del Jurado Superior cuando lo notifica el Panel-D					
– Uso incorrecto de magnesio y/o dañar los aparatos	Gim/Apar			X	de la Nota Final
– Agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín	Gim/Apar			X	
– Cambiar la medida de los aparatos sin autorización	Gim/Apar			X	
Por la Responsable del Jurado Superior cuando lo notifica el Panel-D					
Comportamiento de la gimnasta					
– Almohadillas de protección incorrectas o antiestéticas	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Falta de emblema nacional y/o colocación incorrecta	Gim/Apar		X		<i>En Clasificación, Final Individual y Final por Equipos, tomado 1 x en la fase de competencia, del aparato donde primero se haya detectado. En Finales por Aparatos tomado de la nota del aparato</i>
– Falta de número dorsal	Gim/Apar		X		
– Indumentaria incorrecta – leotardo, joyas, color del vendaje, etc.	Gim/Apar		X		
– Publicidad incorrecta	Equipo Gim/Apar		X		de la Nota Final en el aparato correspondiente. Por solicitud del organismo responsable
– Conducta antideportiva	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Permanencia no autorizada sobre el podio	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Volver a subirse al podio una vez acabado el ejercicio	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Hablar con jueces activos durante la competencia	Gim/Apar		X		de la Nota Final
– Competir en orden de paso incorrecto el equipo	Equipo				1.00 <i>En Clasificación y Final por Equipos del total del equipo en el aparato correspondiente</i>
– Leotardos no idénticos <i>(gimnastas del mismo equipo)</i>	Equipo				1.00 <i>En Clasificación y Final por Equipos tomado 1 x en la fase de competencia del aparato donde primero se haya detectado</i>

Sección 8.3 – Tabla de faltas y penalizaciones generales

Faltas		Leve	Media	Grave	Muy grave
		0.10	0.30	0.50	1.00 o más
- No completar la competencia debido a la ausencia en el área de competencia				Descalificación	
- Retraso o interrupción de la competencia injustificados				Descalificación	
Notificación escrita de la JUEZ DE TIEMPO al Panel-D					
NOTA: las deducciones se aplicarán cuando se exceda el tiempo en un segundo completo					
- Excederse notoriamente en el tiempo de calentamiento (<i>después de advertencia</i>) • gimnastas individuales	Equipo/Apar Gim/Apar		X		de la Nota Final
- No comenzar en los 30 seg. después de encendida la luz verde	Gim/Apar		X		
- No comenzar en 60 segundos	Gim/Apar	Terminado el derecho a comenzar el ejercicio			
- Tiempo largo (<i>VI, SU</i>)	Gim/Apar	X			
- Comenzar el ejercicio sin señal o con luz roja <i>PA y VI</i>	Gim/Apar				"0"
- Exceder el tiempo de caída admisible	Gim/Apar		X		Ejercicio terminado
- Exceder el tiempo de caída (más de 60 segundos)	Gim/Apar				

Responsable del Jurado Superior (en consulta con el Jurado Superior)	Sistema de tarjetas para competencias FIG oficiales y registradas
Comportamiento del entrenador/a <u>SIN</u> impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
- Conducta antideportiva (<i>válido para todas las fases de competencia</i>)	1 ^{ra} vez – tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) 2 ^{da} vez – tarjeta roja y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento
- Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (<i>válido para todas las fases de competencia</i>)	Tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento
Comportamiento del entrenador/a <u>CON</u> impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
- Conducta antideportiva (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>), ej: retraso o interrupción injustificados de la competencia, hablar con jueces activos durante la competencia, hablar directamente a la gimnasta, hacer señales, gritar (animar) o similar durante el ejercicio, etc.	1 ^{ra} vez – 0.50 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) 1 ^{ra} vez – 1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) - si el entrenador/a habla agresivamente a jueces activas 2 ^{da} vez – 1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>), tarjeta roja y expulsión del entrenador/a del área de competencia*
- Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (<i>válido para todas las fases de la competencia</i>), ej: presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y/o preparación del aparato, etc.	1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>), tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a del área de competencia*

Nota: Si uno de los dos entrenadores del equipo es expulsado del área de competencia, es posible reemplazarlo con otro entrenador **una vez** durante la competencia completa (ej: Clasificación).

1^{ra} contravención = tarjeta amarilla

2^{da} contravención = tarjeta roja, en este momento el entrenador/a es excluido de las demás fases de la competencia.

*si sólo hay un entrenador/a, podrá permanecer en la competencia, pero no tendrá derecho a acreditación en el siguiente Campeonato del Mundo, Juegos Olímpicos.

The Best Quality for Your Best Performance

Senoh's Gymnastics Expertise is cultivated from its history since 1948 and we are one of the long standing companies approved by FIG.



Gymnastics



Please visit us.
Senoh Website



Find us on



SECCIÓN 9 — Directivas Técnicas

Para reconocer el VD se requieren características técnicas específicas.

Todas las directivas con respecto al ángulo en que se completan los elementos y posiciones del cuerpo son aproximadas, y tienen la intención de servir como guía.

9.1 TODOS LOS APARATOS

Posiciones del cuerpo

Agrupada

- Menos de 90° en los ángulos de cadera y rodillas en mortales y elementos de danza

Carpada

- Menos de 90° en el ángulo de cadera en mortales y elementos de danza

Extendida

- Todas las partes del cuerpo alineadas



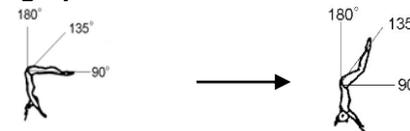
9.1.1 Reconocimiento del elemento

Extendido

- La mayor parte del mortal se debe realizar en posición extendida en:
 - Mortales simples
 - Dobles mortales en SU y salida en PA
 - Salto (mortales)
- Si NO se muestra la posición extendida, se considera posición carpada en:
 - Elementos sin giro en PA, VI y SU
- En SA se permite una pequeña flexión en cadera (hasta 30°) en saltos sin giro.

Reconocimiento de las posiciones del cuerpo en mortales simples y dobles sin giro en EL

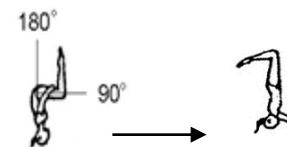
Mortal carpado se convierte en agrupado



Panel-D

Si en mortal carpado el ángulo de rodillas es menor de 135° - considerar mortal agrupado

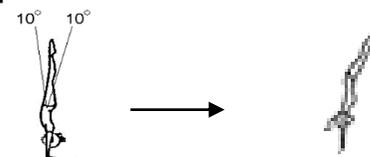
Mortal agrupado se convierte en extendido



Panel-D

Cadera abierta (180°) - considerar mortal extendido

Posición extendida se convierte en carpada



Panel-D

Carpa en cadera - considerar mortal carpado

Se acepta una leve posición ahuecada del pecho o una leve posición arqueada del cuerpo

9.1.2 Recepciones de mortales simples con giros

- Los elementos con giros deben completarse exactamente o se considerará **otro** elemento del Código.
 - como entradas y salidas de **PA** y **VI**
 - durante el ejercicio en **VI** y **SU**
 - todas las recepciones en **SA**

Nota: la colocación del pie de adelante es decisiva para otorgar el VD.

- Por giro de menos*
 - 3/1 giros pasan a ser 2½ giros
 - 2½ giros pasan a ser 2/1 giros
 - 2/1 giros pasan a ser 1½ giro
 - 1½ giro pasa a ser 1/1 giro

***SU:** Cuando se realiza un mortal con giro directamente enlazado con otro mortal y en el primer mortal el giro no está completo exactamente (*pero la gimnasta es capaz de continuar con el siguiente elemento*), el primer elemento NO se devalúa.

9.1.3 Caídas en la recepción

- a) con recepción de pies primero – Se otorga el VD
- b) sin recepción de pies primero – No se otorga el VD

9.2 VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO

9.2.1 Para Giros sobre una pierna se otorga el VD con incrementos de:

- 180° en VI
- 360° en SU
- El giro se debe completar exactamente o se otorga otro elemento del Código.
- La posición de los hombros y la cadera es decisiva, de otra manera se reconocerá otro elemento del Código.

Consideraciones para los giros:

- Se deben realizar sobre la punta del pie.
- Deben mantener una figura estable y bien definida durante todo el giro.
- La pierna de apoyo extendida o flexionada (*coreografía*) no cambia el valor de dificultad.
- Para giros sobre 1 pierna que requieran la pierna libre en una posición específica, la posición se debe mantener durante todo el giro.
- Si la pierna libre no está en la posición establecida – se otorga otro elemento del Código

a) Falta de giro sobre pierna de apoyo:

Ejemplo:

- VI  pasa a ser 
- SU  pasa a ser 

9.2.2 Para Saltos con giro (jumps, leaps, hops) se otorga el VD con incrementos de:

- 180° en VI y SU (elementos con split, piernas separadas laterales (straddle) y anillo)
- 360° en SU

Se permiten diversas técnicas para los saltos con 1/1 giro (360°) y más; las posiciones carpadas, agrupadas, con piernas separadas, se pueden hacer al comienzo, en el medio o al final del giro (*a menos que sea un requisito especial del elemento*).

En saltos con ½ giro (180°) la posición requerida se debe mostrar al comienzo o al final.

Si faltan más de 30° de giro, se reconoce otro elemento del Código.

La posición de los hombros y la cadera es decisiva

Ejemplos:

- VI/SU  pasa a 
- SU  pasa a 
- SU  pasa a 
- VI  pasa a 
- ¼ de giro adicional no hace que el elemento sea diferente

Definiciones:

Saltos leaps – despegue con 1 pie y recepción con el otro pie ó 2 pies

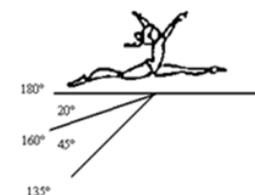
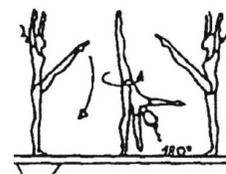
Saltos hops – despegue con 1 pie y recepción con el mismo pie ó 2 pies (no se requiere separación de piernas 180°)

Saltos jumps – despegue con 2 pies y recepción con 1 ó 2 pies

Nota: – En saltos desde 2 pies (jumps) y desde 1 pie (leaps) con split, se requieren 180° de separación de piernas.

9.2.3 Requisitos para la separación de piernas (split)

Por falta de grados en la separación de piernas en saltos (jump, leap) y giros



Insuficiente Split:

- > 0° - 20° falta leve
- > 20° - 45° falta media
- > 45° considerar otro elemento del Código o sin VD

9.3 REQUISITOS PARA ELEMENTOS DE DANZA ESPECÍFICOS

Balanzas (4.102)



Requisito:

- Split 180°

Panel-D

- Split < 180° – No VD

Ejemplo para los giros con posiciones específicas de piernas:



Requisito:

- Pierna libre ad o atr a la horizontal durante todo el giro

Panel-D

- Pierna libre debajo de la horizontal – otorgar otro elemento del Código

Salto agrupado con/sin giro



Requisitos:

- Ángulo de cadera - menos de 90°
- Rodillas sobre la horizontal

Panel-D

- Ángulo de cadera/rodillas > 135° – No, u otro VD

Panel-E

- Rodillas a la horizontal – falta leve
- Rodillas debajo de la horizontal – falta media

Salto wolf con/sin giro



Requisitos:

- Ángulo de cadera - menos de 90°
- Pierna extendida sobre la horizontal

Panel-D

- Ángulo de cadera > 135° – No, u otro VD

Panel-E

- Pierna extendida a la horizontal – falta leve
- Pierna extendida por debajo de la horizontal – falta media

Salto de gato con/sin giro



Requisitos:

- Piernas alternadas
- Rodillas sobre la horizontal
- Evaluar la posición más baja de rodilla

Panel-D

- Ángulo de cadera/rodilla > 135° – No, u otro VD
- Falta de alternancia – Salto agrupado

Panel-E

- Una/ambas piernas a la horizontal – falta leve
- Una/ambas pr debajo de la horizontal –falta media

Salto carpado con piernas separadas con/sin giro



Requisito:

- Ambas piernas sobre la horizontal

Panel-D

- Ángulo de cadera > 135° – No, u otro VD

Panel-E

- Posición de piernas incorrecta (asimétrica) – falta leve
- Piernas a la horizontal – falta leve
- Piernas debajo de la horizontal – falta media

Salto anillo desde dos pies



Requisitos:

- Arco del tronco y cabeza atrás
- Split 180° de piernas en diagonal
- Pie de atrás a la coronilla de la cabeza

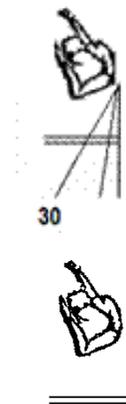
Panel-D

- Sin arco y cabeza atrás – Salto split o Sissone
- Sin split – No VD

Panel-E

- Arco insuficiente – falta leve
- Pie de atrás a la altura de la cabeza – falta leve
- Pie de atrás a la altura de hombros – falta media

Salto oveja



Requisitos:

- Arco del tronco y cabeza atrás con pies a la coronilla de la cabeza
- Extensión de cadera

Panel-D

- Sin arco y cabeza atrás – No VD
- Pies debajo de altura de hombros – No VD

Panel-E

- Arco insuficiente – falta leve
- Pies a la altura de cabeza y debajo – falta leve
- Extensión de cadera insuficiente – falta leve
- Insuficiente flexión de piernas ($\geq 90^\circ$) – falta leve

Yang Bo



Requisitos:

- Gran arco del cuerpo y cabeza atrás
- Split pasado con la pierna de adelante mínimo a la horizontal

Panel-D

- Sin arco y cabeza atrás – Salto split o Sissone
- Pierna de adelante debajo de horizontal – Salto anillo

Panel-E

- Arco insuficiente – falta leve
- No split pasado pero ambas piernas a la horizontal – falta leve

Zancada con cambio



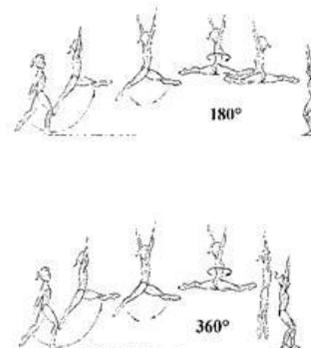
Requisitos:

- Balanceo de la pierna libre mínimo 45°
- Balanceo con pierna libre extendida

Panel-E

- Balanceo de la pierna libre menos de 45° – falta leve
- Pierna libre flexionada – falta leve/media

Zancada con cambio con giro ($\underline{\underline{Z}} \underline{\underline{Z}}$) y “Johnson” con giro ($\underline{\underline{Z}}^{\circ} \underline{\underline{Z}}^{\circ}$)



Requisitos:

- Balanceo de la pierna libre mínimo 45°
- Balanceo con pierna libre extendida
- Debe mostrar claro split anteroposterior o
- Claro split frontal/carpado piernas abiertas (straddle)

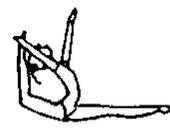
Panel-D

- Giro incompleto en $\underline{\underline{Z}}$ pasa a $\underline{\underline{Z}}$
- Giro incompleto en $\underline{\underline{Z}}^{\circ}$ pasa a $\underline{\underline{Z}}^{\circ}$
- Giro incompleto en $\underline{\underline{Z}}$ pasa a $\underline{\underline{Z}}$
- Giro incompleto en $\underline{\underline{Z}}^{\circ}$ pasa a $\underline{\underline{Z}}^{\circ}$

Panel-E

- Balanceo pierna libre menor de 45° – falta leve
- Pierna libre flexionada – falta leve/media

Zancada a anillo/Zancada con cambio a anillo/Zancada desde dos piernas a anillo (con/sin giro)



Requisitos:

- Arco del tronco y cabeza atrás
- Split 180° de piernas
- Pierna de adelante a horizontal, pierna posterior flexionada (135°) y pie de atrás a la coronilla
- El giro se debe realizar después de mostrar la posición anillo

Panel-D

- Sin arco y cabeza atrás –Zancada/Zancada con cambio/Zancada desde dos piernas
- Pie de atrás debajo de la coronilla –Zancada/Zancada con cambio/Zancada desde dos piernas
- Giro en momento incorrecto – Zancada/Zancada con cambio/Zancada desde dos piernas con giro

Panel-E

- Arco insuficiente – falta leve
- Pierna de adelante debajo de horizontal – falta leve
- Pr. de ad. debajo de horiz (aprox 45°) – falta media
- Pie de atrás a la altura de la cabeza – falta leve
- Pie de atrás a la altura de hombros – falta media
- Pierna posterior extendida – falta leve

La desviación de la ejecución técnica ideal supondrá una deducción leve, media o grave (forma del cuerpo).

La deducción por la forma del cuerpo incluye:

- Insuficiente split
- Piernas flexionadas
- Puntas no extendidas
- Piernas separadas
- Deducciones específicas del elemento con respecto a la forma del cuerpo (enumeradas en 9.3)
- Posición del cuerpo antiestética o desviación técnica de la ejecución perfecta de los elementos

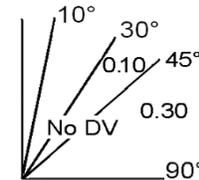
NOTA:

Por un desvío leve de la ejecución ideal se descuenta 0.10.
 Por un desvío medio de la ejecución ideal se descuenta 0.30.
 Por un desvío grave de la ejecución ideal se descuenta 0.50.
 (según Sección 8.3)

9.4 PARALELAS

Se considera alcanzada la posición invertida cuando todas las partes del cuerpo están alineadas en la vertical.

9.4.1 Impulso al apoyo invertido



Panel-D

Si se termina:

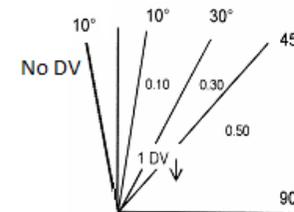
- dentro de 10° desde la vertical – Otorgar VD
- >10° – No VD

Panel-E

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



9.4.2 Elementos circulares al apoyo invertido sin giro y Elementos con vuelo de BS al apoyo invertido en BI



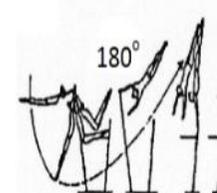
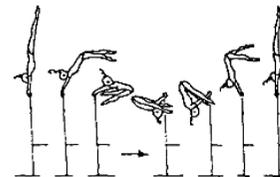
Panel-D

Si el elemento se termina:

- > 10° antes de la vertical – No u otro VD
- > 10° después de la vertical – 1 VD menor

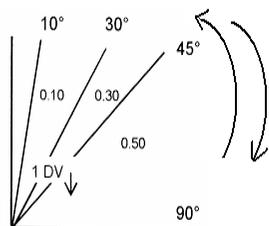
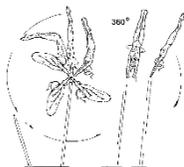
Panel-E

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



9.4.3 Balanceos – elementos con giro que:

- no llegan a la vertical
- no pasan por la vertical
- continúan el movimiento después del giro en dirección opuesta



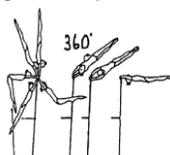
Panel-D

Si el elemento se termina

- dentro de 10° desde la vertical – Otorgar VD (ver 9.4.4)
- > 10° antes de la vertical – Otorgar 1 VD menor que el elemento circular con giro al ap inv

Panel-E

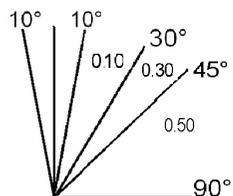
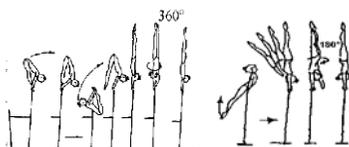
- > 10° - 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



Balanceos con ½ giro (180°):

Todas las partes del cuerpo deben alcanzar la horizontal para recibir VD, de otra manera No se otorga VD (*impulso vacío*)

9.4.4 Elementos circulares con giros al apoyo invertido e impulsos de piernas (cast) con giros al apoyo invertido



Panel-D

Si el elemento se termina:

- dentro de 10° desde la vertical (*ambos lados*) – Otorgar VD

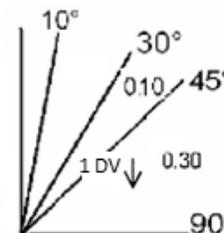
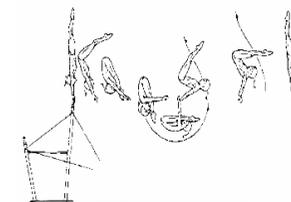
Panel-E

- > 10° - 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

Si el mismo elemento se realiza como balanceo y como elemento circular con giro, se cuenta una sola vez en orden cronológico.

9.4.5 REQUISITOS PARA ELEMENTOS DE PARALELAS ESPECÍFICOS

Elemento “Adler” ϕ (5.501)



Panel-D

Si se termina:

- Dentro de los 30° de la vertical – Otorgar VD
- > 30° – Otorgar 1 VD menor

Panel-E

- > 30° - 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

Además de las deducciones aplicadas por amplitud en los elementos, se deben hacer las deducciones de ejecución por faltas de postura del cuerpo.



PARTE III

APARATOS

SECCIONES 10-13

PARTE III APARATOS

SECCIÓN 10 — Salto

10.1 Generalidades

La gimnasta debe realizar uno o dos saltos de la Tabla de Saltos, según los requisitos de la fase de competencia.

La longitud de la carrera es de 25 metros como máximo, medidos desde el borde frontal de la mesa de salto hasta la cara interna del bloque colocado al final de la pista de carrera.

- El salto comienza con la carrera, la llegada y despegue del trampolín con dos pies, tanto desde
 - posición hacia adelante o
 - posición hacia atrás
- No se pueden presentar saltos con recepción lateral como saltos nuevos.
- Todos los saltos deben realizarse con repulsión de ambas manos sobre la mesa de salto.
- Se requiere que la gimnasta use apropiadamente el “collar de seguridad” puesto a disposición por el Comité Organizador para saltos con entrada por rondada.
- La colchoneta para el apoyo de manos sólo se puede usar para saltos Yurchenko de grupos 1, 4 y 5.
- Todos los saltos están identificados con un número.
- La gimnasta es responsable del anuncio del número de salto previsto antes del comienzo de cada salto (*manual o electrónicamente*).
- Después de encendida la luz verde o de recibida la señal de la juez D¹, la gimnasta ejecuta su 1^{er} salto y regresa al final de la pista de carrera para colocar el número de su 2^{do} salto.
- Comenzando con el despegue, las fases del salto que se evalúan son:
 - primer vuelo
 - repulsión,
 - segundo vuelo y recepción.

10.2 Carreras

Se permiten carreras adicionales con deducción de -1.00 P. por carrera sin salto (si la gimnasta no ha tocado el trampolín o el aparato) de la siguiente manera:

- Cuando se requiere 1 salto, se permite una segunda carrera con deducción.
- **No** se permite una tercera carrera.
- Cuando se requieren 2 saltos, se permite una tercera carrera con deducción.
- **No** se permite una cuarta carrera.

El Panel-D hace la deducción de la nota final del salto realizado.

10.3 Grupos de saltos

Los saltos se clasifican en los siguientes grupos:

- Grupo 1 –** Salto sin mortal (*Inversión adelante, Yamashita, Rondada*) con o sin giro en EL en el 1^{er} y/o 2^{do} vuelo.
- Grupo 2 –** Inversión adelante con o sin 1/1 giro (360°) en el 1^{er} vuelo – mortal adelante o atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 3 –** Inversión adelante con ¼ - ½ giro (90° - 180°) en el 1^{er} vuelo (*Tsukahara*) – mortal atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 4 –** Rondada (*Yurchenko*) con o sin ¾ de giro (270°) en el 1^{er} vuelo – mortal atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 5 –** Rondada con ½ giro (180°) en el 1^{er} vuelo – mortal adelante o atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo

10.4 Requisitos

- Se debe anunciar (*manual o electrónicamente*) el número de salto **previsto** antes de ejecutar el salto.
- En la **Clasificación, Final por Equipos y Final Individual**: Se debe realizar **un** salto.
 - En la **Clasificación**, la nota del 1^{er} salto cuenta para el total del **Equipo** y/o el total **Individual**.
 - La gimnasta que quiera clasificar para la **Final por Aparatos** deberá realizar **2** saltos según las reglas para **Final por Aparatos** que se detallan a continuación.
- **Final por Aparatos**
 - La gimnasta debe realizar 2 saltos, que se promedian para obtener la Nota Final.
 - Los 2 saltos deben ser de grupos **diferentes**
 - Deben tener 2^{do} vuelo diferente

Ejemplos

1. Si el 1^{er} salto es del Gr. 4

Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2½ giros (900°), 

las opciones para el 2^{do} salto podrían ser:

- *Tsukahara extendido con 2/1 giros (720°),* 
o
- *Inversión adelante – 1/1 giro (360°) en 2^{do} vuelo* 

2. Si el primer salto es del Gr. 2

Inversión adelante - mortal adelante agrupado, 

las opciones para el 2^{do} salto podrían ser:

- *Rondada flic-flac – mortal atrás extendido,* 
o
- *Tsukahara carpado* 

Nota: *Inversión adelante – doble mortal adelante agrupado:* 

Si el 2^{do} mortal no se completa porque la gimnasta hace la recepción sobre sus pies y cualquier otra parte del cuerpo simultáneamente, entonces el salto se reconoce como Inversión adelante– mortal adelante agrupado. 

10.4.1 Líneas del corredor

Como orientación para las deducciones de dirección, se marcará un corredor (carril) sobre la colchoneta de recepción. La gimnasta debe hacer la recepción y terminar en una posición de pie estable dentro de esta zona.

La juez D¹ (*con notificación escrita de la Juez de Línea*) hará la deducción sobre la Nota Final por tocar la colchoneta con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas del corredor de la siguiente manera:

- Recepción o paso fuera con un pie/mano (*parte de pie/mano*) – 0.10
- Recepción o paso fuera con dos pies/manos (*parte de pies/manos*) o parte del cuerpo – 0.30

10.4.2 Deducciones específicas del aparato (*Panel-D*)

Deducción de la Nota Final del salto realizado:

- Longitud de la carrera mayor de 25 metros – 0.50
- Carrera sin realizar salto – 1.00
- Apoyo (*fase de repulsión*) con sólo una mano – 2.00
- En la Clasificación para Final por Aparatos y en la Final por Aparatos:

- Cuando 1 de los 2 saltos recibe “0” puntos (10.4.3)

Evaluación:

Nota del salto realizado dividido por 2 = Nota final (NF)

- Cuando los 2 saltos **no** son de grupos diferentes o **no** tienen segundo vuelo diferente

Evaluación:

$[(NF \text{ del } 1^{\text{er}} \text{ salto}) + (NF \text{ del } 2^{\text{do}} \text{ salto, menos } 2.00)]/2 = \text{Nota Final}$

10.4.3 Ejecución de saltos no válidos (0.00 P.)*

- El salto se realiza sin fase de apoyo, ej: ninguna mano toca la mesa de salto.
- No usar apropiadamente el collar de seguridad en saltos con entrada por rondada
- Ayuda durante el salto
- No llegar a la recepción con los pies primero
- El salto está tan pobremente ejecutado que no se puede reconocer el salto previsto, o la gimnasta empuja la mesa de salto con los pies
- La gimnasta realiza un salto no permitido (con las piernas en posición separadas lateral, elemento antes del botador no permitido, recepción lateral intencionada)
- El primer salto se repite como segundo salto en la Clasificación para la Final de Salto o en la Final de Salto

***Nota:** El Panel-D registra la nota "0.00". El Panel-E no hace evaluación

El Panel-D y la Supervisora del Aparato harán automáticamente una revisión con vídeo en todos los casos de saltos no válidos - nota 0.00, o saltos con apoyo de sólo una mano.

10.5 Método de determinación de notas

Panel-D:

Entra el Valor del salto realizado y le muestra al Panel-E en la pizarra el símbolo del salto reconocido (*si es diferente del número anunciado*).

La nota del 1^{er} salto se debe mostrar antes de que la gimnasta realice el 2^{do} salto.

Panel-E:

Además de las Deducciones Específicas del Aparato se deben aplicar las Deducciones de Ejecución (*Sección 8*).

10.6 Deducciones específicas del aparato - Panel-E

Faltas	0.10	0.30	0.50
Primer vuelo			
- Falta de grados de giro en EL durante la fase de vuelo: <ul style="list-style-type: none"> • Gr. 1 con ½ (180°) giro • Gr. 3 con ¼ de giro • Gr. 4 con ¾ (270°) de giro • Gr. 1 ó 2 con 1/1 giro (360°) 	≤ 45°	≤ 90° ≤ 45°	> 90°
- Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Ángulo en cadera • Arco • Rodillas flexionadas • Separación de piernas o rodillas 	X X X X	X X X X	X
Repulsión			
- Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo alternado de manos en saltos Gr.1, 2 y 5 • Brazos flexionados • Ángulo en hombros • No pasar por la vertical • Giro en EL comenzado muy temprano (<i>en la mesa</i>) 	X X X X X	X X X X X	X
Segundo vuelo			
- Excesivo "latigazo" (snap)	≥ 90°	< 90°	
- Altura	X	X	X
- Exactitud del giro en EL (<i>incluido Cuervo</i>)	X		
- Posición del cuerpo <ul style="list-style-type: none"> • Exactitud en la posición agrupada/carpada en mortal • Exactitud en la posición agrupada/carpada en mortal con giro • Alineación del cuerpo en mortal extendido • Alineación del cuerpo en mortal extendido con giro • No mantener el cuerpo extendido (<i>carpar muy pronto</i>) • Extensión insuficiente y/o tarde (<i>saltos agrup. y carp.</i>) 	X X X X X X	X X X X X	
- Rodillas flexionadas	X	X	X
- Separación de piernas o rodillas	X	X	
- Falta de rotación del mortal <ul style="list-style-type: none"> sin caída con caída 	X	X	
- Distancia (<i>longitud insuficiente</i>)	X	X	
- Desvío de la dirección recta	X		
- Dinamismo	X	X	
Deducciones en la recepción	Ver Sección 8		

Sección 11 — Paralelas asimétricas

11.1 Generalidades

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (ej: un trampolín extra).

a) Entradas

- Si la gimnasta en su primer intento toca el trampolín, el aparato, o pasa por debajo del mismo:
 - Deducción -1.00
 - Debe comenzar el ejercicio
 - No recibe Valor por la entrada
- Se permite un 2^{do} intento de entrada (con deducción) si la gimnasta **NO** ha tocado el trampolín, el aparato, ni ha pasado por debajo del mismo
 - Deducción -1.00
- No se permite un 3^{er} intento.

La gimnasta **NO puede** correr/caminar por debajo de la banda inferior para realizar la entrada (ver 2.4)

El Panel-D hace la deducción de la Nota Final.

b) Tiempo de caída:

Por la interrupción del ejercicio debido a una caída del aparato, se permite un período de tiempo intermedio de 30 segundos.

Si la gimnasta excede el tiempo permitido para retomar el ejercicio se aplica una deducción neutral de -0.30 por tiempo excesivo, en caso de que continúe su ejercicio

- El cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída
- El transcurso del tiempo durante la caída se mostrará en segundos en el tablero de notas.
- Se dará una señal de aviso (gong) a los
 - 10 segundos
 - 20 segundos y nuevamente a los
 - 30 segundos (tiempo límite)
- El ejercicio se reanuda oficialmente cuando los pies dejan el suelo
- Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en el plazo de 60 segundos, el ejercicio se considera terminado.

No es necesario presentarse (saludar) para retomar el ejercicio después de una caída

11.2 Contenido y construcción del ejercicio

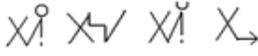
Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida.

- Sin salida - 0.50 de la Nota Final (Panel-D)
- Para VD, RC y VE solo se contarán en orden cronológico 3 elementos provenientes del mismo elemento raíz*
 - excepto: kips, gran vuelta (ad/atr) e impulsos al apoyo invertido (cast)

*El elemento raíz se determina según la entrada al elemento y la dirección de rotación (ad o atr)

Ejemplo 1: 
B D E X (sin valor)

Ejemplo 2: 
D D D B B D

Ejemplo 3: 
D B C X (sin valor)

- Las entradas (ej. ) y salidas (ej. ) se cuentan para el número de elementos de la misma raíz.
- Los elementos sin VD (debido al incumplimiento de requisito técnico) no cuentan para el número de elementos de la misma raíz.

Sólo se reconocerá un elemento de tipo "Tkatchev" sin giro de cada línea de la Tabla de elementos

Las partes de valor deben representar una variedad de las siguientes categorías de movimientos:

a) Vueltas y Balanceos

- Gran vuelta (giant circles) atrás
- Gran vuelta (giant circles) adelante
- Balanceos y Vueltas de apoyo libre
- Stalders adelante/atrás
- Vueltas carpadas adelante/atrás

b) **Vuelos**

- vuelos desde BS a BI (o al revés)
- vuelos con contramovimiento (sobre la barra)
- saltos
- ángeles (hechts)
- mortales

11.3 Requisitos de Composición (RC) - Panel-D 2.00 P.

1. Elemento con vuelo de BS a BI recibe 0.50
2. Elemento con vuelo en la misma banda recibe 0.50
3. Tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido (cast), entrada o salida) recibe 0.50
4. Elemento sin vuelo con mín. 360° de giro (no entrada) recibe 0.50

11.4 Valor de Enlace (VE) - Panel-D

- a) El VE se puede otorgar por enlaces directos.
- b) El VE se suma en la Nota-D.

Fórmulas para los enlaces directos

0.10	0.20
$D + D$ (o más)	D (vuelo- misma banda o BI a BS) + C o más (en BS y se deben realizar en ese orden) E + E (uno debe tener vuelo) F + D (ambos con vuelo)

Nota: los elementos C/D deben tener vuelo o mín. ½ giro (180°)

- a) Un elemento se puede realizar 2 veces dentro del mismo enlace directo para VE, pero **NO** recibe VD la 2^{da} vez.
- b) Los elementos de vuelo incluyen elementos con visible vuelo:
 - desde BS a tomar BI (o al revés)
 - con vuelo con contramovimiento (sobre la barra), salto, ángel o mortal seguido de retoma en la misma banda o la otra
 - realizados como salidas

Nota: Los cambios de toma saltados con/sin giro 180°-360° **NO** constituyen vuelo.

c) Estos enlaces directos se pueden realizar como:

- Enlace de entrada (los elementos del Gr.1 no se consideran elementos con vuelo)

Ejemplo:  $D+D = 0.10$

- Enlace dentro del ejercicio
- Enlace de salida

d) Si entre 2 elementos o después del segundo/último elemento, se realiza un **impulso vacío** o un **impulso suplementario**, **NO** se puede otorgar el VE.

- **Impulso vacío** = balanceo adelante o atrás sin ejecución de un elemento de la Tabla antes de que el balanceo vuelva en sentido contrario. Excepción: elementos tipo "Shaposhnikova" con/sin 1/1 (360°) giro y los siguientes elementos:



Nota: si se realiza un kip después de un elemento tipo Shaposhnikova con/sin 1/1 giro y ángel (hetch) ½ giro – aplicar el descuento por impulso vacío.

- **Impulso suplementario** = impulso de piernas desde apoyo facial y/o balanceo no necesarios, que se hacen para poder realizar el siguiente elemento.

11.5 Deducciones de composición - Panel-E

Faltas	0.10	030	0.50
- Salto de BI a BS			X
- Desde suspensión en BS, poner pies en BI y agarrar BI			X
- Más de 2 elementos iguales directamente enlazados con la salida	X		

11.6 Deducciones específicas del aparato

Faltas <i>Si no hay caída, la deducción máxima de ejecución no puede exceder de 0,80 por elemento</i>	0.10	0.30	0.50 o más
– Alineación del cuerpo en apoyo invertido e impulso al apoyo invertido (cast)	X	X	
– Acomodar la posición del agarre	X		
– Rozar la colchoneta		X	
– Golpear el aparato con los pies			0.50
– Golpear la colchoneta con los pies (<i>caída</i>)			1.00
– Elemento no característico (<i>elementos con despegue de 2 pies o muslos</i>)			0.50
– Ritmo pobre en los elementos	X		
– Insuficiente altura en elementos con vuelo	X	X	
– Falta de rotación en elementos con vuelo	X		
– Insuficiente extensión en kips	X		
– Impulso suplementario			0.50
– Impulso vacío			0.50
– Ángulo en que se completa el elemento	X	X	X
Amplitud de:			
– Balanceos ad. o atr. debajo de la horizontal	X		
– Impulsos de piernas atrás (casts)	X	X	
– Excesiva flexión de cadera en la “patada” de piernas (<i>salida</i>)	X	X	

11.7 NOTAS

Caídas

Elementos con vuelo

- a) **con** agarre de ambas manos (*suspensión o apoyo momentáneo*) en la barra, se otorga el VD
- b) **sin** agarre de ambas manos en la barra, **no** se otorga el VD (*el elemento se puede volver a realizar para recibir VD*)

Salidas

a) Sin intento de salida:

Evaluación:

- No VD – se cuentan sólo 7 elementos (*Panel-D*)
- Sin salida -0.50 (*Panel-D*)
- Caída - 1.00 (*Panel-E*)
- Si la gimnasta se vuelve a subir para realizar la salida, no hay deducción por “sin salida”

b) Si la salida ha comenzado:

Ejemplo 1:  con inicio del mortal (no hace la recepción con pies primero)

Evaluación:

- No VD – se cuentan sólo 7 elementos (*Panel-D*)
- Caída - 1.00 (*Panel-E*)

Entradas

- a) Puede cubrir el RC#1 de vuelo desde BS a BI
- b) Los elementos realizados como entrada se pueden hacer en el ejercicio (*o viceversa*), pero reciben VD sólo una vez.

SECCIÓN 12 — Viga de Equilibrio

ASPECTO ARTÍSTICO

Composición

La composición de un ejercicio en la viga de equilibrio se basa en el vocabulario de movimientos de la gimnasta, así como en la coreografía de estos elementos en relación con la viga, a la vez que se establece un fuerte sentido de variación en el ritmo, la fuerza y la cadencia de los movimientos.

Es el equilibrio entre

- elementos de danza
- elementos acrobáticos
- coreografía

con el fin de crear un flujo continuo, un todo cohesionado.

Una composición bien estructurada del ejercicio incluye:

- una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- cambios de nivel (*arriba y abajo*)
- cambios de dirección (*adelante, atrás, lateral*)
- cambios de ritmo y tempo
- movimientos y transiciones creativos.

Esto es “qué” presenta la gimnasta.

Ritmo y tempo

El ritmo y tempo (*velocidad/cadencia*) deben ser variados, algunas veces animado, otras lento, pero fundamentalmente dinámico y sobre todo, ininterrumpido.

La transición entre los movimientos y elementos debe ser suave y fluida:

- sin paradas no necesarias o
- movimientos preparatorios prolongados antes de los elementos

El ejercicio no debe ser una serie de elementos desconectados.

Presentación Artística

Cuando una gimnasta demuestra creatividad, seguridad en la ejecución, estilo personal, técnica perfecta y ritmo y tempo variados, transforma una composición bien estructurada en una actuación artística.

Esto no es “qué” presenta la gimnasta, sino “cómo” lo presenta.

12.1 Generalidades

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (*ej: un trampolín extra*).

a) Entradas

- Si la gimnasta en su primer intento toca el trampolín o el aparato.
 - Deducción -1.00
 - Debe comenzar el ejercicio
 - No recibe Valor por la entrada.
 - Deducción por “Entrada sin VD” (Panel-E)
- Se permite un 2^{do} intento de entrada (*con deducción*) si la gimnasta no ha tocado el trampolín o el aparato.
 - Deducción -1.00
- No se permite un 3^{er} intento.

El Panel D hará la deducción de la Nota Final

b) Tiempo del ejercicio

La duración del ejercicio en la viga de equilibrio no debe exceder 1:30 minutos (*90 segundos*).

- La Juez de tiempo 1 comienza a cronometrar cuando la gimnasta hace el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Para el reloj cuando la gimnasta toca la colchoneta al terminar su ejercicio de viga.

- Diez (10) segundos antes del tiempo límite y otra vez al término del tiempo límite (1:30), una señal (gong) indicará que el ejercicio debe finalizarse.
- Si la recepción de la salida coincide con el sonido de la segunda señal, **no** hay deducción.
- Si la recepción de la salida ocurre después de la segunda señal, se hace la deducción por excederse del tiempo límite.
- La deducción por tiempo largo se hace si el ejercicio dura 1:31 minutos (91 segundos) o más.
 - - 0.10
- Los elementos que se realizan después de los 90 segundos límite, son reconocidos por el Panel-D y evaluados por el panel-E.
- La respectiva Juez de tiempo informa por escrito las infracciones de tiempo a las jueces del Panel-D, que hacen la deducción sobre la Nota Final.

c) Tiempo de caída:

Por interrupción del ejercicio debido a una caída del aparato, se permite un tiempo intermedio de 10 segundos.

- Si la gimnasta excede el tiempo permitido para retomar el ejercicio se aplica una deducción neutral de -0.30 por tiempo excesivo, en caso de que continúe su ejercicio
- La Juez de tiempo 2 comienza a cronometrar cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída.
- La duración de la caída se cronometra por separado; **no** se contará en el tiempo total del ejercicio.
- El transcurso del tiempo durante la caída se mostrará en segundos en el tablero de notas.
- El período de caída termina cuando la gimnasta despegar de la colchoneta para volver a subir a la viga.
- Se dará una señal de aviso (gong) a los 10 segundos de tiempo límite.

- Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en 60 segundos, el ejercicio se considera terminado
- No es necesario presentarse (saludar) para retomar el ejercicio después de una caída
- Después de que la gimnasta se haya subido a la viga, la Juez de tiempo 1 recomienza el cronometraje con el primer movimiento para continuar el ejercicio.

12.2 Contenido del ejercicio

Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida.

- Sin salida - 0.50 de la Nota Final (Panel-D)

Dentro de los 8 elementos que cuentan debe haber un mínimo de:

- 3 Danza
 - 3 Acro
- y 2 elementos opcionales

12.3 Requisitos de Composición (RC) – Panel-D 2.00 P.

1. Un enlace de por lo menos 2 elementos de danza **diferentes**, 1 es un salto (jump o leap) con split 180° (*sagital o frontal*), o posición de piernas abiertas laterales (straddle) recibe 0.50
2. Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera* recibe 0.50
3. Una serie acrobática, mínimo 2 elementos con vuelo**, 1 es mortal (*los elementos pueden ser iguales*) recibe 0.50
4. Elementos acro en diferentes direcciones (*ad/lat y atr*) recibe 0.50

*Pueden cubrir el RC #2 los elementos: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505

** Elementos con vuelo con o sin apoyo de manos.

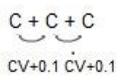
Nota:

- RC 1, 2 (giro), 3 y 4 se deben realizar sobre la viga.
- Verticales y mantenimientos **no** se pueden usar para cubrir RC.
- Roles se pueden usar **sólo** para cubrir el RC #2

12.4 Valor de Enlace (VE) y Bonificación por Serie (BS) – Panel-D

- El **VE** se puede otorgar por enlaces directos.
- El **VE** se suma en la Nota-D.
- La **Bonificación por serie** se obtiene por el enlace de 3 ó más elementos.
- No se otorga VE con agarre de la viga.

Fórmulas para enlaces directos

ACROBÁTICO	
0.10	0.20
2 elementos acro con vuelo, incluida entrada, excluida salida Todos los enlaces deben ser con rebote*	
C + C B + D (atrás) (sólo este orden) B + E	C/D + D (o más) B + D (ambos hacia adelante) B + F
<p>Bonificación por Serie (SB) de +0.10 P.</p> <p>Se otorga además del VE para series de danza/mixtas y acrobáticas (*con rebote y sin rebote) desde B + B + C en cualquier orden, incluidas entradas y salidas (mín. C) o más.</p> <p>Ejemplo 1: B + B + C = +0.10 bonificación por serie D + B + C = +0.10 bonificación por serie</p> <p>Ejemplo 2:  +0.10 bonif por serie Total VE + BS = 0.30</p> <p>Para recibir BS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se pueden usar elementos acro sin vuelo mín. B (excepto "mantenimientos") El mismo elemento acro (con o sin vuelo) se puede repetir dentro del enlace. 	

* Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.

- Recepción (sobre 2 pies) del 1^{er} elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un **inmediato** despegue/rebote al 2^{do} elemento, o
- Recepción del 1^{er} elemento con vuelo (con o sin apoyo de manos) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con un rebote **inmediato** desde dos piernas al 2^{do} elemento.

DANZA y MIXTO (acro- sólo elementos con vuelo), excluida salida	
0.1	0.2
C + C o más (danza) A + C (solo giros) B + D (mixto)	D + D o más

Nota: Los giros se pueden realizar con paso al giro sobre la otra pierna (NO se permite demi-plié sobre uno o ambos pies)

Los siguiente **elementos acrobáticos B-** con apoyo de manos y vuelo

- flic-flac a piernas juntas
- flic-flac a piernas separadas
- gainer flic-flac
- rondada
- inversión adelante con vuelo

se pueden realizar una 2^{da} vez en el ejercicio para recibir VE y BS, pero no se pueden realizar una 2^{da} vez para cubrir RC.

12.5 Deducciones por Presentación Artística y Composición - Panel-E

Faltas	0.10
Presentación artística	
– Presentación artística insuficiente durante todo el ejercicio:	
• Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco)	X
• Insuficiente amplitud (máxima elongación de los movimientos)	X
• Insuficiente amplitud en balanceos y lanzamientos de piernas	X
• Trabajo pobre de pies	
○ Pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro	X
○ Falta de trabajo en relevé	X
• Insuficiente participación de las partes del cuerpo	X
– Ritmo y tempo	
• Insuficiente variación en el ritmo y tempo en los movimientos (<i>no VD</i>)	X
• Presentación del ejercicio completo como una serie de elementos y movimientos desconectados (<i>falta de fluidez</i>)	X
Composición	
– Entrada sin VD (<i>Todas las entradas sin VD se reconocen comúnmente como "A" excepto pasar una pierna por encima para sentarse, subir a cuclillas, o simplemente saltar a sentarse o arrodillarse o sobre los dos pies</i>)	X
– Uso insuficiente de todo el aparato:	
• Falta de movimientos laterales complejos (<i>no VD</i>)	X
• Falta de una combinación de movimientos/elementos cerca de la viga con una parte del torso (incluido muslo, rodilla o cabeza) tocando la viga (<i>no es necesario que sea elemento</i>) (<i>Un movimiento complejo y creativo es aquel que requiere tiempo de entrenamiento, coordinación y preparación previa</i>)	X
– Uso unilateral de los elementos:	
• Más de un ½ giro sobre 2 pies con piernas extendidas en todo el ejercicio	X

12.6 Deducciones específicas del aparato - Panel-E

Faltas	0.10	0.30	0.50
– Ritmo pobre en los enlaces (<i>con VD</i>)	c/u X		
Preparación excesiva			
– Ajuste (<i>pasos sin coreografía y movimientos innecesarios</i>)	c/u X		
– Balanceo excesivo de brazos antes de elementos de danza	c/u X		
– Pausa (aplicar a los 2 seg.)	c/u X		
– Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga		X	
– Agarrarse de la viga para evitar una caída			X
– Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	X	X	X

Salidas:

- a) Si el mortal para la salida **no** ha comenzado (*no ha iniciado la rotación*) y ocurre una caída

Ejemplo 1:  salto saliendo de la VI:

Evaluación:

- No VD – cuentan sólo 7 elementos (*Panel-D*)
- Sin salida -0.50 (*Panel-D*)
- Caída – 1.00 (*Panel-E*)
- Si la gimnasta se vuelve a subir para realizar la salida, no hay deducción por "sin salida"

- b) Si el mortal de salida ha comenzado y luego ocurre la caída:

Ejemplo 2:  comienza el mortal pero no llega con pies primero

Evaluación:

- No VD – cuentan sólo 7 elementos (*Panel-D*)
- Caída – 1.00 (*Panel-E*)

12.7 NOTAS

Caídas – Elementos acrobáticos y de danza

Los elementos acrobáticos y de danza deben volver a la viga con pie o torso para que se les otorgue la dificultad.

- a) **con** recepción de 1 ó 2 pies o en la posición establecida sobre la viga – se otorga el VD
- b) **sin** recepción de 1 ó 2 pies o en la posición establecida sobre la viga – **No** se otorga el VD (*el elemento se puede realizar otra vez para recibir VD*)

Entradas

- a) Antes de la entrada sólo se puede hacer un elemento acrobático
- b) Algunos elementos del grupo de las entradas (*roles, verticales y mantenimientos*) se pueden realizar en el ejercicio (*o viceversa*), pero reciben VD sólo una vez.

Posiciones de mantenimiento

- a) Para recibir VD los apoyos invertidos (*sin giros*) y las posiciones de mantenimiento deben mantenerse 2 segundos, si así se indica en la tabla de elementos. Si el elemento no se mantiene 2 seg. y no aparece como otro elemento en el Código, recibe 1 VD menor o no recibe VD. (*el apoyo invertido o la posición de mantenimiento deben estar terminados*).
- b) Para RC, VE y BS los elementos acrobáticos con “mantenimiento” (*con vuelo*) se pueden usar como último elemento en una serie acrobática o enlace mixto.
- c)  y  reciben 1 VD menos si la vertical **NO** se mantiene 2 segundos
 - Si la gimnasta realiza el mismo elemento otra vez en el ejercicio y mantiene la posición invertida 2 seg. – No se otorga VD

Onodi Tic Toc

- Sólo se puede usar como último elemento para cubrir el RC de serie acrobática y para VE.
- Se puede usar en cualquier ubicación para Bonificación por Serie
- Se considera el mismo elemento que el Onodi

Elementos específicos

-  las manos se deben apoyar en posición transversal.



Manos colocadas juntas en posición transversal– Correcto



Si la mano de adelante completa el giro – Aplicar deducción por precisión



Manos en posición lateral– Aplicar deducción por precisión

SECCIÓN 13 — Suelo

ASPECTO ARTÍSTICO

Presentación Artística

Una presentación artística es aquella en la que la gimnasta demuestra su habilidad para transformar su ejercicio de suelo desde una composición bien estructurada en una presentación artística. Al hacerlo, la gimnasta debe demostrar una gran fluidez coreográfica, arte, expresividad, musicalidad y técnica perfecta.

El principal objetivo es crear y presentar una composición artística y gimnástica única y bien equilibrada combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música.

Composición y Coreografía

La **composición** del ejercicio de suelo se basa en el vocabulario de movimiento de la gimnasta y en la **coreografía** de esos elementos y movimientos, es decir, el trazado de los movimientos del cuerpo, tanto gimnásticos como artísticos, en el espacio y tiempo en relación con el área de suelo y en armonía con la música seleccionada.

La coreografía se debe desarrollar de forma tal que un movimiento fluya suavemente hacia el siguiente con contrastes de velocidad e intensidad.

La coreografía creativa, es decir, la originalidad en la composición de los elementos y movimientos, significa que el ejercicio haya sido construido y se ejecute usando nuevas ideas, formas, interpretaciones y originalidad, evitando la copia y la monotonía.

El diseño, estructura y composición del ejercicio incluye:

- una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- cambios de nivel (*arriba y abajo*)
- cambios de dirección (*adelante, atrás, lateral y curvas*)
- movimientos, enlaces y transiciones a las líneas acrobáticas creativos u originales

Esto es “**qué**” presenta la gimnasta

Expresión

La expresión se puede definir generalmente como la actitud y la gama de emoción que exhibe la gimnasta tanto con su rostro como mediante su cuerpo. Esto incluye cómo la gimnasta se presenta en general y conecta con las jueces y el público, así como su capacidad para controlar/manejar su expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles y complejos. Es también su habilidad para interpretar un rol o un personaje durante la presentación. Sumado a la ejecución técnica se deben considerar la armonía artística y la elegancia femenina.

Esto no es solo “**qué**” realiza la gimnasta, sino “**cómo**” presenta su ejercicio.

Música

La música debe ser impecable, sin cortes abruptos, y debe contribuir con un sentido de unidad a la composición y presentación general del ejercicio.

Debe tener fluidez, y un comienzo y final claros. La música escogida también debe contribuir a resaltar las características únicas y el estilo de la gimnasta. El carácter de la música debe proporcionar la idea/tema guía de la composición.

- Debe haber una correlación directa entre los movimientos y la música. El acompañamiento debe ser personalizado para la gimnasta y debe contribuir a la calidad artística general y la perfección de su presentación.

Musicalidad

La musicalidad es la capacidad de la gimnasta de interpretar la música y demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino su fluir, su forma, intensidad y pasión.

La música debe apoyar a la presentación y, a través de sus movimientos, la gimnasta debe transmitir el tema de la música a la audiencia y el jurado.

13.1 Generalidades

a) Requisitos para la música

- La música de suelo se entregará a la administración de la competencia. Cada pieza de música será cronometrada, dicho tiempo será aprobado por la administración y el entrenador jefe de la delegación.
- Se debe incluir la siguiente información:
 - Nombre de la gimnasta y las 3 letras mayúsculas del código del país que usa la FIG
 - Nombre del compositor/a y título de la música
- El acompañamiento musical con orquesta, piano u otros instrumentos debe estar grabados.
 - Al comienzo de la grabación puede haber una señal o tono. Pero **no** se puede decir el nombre de la gimnasta.
 - La voz humana se puede usar como instrumento musical, pero sin palabras:
 - Son ejemplos de 'voz humana' aceptables como instrumento: tararear, vocalizar sin palabras, silbar, cánticos.
 - Se acepta cualquier música que no sea claramente una canción o parte de una canción
 - Ausencia de música o música con letra (palabras) – 1.00

Nota: deducción del Panel-D de la Nota final.

En caso de duda, la Federación/gimnasta puede enviar la música al CTF para su evaluación

b) Tiempo del ejercicio

La evaluación del ejercicio comienza con el primer movimiento de la gimnasta. La duración del ejercicio no puede exceder los 1:30 minutos (90 segundos).

- La Juez de tiempo comienza a cronometrar cuando la gimnasta comienza con el primer movimiento de su ejercicio.
- La Juez de tiempo para el cronómetro cuando la gimnasta termina su ejercicio con la última posición. El ejercicio debe terminar con la música.
- La deducción por tiempo largo se hace si la duración es de 1:31 minutos (91 seg.) o más – 0.10
- Los elementos que se realicen después de los 90 segundos de tiempo límite serán reconocidos por el Panel-D y evaluados por el Panel-E.

c) Líneas de borde

Sobrepasar el área de suelo establecida (12 X 12 m), es decir, tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas de borde, tiene una deducción:

- Un paso o recepción fuera de la línea con un pie o mano – 0.10
- Paso(s) fuera de la línea con ambos pies, ambas manos o parte del cuerpo, o recepción con ambos pies fuera – 0.30

Las Jueces de tiempo y línea informan por escrito las infracciones de tiempo y línea respectivamente al Panel-D, que hace la deducción sobre la Nota final.

13.2 Contenido del ejercicio

Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida

- Sin salida - 0.50 de la Nota Final (Panel-D)

Dentro de los 8 elementos que cuentan debe haber un mínimo de:

- 3 Danza
 - 3 Acro
- y 2 elementos opcionales

La salida es la última línea acrobática que cuenta (*considerar el mayor VD*)

- Se considera SIN salida si solo se realiza una sola línea acrobática

a) Líneas acrobáticas

- El máximo número de líneas acrobáticas es de 4.
- No se contará para VD ninguna dificultad realizada en líneas acrobáticas posteriores.
- No se contará para VD ningún elemento acrobático realizado después de la última línea acrobática que cuenta.
- Una línea acrobática está compuesta como mínimo por 2 elementos con vuelo enlazados directamente, uno de los cuales debe ser un mortal
 - Se sigue considerando como línea acrobática si el mortal no tiene recepción con pies primero

13.3 Requisitos de Composición (RC) – Panel-D 2.00

1. Pasaje de danza compuesto por dos saltos desde una pierna -leaps o hops- diferentes, (del Código) enlazados directa o indirectamente (*con pasos de carrera, pequeños saltitos desde una pierna, chassé, giros chainé*), uno de ellos con split 180° (*sagital o frontal*), o posición de piernas abiertas laterales (straddle) recibe 0.50
(El objetivo es crear un amplio y fluido recorrido de movimiento.)
 - No se permiten saltos desde dos pies (jumps) ni giros ya que son estacionarios. Se permiten los giros chainé (½ giro sobre dos pies) porque se consideran pasos de desplazamiento.
 - Si en el pasaje de danza los saltos desde una pierna -leaps y hops- se realizan como 1^{er} elemento, deben tener recepción con una pierna.
2. Mortal con giro EL (mín. 360°) recibe 0.50
3. Mortal con doble giro ET recibe 0.50
4. Mortal atrás y mortal adelante (*no inversiones sin manos*) en la misma u otra línea acrobática recibe 0.50

Nota: los RC 2, 3 y 4 deben realizarse en línea acrobática.

13.4 Valor de Enlace (VE) – Panel-D

- a) El VE se puede otorgar por enlaces indirectos (acrobáticos) y directos (acrobáticos, mixtos, giros).
- b) El VE se suma en la Nota-D.

Fórmulas para enlaces indirectos y directos

ACROBÁTICO INDIRECTO	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACROBÁTICO DIRECTO	
A + D	A + E
C + C	C + D
MIXTO	
Mortal D + B (danza) Mortal E + A (danza) <i>(sólo en este orden)</i>	
ENLACE de GIROS sobre UNA PIERNA	
D + B	Nota: Los giros se pueden realizar con paso al giro sobre la otra pierna (<i>no se permite demi-plié</i>)

Enlaces indirectos son aquellos en los cuales entre los mortales se realizan elementos acrobáticos con fase de vuelo y apoyo de manos directamente enlazados (ej. rondada, flic-flac, etc. como elementos preparatorios).

Nota: Los elementos acrobáticos para VE son sólo sin apoyo de manos.

13.5 Deducciones por Presentación Artística y Composición - Panel-E

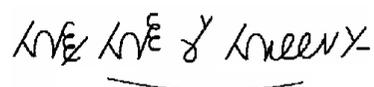
Faltas	0.10	030
Presentación artística		
– Presentación artística insuficiente durante todo el ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> • Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco) • Insuficiente amplitud (máxima elongación de los movimientos) • Trabajo pobre de pies <ul style="list-style-type: none"> ○ Pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro • Insuficiente participación de las partes del cuerpo • Poca relación expresiva con el estilo de la música 	X	
– Presentación del ejercicio completo como una serie de elementos y movimientos desconectados (falta de fluidez)	X	X
Composición		
– Insuficiente complejidad o creatividad en los movimientos: <i>(Un movimiento complejo y creativo es aquel que requiere tiempo de entrenamiento, coordinación y preparación previa)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Durante todo el ejercicio • Coreografía pobre en las esquinas/falta de variedad 	X	
– Falta de movimiento tocando el suelo <i>(incluyendo mín. tronco o muslo, o rodilla o cabeza)</i>	X	
Música y Musicalidad		
– Edición de la música <i>(ej. sin comienzo, final o acentos)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Música sin estructura 	X	
– Musicalidad: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de sincronización entre movimiento y pulso musical al final del ejercicio • Música de fondo <i>(cuando el ejercicio está relacionado con la música parcialmente o sólo al comienzo y al final del ejercicio)</i> 	X	X

13.6 Deducciones específicas del aparato - Panel-E

Faltas	0.10
Preparación excesiva	
– Ajuste <i>(pasos sin coreografía)</i>	c/u X
– Balanceo excesivo de brazos antes de elementos de danza	c/u X
– Pausa <i>(aplicar a los 2 seg.)</i>	c/u X
Distribución de los elementos	
– El ejercicio comienza directamente con una línea acrobática/elemento acrobático	X
– Línea acro subsiguiente a una línea acro previa, hecha en la misma diagonal sin coreografía en medio (se permite línea acro larga)	c/u X
– Más de 1 línea acro subsiguiente	c/u X
– El ejercicio termina con elemento acrobático (sin coreografía después de último acro)	X

Líneas acrobáticas y Salidas

a) Una sola línea acrobática

Ejemplo 1 

Evaluación:

- No VD – cuentan máx. 7 elementos *(Panel-D)*
- Falta de salida - 0.50 *(Panel-D)*
- Aplicar deducciones de la recepción *(Panel-E)*

Ejemplo 2 a)  o b) 

Evaluación:

- No VD – cuentan máx. 7 elementos *(Panel-D)*
- Falta de salida - 0.50 *(Panel-D)*
- Aplicar deducciones de la recepción *(Panel-E)*

b) Dos líneas acrobáticas

Ejemplo 3 

Evaluación:

- Se otorga la salida (*Panel-D*)

Ejemplo 4 

La gimnasta no hace la recepción con pies primero en la 2^{da} línea acro

Evaluación:

- No VD – cuentan solo 7 elementos (*Panel-D*)
- Caída - 1.00 (*Panel-E*)

c) Con repetición del mismo elemento

Ejemplo 5 
D + D + X (no completo)

Evaluación:

- No VD – cuentan solo 7 elementos (*Panel-D*)
- Aplicar las deducciones de la recepción si es necesario (*Panel-E*)



PARTE IV

TABLAS DE ELEMENTOS



Salto — Elementos



SPIETH

Gymnastics

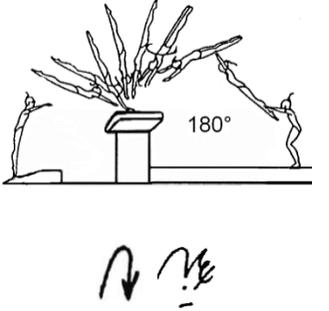
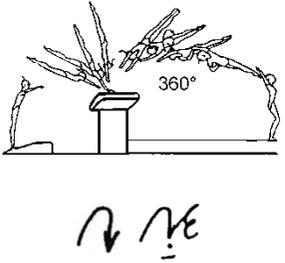
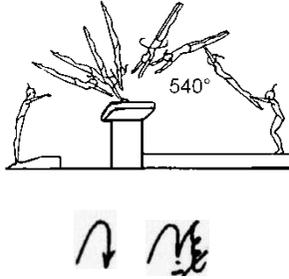
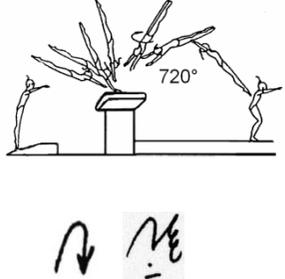
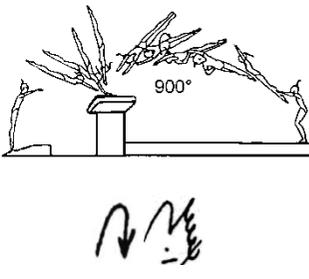
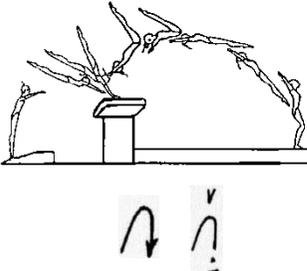
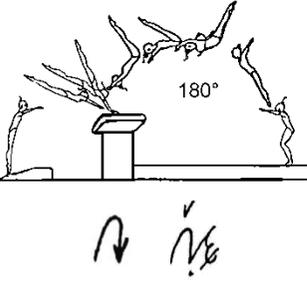
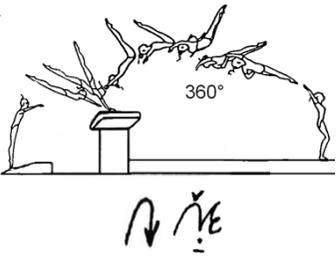


HERE WE GO
TOKYO!

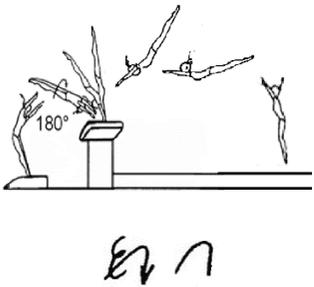
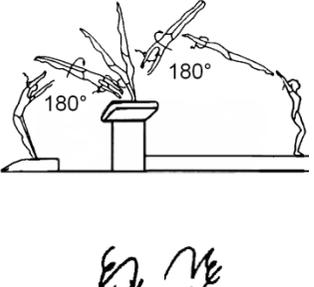
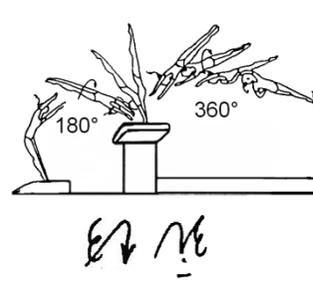
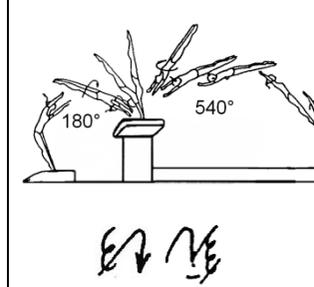
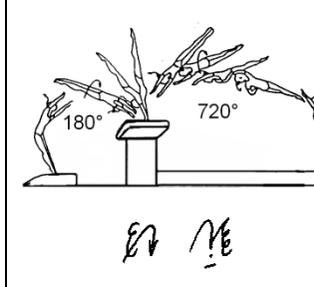
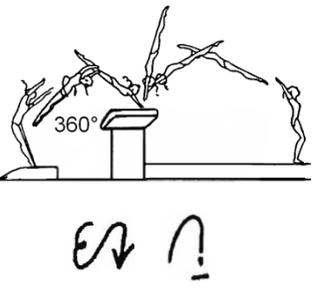
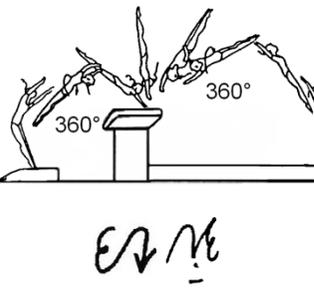
SPIETH Gymnastics GmbH

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

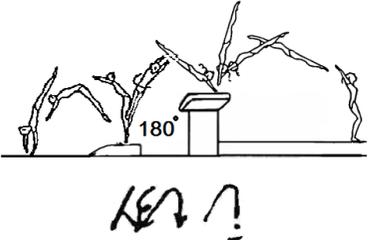
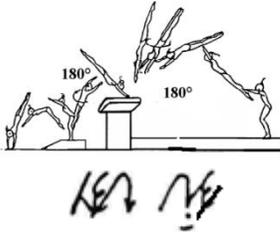
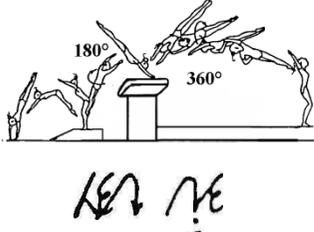
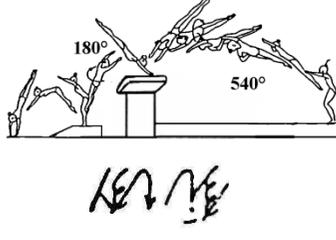
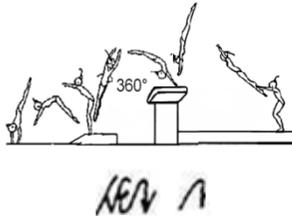
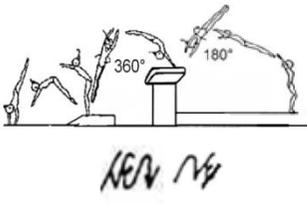
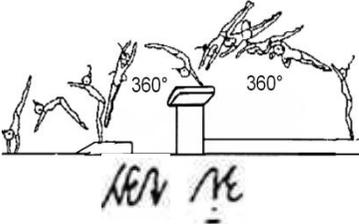
GRUPO 1 — INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

<p>1.00 Inversión adelante <i>Handspring fwd</i></p> <p align="right">1.60 P.</p> 	<p>1.01 Inversión adelante con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">2.00P.</p> 	<p>1.02 Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.03 Inversión adelante con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i> (Kim)</p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.04 Inversión adelante con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p>1.05 Inversión adelante con 2½ giros (900°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p align="right">4.00 P.</p> 
<p>1.10 Yamashita <i>Yamashita</i></p> <p align="right">2.00 P.</p> 	<p>1.11 Yamashita con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.12 Yamashita con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">2.80 P.</p> 	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

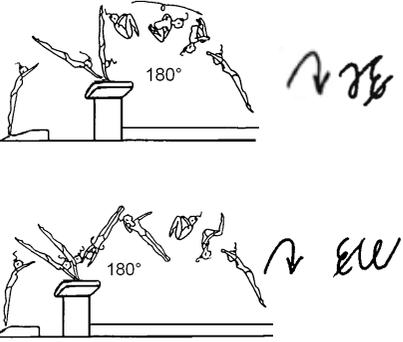
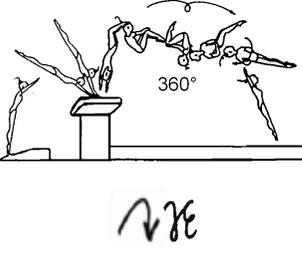
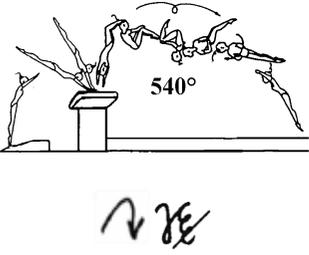
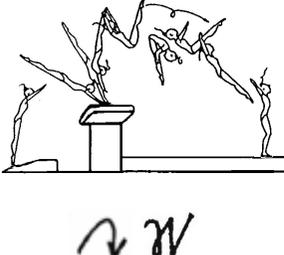
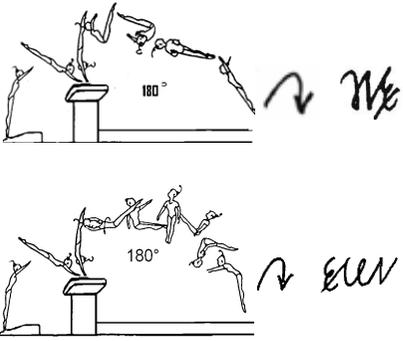
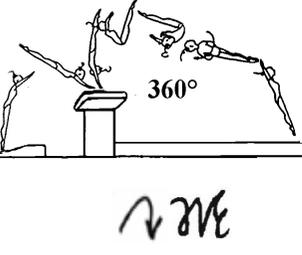
GRUPO 1 — INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

<p>1.20 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</i></p> <p align="right">1.60 P.</p> 	<p>1.21 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo - ½ giro (180°) en el 2do. vuelo (en cualquier dirección) <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</i></p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.22 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.23 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo - 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.24 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p align="right">1.25</p>
<p>1.30 Inversión con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo y repulsión de salida <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off</i></p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.31 Inversión con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off (Korbut)</i></p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p align="right">1.32</p>	<p align="right">1.33</p>	<p align="right">1.34</p>	<p align="right">1.35</p>

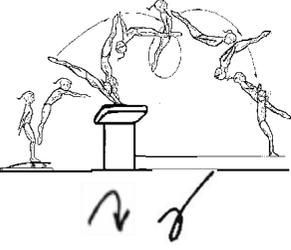
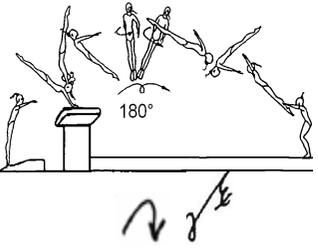
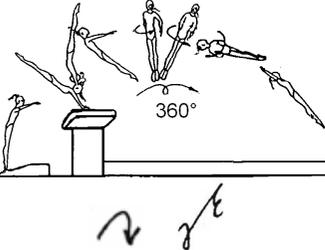
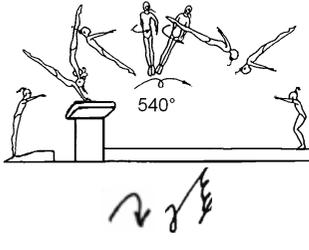
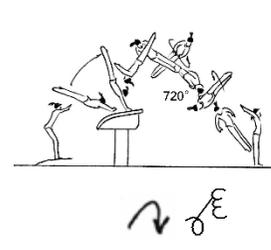
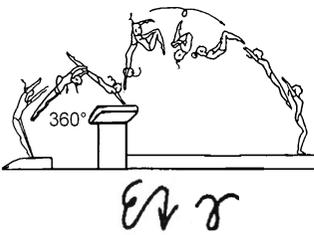
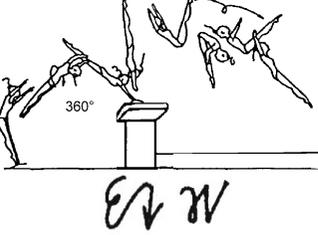
GRUPO 1 — INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

<p>1.40 Rondada flic-flac en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac on – repulsion off</i></p> <p align="right">2.00 P.</p> 	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off</i></p> <p align="right">2.20 P.</p> 	<p>1.51 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.52 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.00 P.</p> 	<p>1.53 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right">3.40 P.</p> 	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – repulsion off</i></p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.61 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">2.80 P.</p> 	<p>1.62 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>

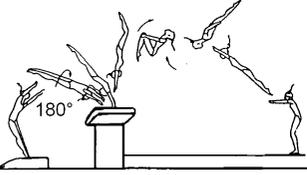
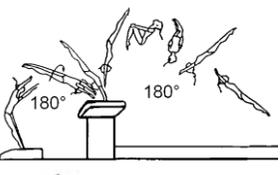
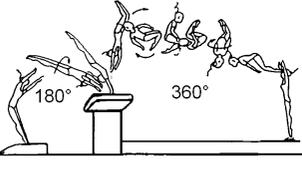
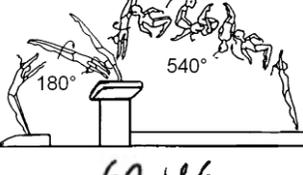
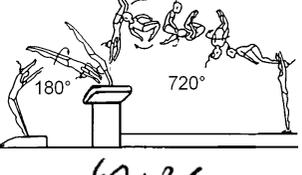
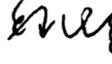
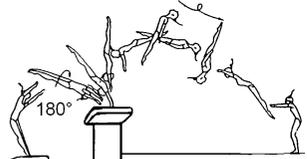
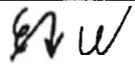
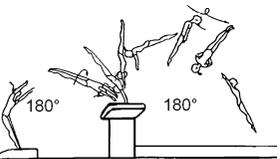
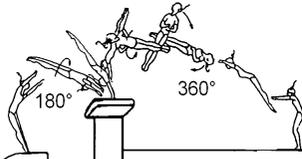
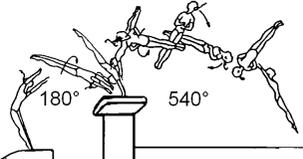
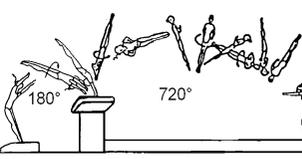
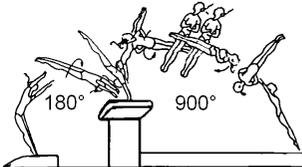
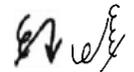
GRUPO 2 — INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2^{DO} VUELO

<p>2.10 Inversión adelante – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p> 	<p>2.11 Inversión adelante – mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo. <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>2.12 Inversión adelante – mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p> 	<p>2.13 Inversión adelante – mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p> 	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20 Inversión adelante – mortal adelante carpado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>2.21 Inversión adelante – mortal adelante carpado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás carpado en el 2do. vuelo. <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p> 	<p>2.22 Inversión adelante – mortal adelante carpado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> (Chusovitina)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p> 	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>

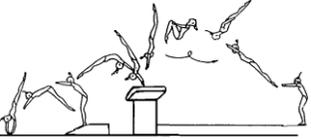
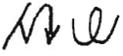
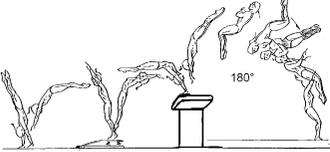
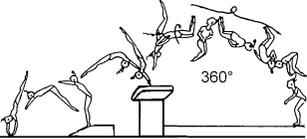
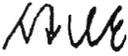
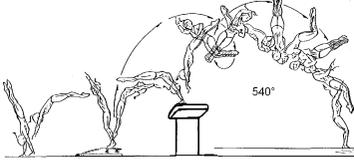
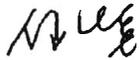
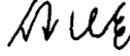
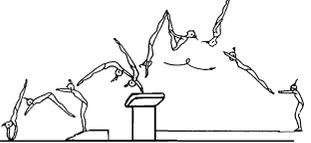
GRUPO 2 — INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2^{DO} VUELO

<p>2.30 Inversión adelante – mortal adelante extendido en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd off</i> (Evdokimova) 4.40 P.</p> 	<p>2.31 Inversión adelante – mortal adelante extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</i> (Wang) 4.60 P.</p> 	<p>2.32 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> 5.00 P.</p> 	<p>2.33 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> (Chusovitina) 5.40 P.</p> 	<p>2.34 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 2/1 giro (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i> (Yeo) 5.80 P.</p> 	<p>2.35</p>
<p>2.40 Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</i> (Davydova) 4.80 P.</p> 	<p>2.41 Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</i> 5.20 P.</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Inversión adelante – doble mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</i> (Produnova) 6.00 P.</p> 	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

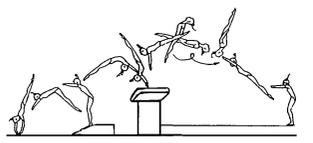
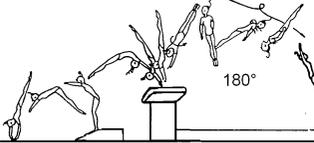
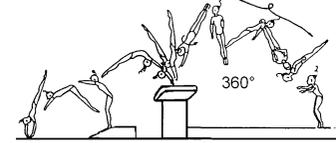
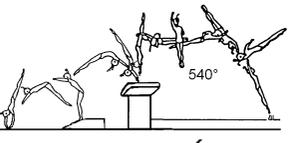
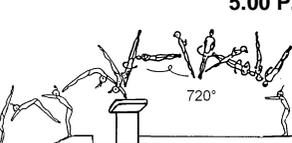
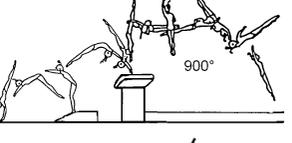
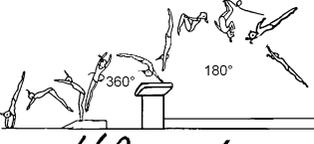
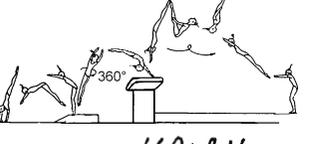
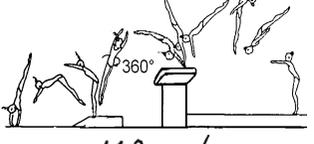
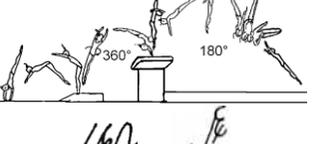
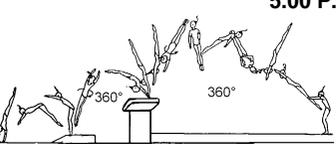
GRUPO 3 — INVERSIONES CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) EN 1^{ER} VUELO (TSUKAHARA) – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

<p>3.10 Tsukahara agrupado <i>Tsukahara tucked</i> (Tourischeva)</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.11 Tsukahara agrupado con ½ giro (180°) <i>Tsukahara tucked with ½ turn</i> (180°) off</p> <p style="text-align: right;">3.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p>3.12 Tsukahara agrupado con 1/1 giro (360°) <i>Tsukahara tucked with 1/1 turn</i> (360°) off (Kim)</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>3.13 Tsukahara agrupado con 1½ giro (540°) <i>Tsukahara tucked with 1½ turn</i> (540°) off</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p>3.14 Tsukahara agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Tsukahara tucked with 2/1 turn</i> (720°) off</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara carpado <i>Tsukahara piked</i></p> <p style="text-align: right;">3.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara extendido <i>Tsukahara stretched</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.31 Tsukahara extendido con ½ giro (180°) <i>Tsukahara stretched with ½ turn</i> (180°) off</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p>3.32 Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) <i>Tsukahara stretched with 1/1 turn</i> (360°) off (Kim)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>3.33 Tsukahara extendido con 1½ giro (540°) <i>Tsukahara stretched with 1½ turn</i> (540°) off</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p>3.34 Tsukahara extendido con 2/1 giros (720°) <i>Tsukahara stretched with 2/1 turn</i> (720°) off (Zamolodchikova)</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p>3.35 Tsukahara extendido con 2½ giros (900°) <i>Tsukahara stretched with 2½ turn</i> (900°) off</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 900°</p> 

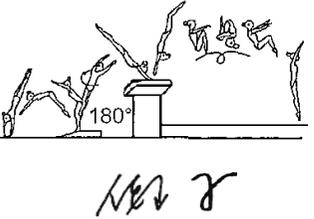
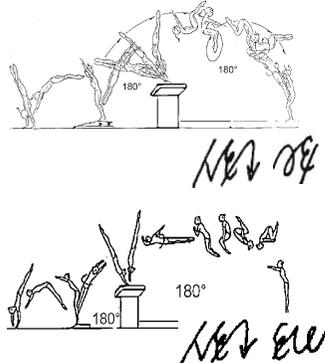
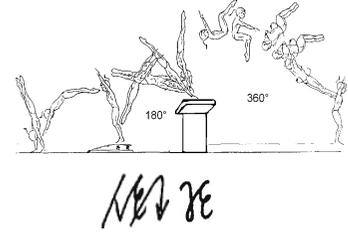
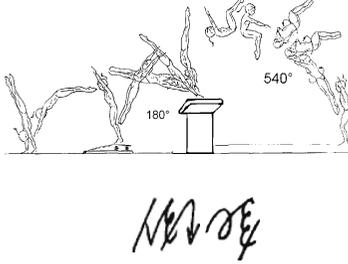
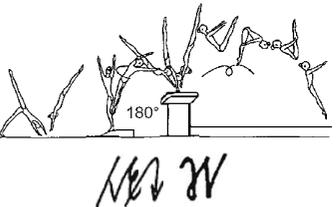
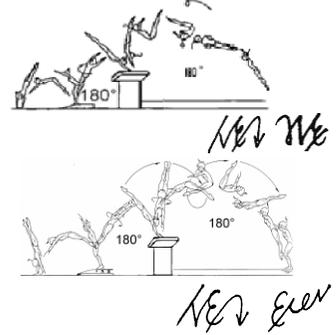
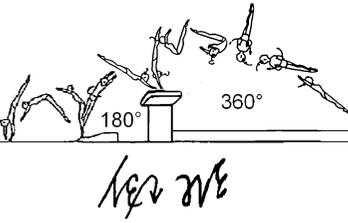
GRUPO 4 — RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN 3/4 GIRO (270°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

<p>4.10 Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i> (Yurchenko)</p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  	<p>4.11 Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>4.12 Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>4.13 Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>4.14 Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i> (Dungelova)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  	<p>4.15</p>
<p>4.20 Rondada flic-flac – mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

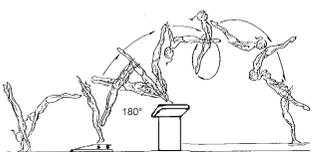
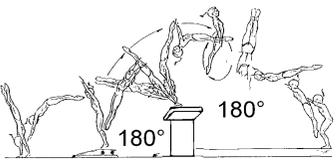
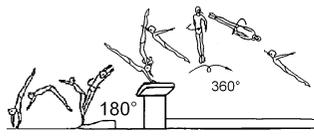
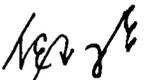
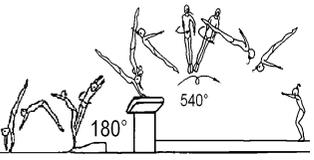
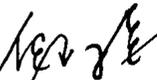
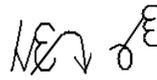
GRUPO 4 — RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN 3/4 GIRO (270°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

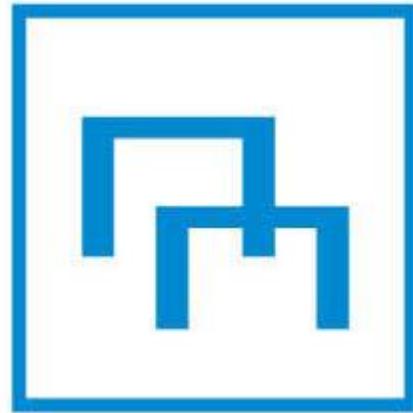
<p>4.30 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.31 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.32 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.33 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.34 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2/1 giro (720°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i> (Baitova)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.35 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2½ giro (900°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off</i> (Amanar)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>
<p>4.40 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off</i> (Luconi)</p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.41 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.42 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>
<p>4.50 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.51 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.52 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.53 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NW</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>

GRUPO 5 – RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1ER VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2DO VUELO

<p>5.10 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</i> (Ivantcheva)</p> <p align="right">3.80 P.</p> 	<p>5.11 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i> (Servente)</p> <p align="right">4.00 P.</p> 	<p>5.12 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">4.40 P.</p> 	<p>5.13 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> (Khorkina)</p> <p align="right">4.80 P.</p> 	<p align="center">5.14</p>	<p align="center">5.15</p>
<p>5.20 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</i> (Omelianchik)</p> <p align="right">4.00 P.</p> 	<p>5.21 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i> (Podkopayeva)</p> <p align="right">4.20 P.</p> 	<p>5.22 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">4.60 P.</p> 	<p align="center">5.23</p>	<p align="center">5.24</p>	<p align="center">5.25</p>

GRUPO 5 – RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1ER VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2DO VUELO

<p>5.30 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>5.31 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.32 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.33 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> (Cheng)</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  	<p>5.34 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Round off Flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i> (Biles)</p> <p style="text-align: right;">6.00 P.</p>  	<p>5.35</p>
---	--	---	--	--	--------------------

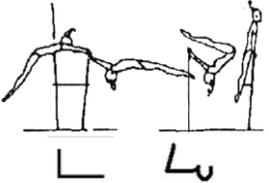
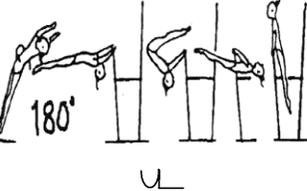
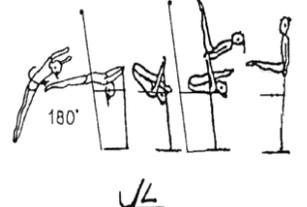
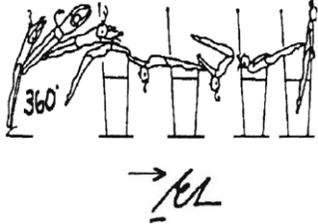


Paralelas Asimétricas — Elementos

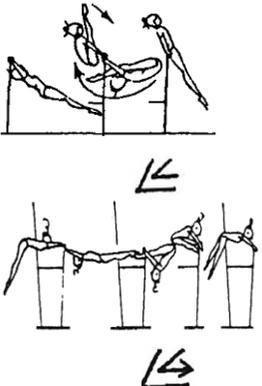
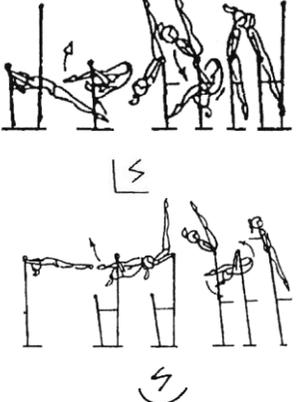
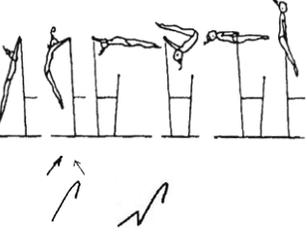
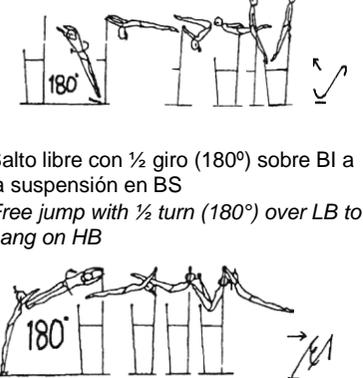
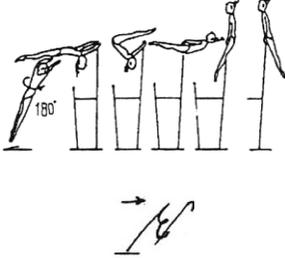
**Apparatus Supplier for the 48th FIG
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



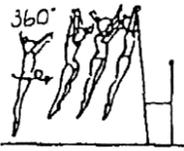
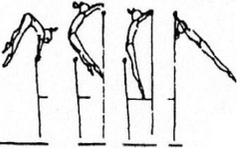
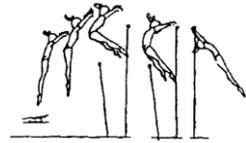
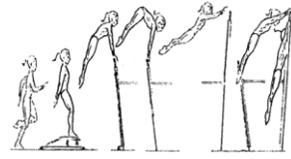
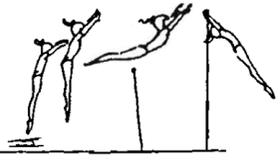
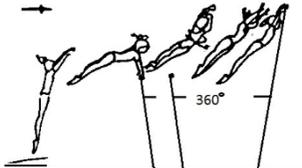
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Kip al apoyo en BI, o Deslizamiento con ½ giro (180°) y kip al apoyo en BI <i>Glide Kip to support on LB, or Glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</i></p> 	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Salto con ½ giro (180°), kip al apoyo en BI <i>Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</i></p>  <p>Salto con ½ giro (180°) pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal en BI (kip de espaldas) <i>Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</i></p> 	<p>1.202 Salto con 1/1 giro (360°) y kip al apoyo en BI <i>Jump with 1/1 turn (360°) and glide kip to support on LB</i></p> 	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

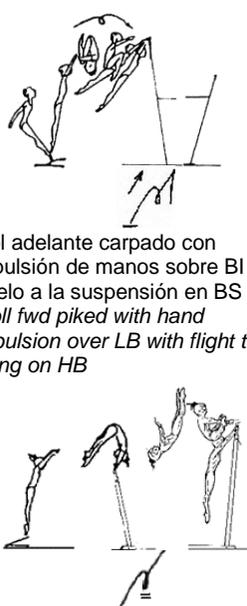
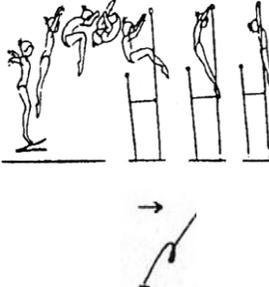
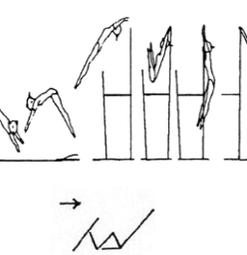
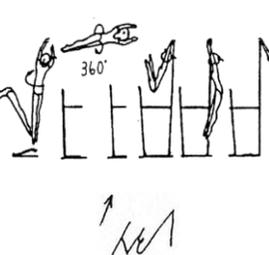
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Deslizamiento en BI (o balanceo ad. en BS) y pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip de espaldas); o corte atrás con piernas separadas a la suspensión en la misma banda <i>Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</i></p> 	<p>1.203 Contra kip desde: – deslizamiento ad. en BI – balanceo ad. en BS, pasaje de piernas entre brazos a la suspensión carpada invertida, balanceo atrás, vuelta atrás sentada (carpada) al apoyo dorsal <i>Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</i></p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Salto a la suspensión en BS – también con toma palmar – kip al apoyo <i>Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support</i></p> 	<p>1.204 Mirando BS – salto con ½ giro (180°) – kip al apoyo en BS <i>Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB</i></p> <p>Salto libre con ½ giro (180°) sobre BI a la suspensión en BS <i>Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB</i></p> 	<p>1.304 Salto con ½ giro (180°) sobre BI – kip al apoyo en BS <i>Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB</i></p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>

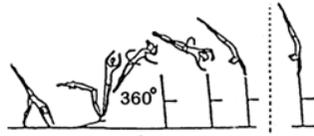
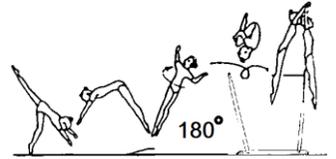
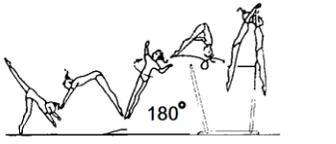
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Frente a BS – salto con 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p>  	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Salto con piernas separadas con repulsión de manos sobre BI al agarre en BS <i>Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</i></p>  	<p>1.206 Salto libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS <i>Free straddle jump over LB to hang on HB</i></p>   <p>Salto ángel (piernas juntas) con repulsión de manos sobre BI a la suspensión en BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</i></p>  	<p>1.306 Salto extendido libre con piernas juntas sobre BI a la suspensión en BS <i>Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB (Makhautsova)</i></p>  	<p>1.406 Salto ángel (piernas juntas) con repulsión de manos y 1/1 giro (360°) sobre BI a la suspensión en BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB (Gebeshian)</i></p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

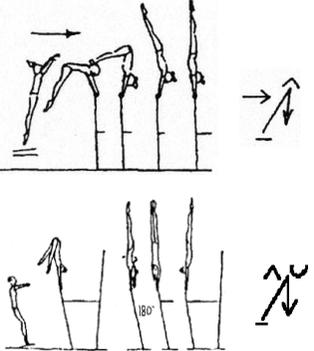
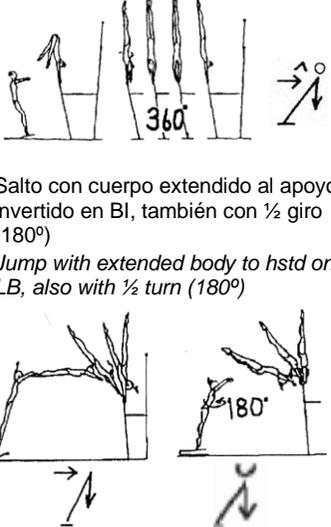
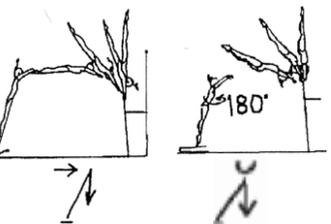
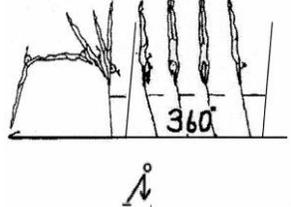
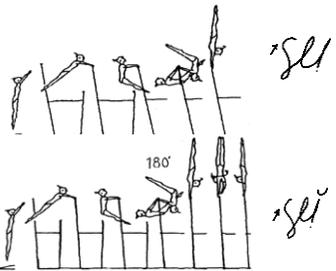
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Mortal adelante agrupado, carpado o con piernas separadas sobre BI a la suspensión cubital en BI <i>Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</i></p> 	<p>1.307 Frente a BS – mortal adelante a la suspensión en BS <i>Facing HB – salto fwd to hang on HB</i></p>  <p>Rol adelante carpado con repulsión de manos sobre BI con vuelo a la suspensión en BS <i>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</i></p>	<p>1.407 Mortal adelante agrupado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</i></p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás (con piernas separadas) pasando por apoyo libre con piernas separadas en BI <i>Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</i></p> 	<p>1.308 Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás sobre BI con piernas juntas o separadas a la suspensión en BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</i></p> 	<p>1.408 Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás sobre BI con 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

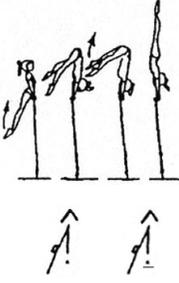
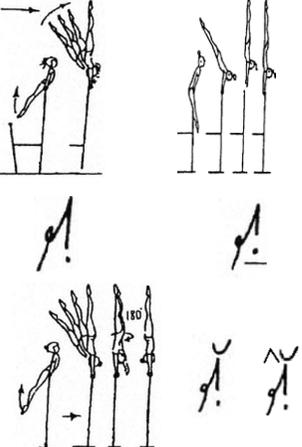
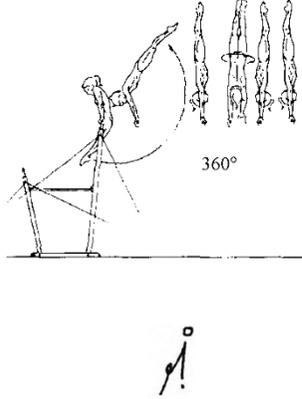
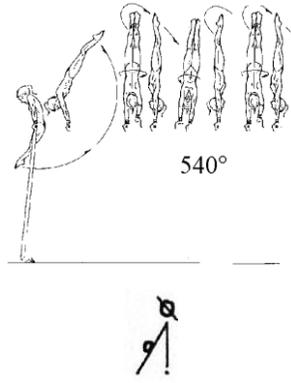
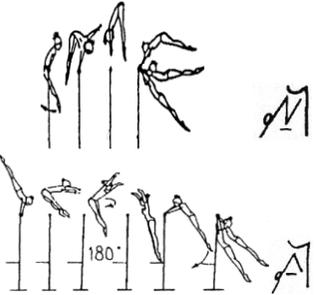
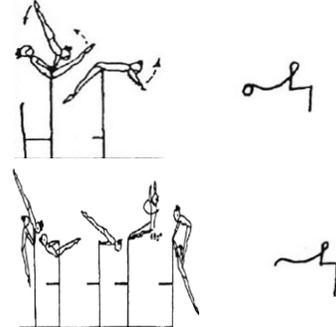
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p>1.409 Rondada frente a BI – mortal atrás agrupado sobre BI a la suspensión en BI <i>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</i> (Jentsch)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>he</i></p> <p>Rondada frente a BI, flic-flac pasando por el apoyo invertido en BI <i>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</i> (González)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>W</i></p>	<p>1.509 Rondada frente a BI, flic-flac con 1/1 giro (360°) al apoyo libre o pasando por el apoyo invertido en BI <i>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB</i> (Gurova)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>ni</i></p>	<p>1.609 Rondada frente a BI – twist agrupado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→ <i>no</i></p> <p>1.709 Rondada frente a BI – twist carpado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→ <i>new</i></p>

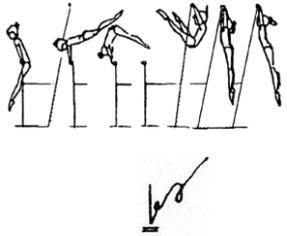
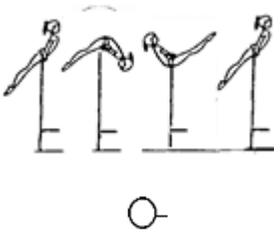
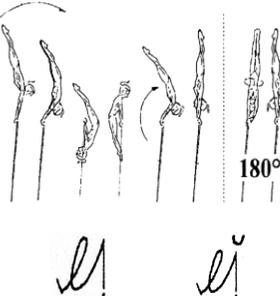
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Salto al apoyo invertido en BI con cadera flexionada y luego extendida, también con ½ giro (180°) en la vertical, piernas juntas o separadas <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle</i></p> 	<p>1.310</p> <p>Salto al apoyo invertido en BI con cadera flexionada y luego extendida con 1/1 giro (360°) en la vertical, piernas juntas o separadas <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or straddle</i></p>  <p>Salto con cuerpo extendido al apoyo invertido en BI, también con ½ giro (180°) <i>Jump with extended body to hstd on LB, also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>1.410</p> <p>Salto con cuerpo extendido al apoyo invertido en BI con 1/1 giro (360°) en apoyo invertido <i>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i> (Maaranen)</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Salto al apoyo libre en BS – vuelta libre al apoyo invertido en BS, también con ½ giro (180°) en la vertical en BS <i>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB</i> (McNamara)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

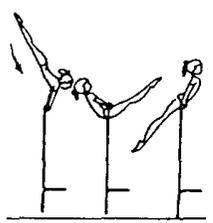
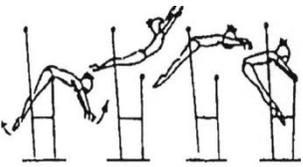
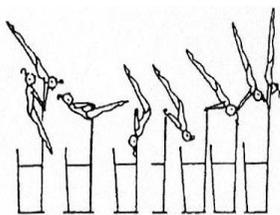
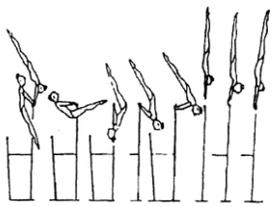
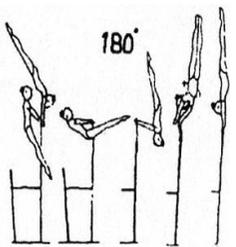
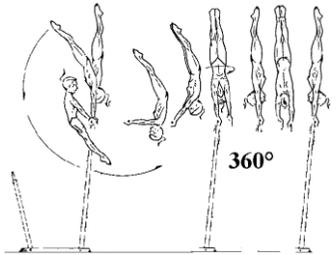
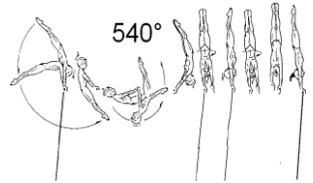
2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Impulso atrás al apoyo invertido con piernas separadas o con cuerpo carpado, también con cambio-saltado de tomas <i>Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</i></p> 	<p>2.201 Impulso atrás al apoyo invertido con piernas juntas y cadera extendida; también con cambio-saltado de tomas, también con ½ giro (180°) piernas juntas o separadas <i>Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change, also with ½ turn (180°) legs together or straddled</i></p> 	<p>2.301 Impulso atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>2.401 Impulso atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Cast with 1½ turn (540°) to hstd (Reeder)</i></p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Apoyo facial en BS – pasaje carpado con vuelo o pasaje libre adelante con piernas separadas sobre BS y ½ giro (180°), a la suspensión en BS <i>Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</i></p> 	<p>2.302 Vuelta atrás, ángel con vuelo y ½ giro (180°) pasando sobre la barra a la suspensión en la misma barra – también desde vuelta libre atrás <i>Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</i></p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

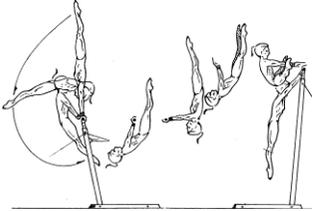
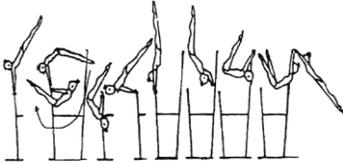
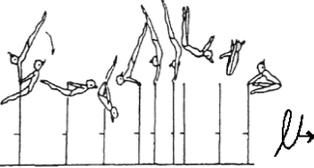
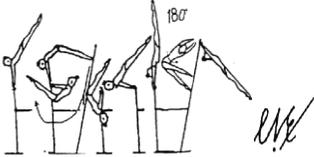
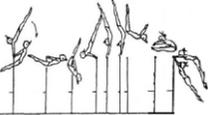
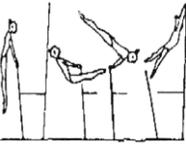
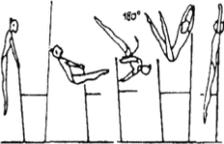
2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2. 203</p>	<p>2.303 Desde apoyo facial en BS – impulso atrás con suelta y 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</i> (Caslavska)</p> 	<p>2.403 Desde apoyo facial en BI por dentro – impulso atrás con mortal adelante a la suspensión en BS (rol Radochla) <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB</i> (Radochla roll) (Radochla)</p> 	<p>2.503 Apoyo facial en BS – impulso atrás y mortal adelante con piernas separadas a la suspensión en BS (mortal Comaneci) <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB</i> (Comaneci Salto) (Comaneci)</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104 Vuelta adelante (cadera tocando la barra) <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p> 	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Vuelta libre adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) en la vertical (kip Weiler) <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</i></p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

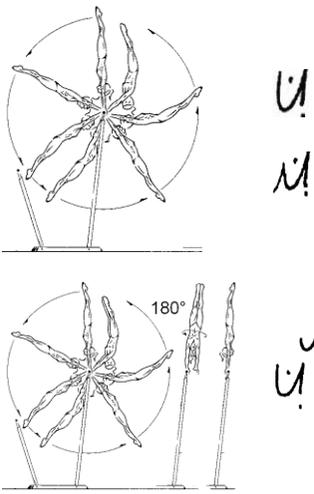
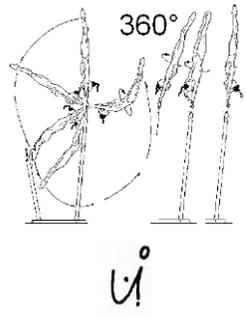
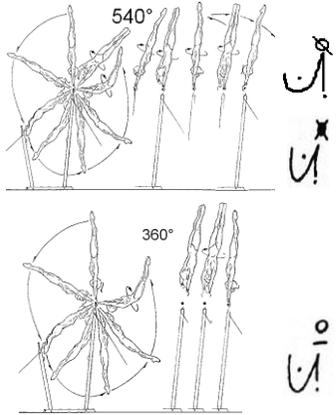
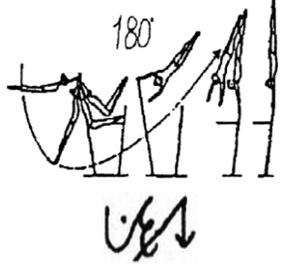
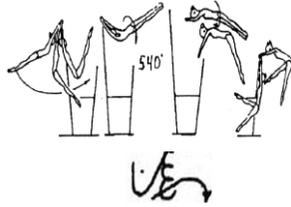
2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Vuelta atrás (cadera tocando la barra) <i>Hip circle bwd (hips touching bar)</i></p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>Vuelta libre atrás o vuelta atrás en BI – repulsión de cadera – vuelo con retoma de BI (“falso-pop”) <i>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB (“false-pop”)</i></p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Vuelta libre al apoyo invertido, también con cambio-saltado de tomas en la vertical, o con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.405 Vuelta libre con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.505 Vuelta libre con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.605</p>

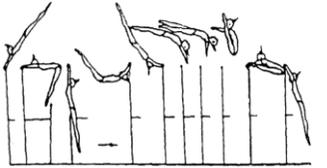
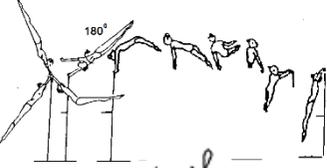
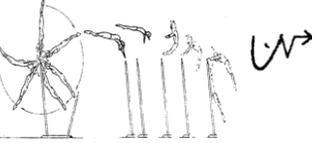
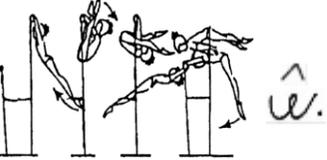
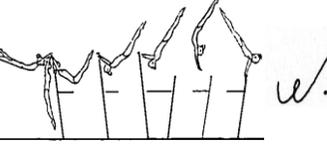
2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Sub-balanceo libre en BI con suelta y contramovimiento adelante en el vuelo a la suspensión en BS. <i>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</i></p>  <p align="center">W</p>	<p>2.306</p>	<p>2.406 Apoyo facial en BI por dentro – vuelta libre pasando por apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS <i>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB</i> (Shaposhnikova)</p>  <p align="center">W</p>	<p>2.506 Vuelta libre en BS, contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión en BS <i>Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</i> (Hindorff)</p>  <p>Vuelta libre pasando por apoyo invertido con ½ giro (180°) en el vuelo a la suspensión en BS <i>Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</i> (Khorkina)</p> 	<p>2.606 Vuelta libre en BS, contramovimiento y pasaje atrás carpado sobre BS a la suspensión en BS <i>Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB</i> (Shang)</p>  <p align="center">W</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Apoyo facial por fuera – vuelta libre atrás en BI y ángel a la suspensión en BS <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB</i> (Yarotska)</p>  <p align="center">W</p>	<p>2.407 Apoyo facial por fuera – vuelta libre atrás en BI y ángel con ½ giro (180°) a la suspensión en BS (piernas juntas o separadas) <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht with ½ turn (180°) to hang on HB (legs together or straddled)</i></p>  <p align="center">W</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

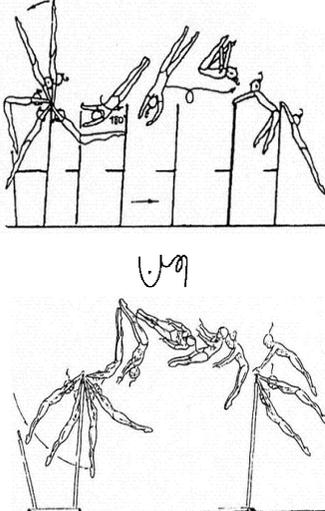
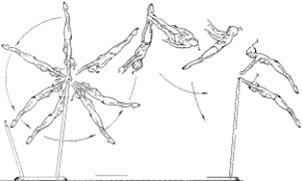
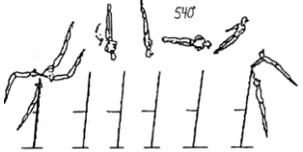
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 Gran vuelta atrás en toma dorsal, o a un brazo (Liu), también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle bwd in regular grip, or on one arm (Liu), also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>3.301 Gran vuelta atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.401 Gran vuelta atrás con 1½ o 2/1 giros (540° o 720°) al apoyo invertido, también con 1/1 giro (360°) saltado al apoyo invertido <i>Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd (Chusovitina)</i></p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Suspensión en BS – balanceo adelante con ½ giro (180°) y vuelo al apoyo invertido <i>Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd</i></p> 	<p>3.502 Suspensión en BS – balanceo adelante con 1½ giro (540°) y vuelo sobre BI a la suspensión en BI <i>Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB (Strong)</i></p> 	<p>3.602</p>

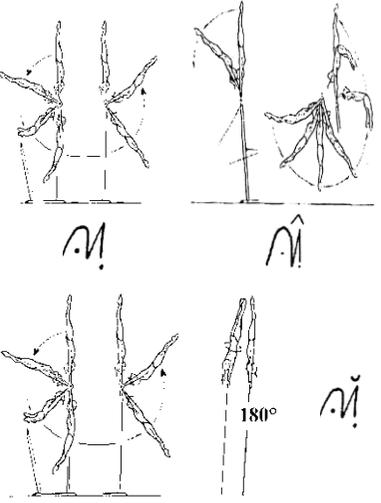
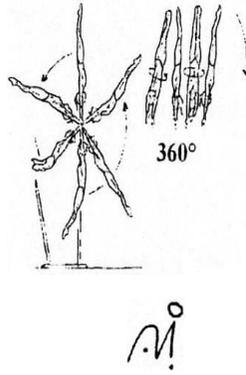
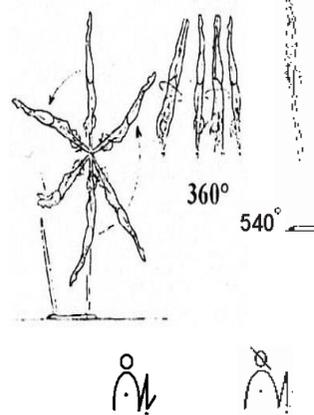
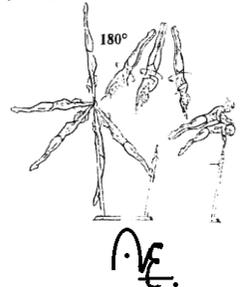
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403</p> <p>Balaceo adelante con contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión (Tkatchev) <i>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</i> (Davydova)</p>  <p>Balaceo adelante con ½ giro (180°), salto carpado sobre BS a la suspensión <i>Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang (Monckton)</i> (Monckton)</p> 	<p>3.503</p> <p>Tkatchev carpado <i>Tkatchev piked</i></p>  <p>Tkatchev con ½ giro (180°) <i>Tkatchev with ½ turn (180°)</i> (Kononenko)</p>  <p>Balaceo adelante con ½ giro (180°) – ½ giro (180°) al contramovimiento y vuelo atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Shushunova)</i> (Shushunova)</p> 	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304</p> <p>Suspensión en BS, mirando BI – balaceo adelante y rol atrás (con piernas separadas) al apoyo libre en BI <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</i></p> 	<p>3.404</p> <p>Suspensión en BS, mirando BI – balaceo adelante, mortal atrás extendido entre las bandas al apoyo libre en BI <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak)</i> (Pak)</p> 	<p>3.504</p> <p>Mortal Pak con 1/1 giro (360°) <i>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</i> (Bhardwaj)</p> 	<p>3.604</p> <p>Mirando hacia afuera en BS – balaceo adelante, contramovimiento y mortal adelante con piernas separadas al agarre de BS en toma palmar <i>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</i></p> 

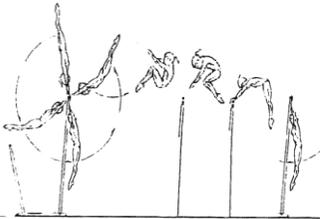
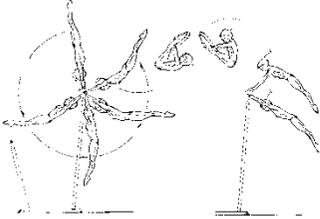
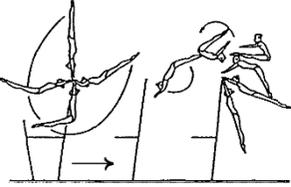
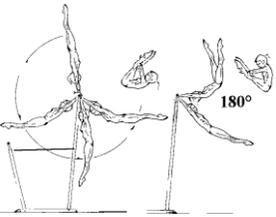
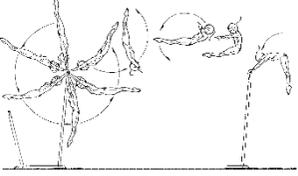
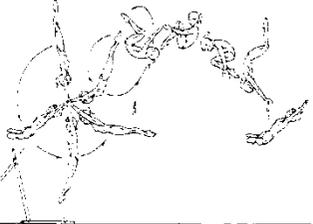
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 Balanceo adelante con ½ giro (180°) y mortal adelante con piernas separadas (mortal Deltshev), o balanceo adelante y mortal atrás con ½ giro (180°) carpado (mortal Gienger) – a la suspensión en BS <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto) or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked. (Gienger Salto) – to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">U9</p> <p style="text-align: center;">U9</p>	<p>3.505 Balanceo adelante y mortal atrás con ½ giro (180°) extendido a la suspensión en BS <i>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">U9</p>	<p>3.605</p> <p>3.705 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) a la suspensión en BS <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB</i> (Hristakieva)</p>  <p style="text-align: center;">U9</p>

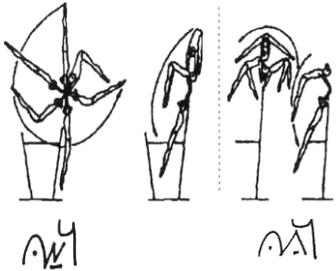
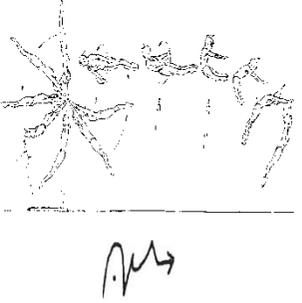
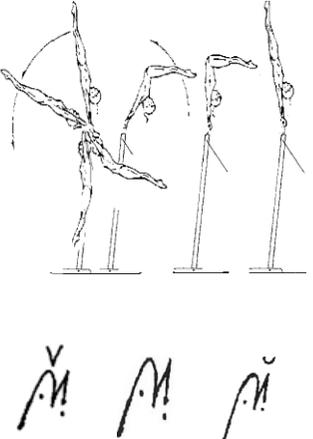
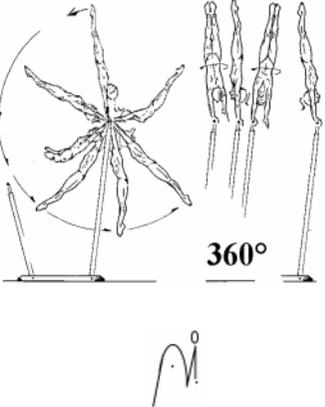
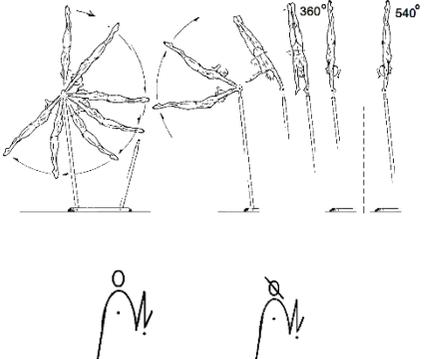
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 Gran vuelta adelante con toma palmar, dorsal o mixta, también con piernas separadas o cuerpo carpado en la fase de ascenso, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>3.306 Gran vuelta adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 Gran vuelta adelante en toma palmar al apoyo invertido comenzando 1/1 giro (360°) sobre un brazo antes de la vertical, o gran vuelta adelante en toma palmar con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 Balanceo atrás – vuelo hacia atrás con piernas separadas sobre BI al apoyo invertido en BI <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i></p> 	<p>3.407 Balanceo atrás, suelta y ½ giro (180°) durante el vuelo entre las bandas al apoyo libre en BI <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB (Ejova)</i></p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

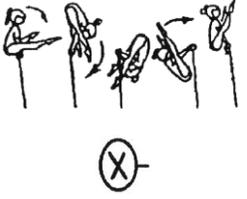
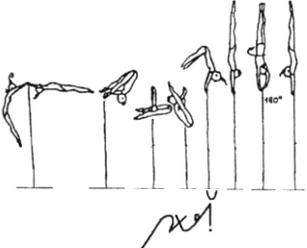
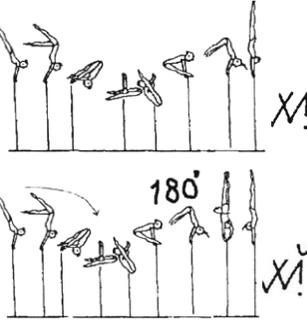
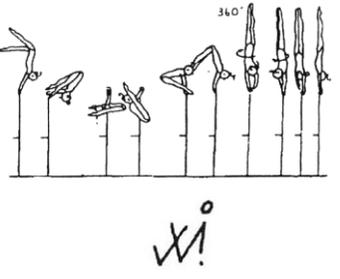
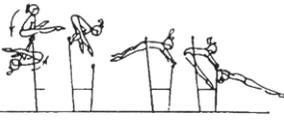
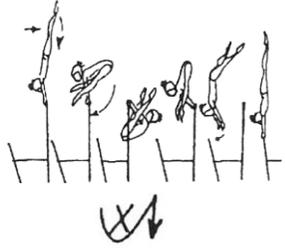
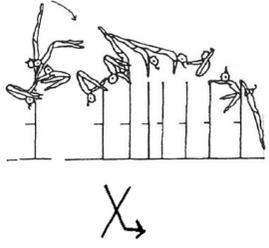
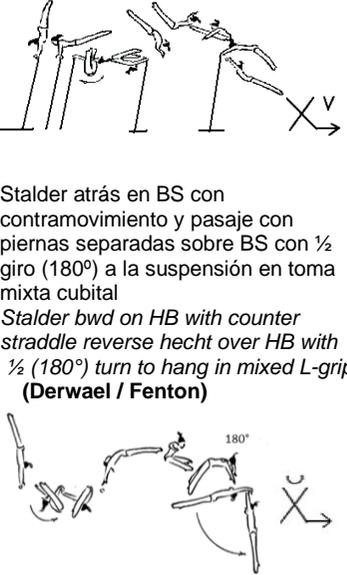
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308 Balanceo atrás y mortal adelante agrupado a la suspensión en BS (mortal Jaeger) <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i></p>  	<p>3.408 Mortal Jaeger con piernas separadas a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto straddled to hang on HB</i></p>   <p>Mortal Jaeger carpado a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i></p>  	<p>3.508 Mortal Jaeger con piernas separadas con ½ giro (180°) a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB (Li Ya)</i></p>  	<p>3.608 Mortal Jaeger extendido a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB (Cappuccitti)</i></p>   <p>3.708 Balanceo atrás con mortal adelante agrupado sobre BS a la suspensión en BS <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo)</i></p>  

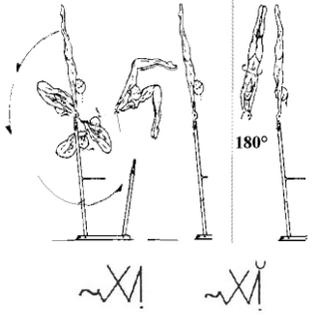
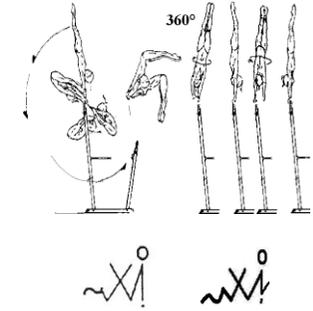
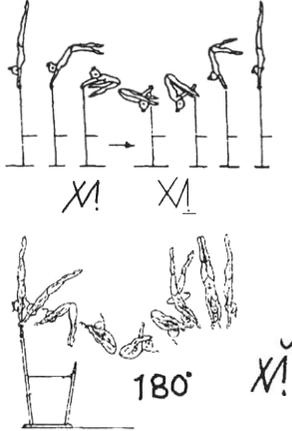
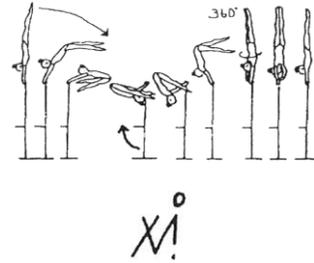
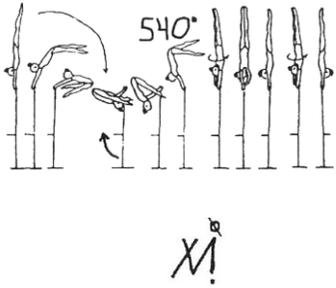
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309 Balanceo atrás con salto carpado o con piernas separadas y ½ giro (180°) sobre BS a la suspensión <i>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</i> (Zhang / Volpi)</p> 	<p>3.409 Balanceo atrás con ½ giro (180°) y vuelo atrás con piernas separadas sobre BS al agarre en BS <i>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</i></p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 Gran vuelta adelante en toma cubital con cuerpo carpado o extendido (gran vuelta cubital), también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</i> (Zaytseva)</p> 	<p>3.410 Gran vuelta adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.510 Gran vuelta adelante en toma cubital iniciando 1/1 giro (360°) sobre 1 brazo antes de la vertical, completado al apoyo invertido o Gran vuelta adelante en toma cubital con 1½ giro (540°) al apoyo invertido (se aceptan diferentes técnicas) <i>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</i></p> 	3.610

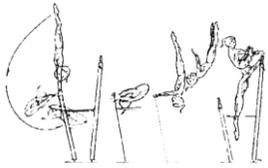
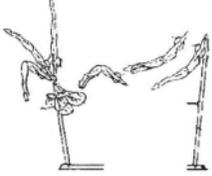
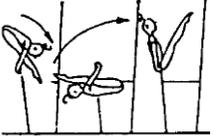
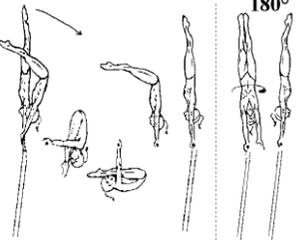
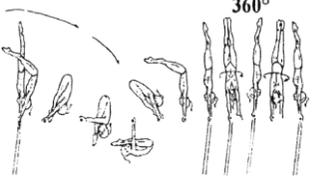
4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Vuelta libre adelante con piernas separadas al apoyo libre <i>Clear straddle circle fwd to clear support</i></p> 	<p>4.201 Kip en BS pasando por el apoyo libre con piernas separadas – impulso / elevación al apoyo invertido y ½ giro (180°) en la vertical <i>Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p>4.301 Stalder adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>4.401 Stalder adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Vuelta libre atrás con piernas separadas en BS con vuelo al apoyo libre en BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight to clear support on LB</i></p> 	<p>4.402 Vuelta libre atrás con piernas separadas en BS con vuelo adelante al apoyo invertido en BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</i></p> 	<p>4.502 Stalder atrás en BS con contramovimiento y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Stalder bwd on HB with counter straddle -reverse hecht over HB to hang</i> (Ricna)</p> 	<p>4.602 Stalder atrás en BS con contramovimiento y pasaje carpado sobre BS a la suspensión <i>Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</i> (Downie)</p> <p>Stalder atrás en BS con contramovimiento y pasaje con piernas separadas sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta cubital <i>Stalder bwd on HB with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) turn to hang in mixed L-grip</i> (Derwael / Fenton)</p> 

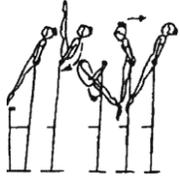
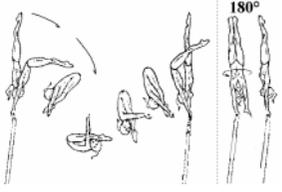
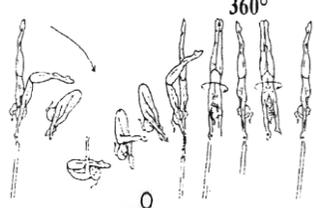
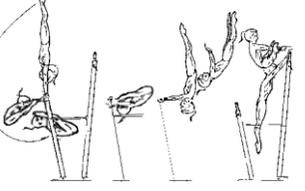
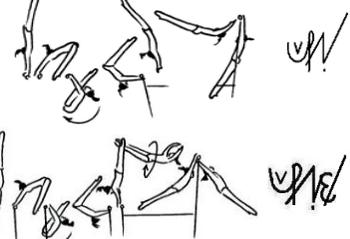
4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Vuelta libre adelante con piernas separadas en toma cubital al apoyo libre <i>Clear straddle circle fwd in L grip to clear support</i></p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder adelante en toma cubital al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i> (White)</p> 	<p>4.503 Stalder adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido (se aceptan diferentes técnicas) <i>Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> (any technique accepted)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Vuelta libre atrás con piernas separadas al apoyo libre <i>Clear straddle circle bwd to clear support</i></p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder atrás al apoyo invertido también con cambio-saltado de tomas en la vertical o con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>4.404 Stalder atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i> (Frederick)</p> 	<p>4.504 Stalder atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>4.604</p>

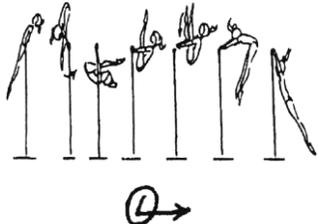
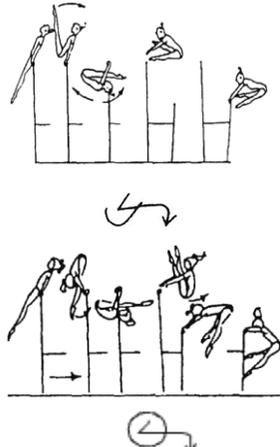
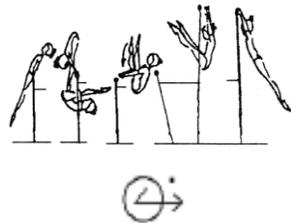
4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Mirando hacia adentro – Stalder atrás con suelta y contramovimiento adelante en el vuelo a la suspensión en BS <i>Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.305 Mirando hacia adentro – Stalder atrás con vuelo ángel a la suspensión en BS <i>Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.405 Mirando hacia afuera – Stalder atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS <i>Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.505 Stalder atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo y ½ giro (180°), a la suspensión en BS <i>Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">XVI</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106 Apoyo dorsal – vuelta sentada (carpada) adelante al apoyo dorsal <i>Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support</i></p>  <p style="text-align: center;">⊖</p>	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Vuelta libre carpada adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">XVI</p>	<p>4.506 Vuelta libre carpada adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">XVI</p>	<p>4.606</p>

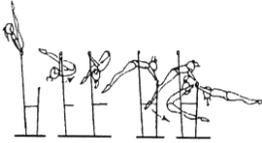
4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Apoyo dorsal – vuelta atrás sentada (carpada) al apoyo dorsal <i>Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</i></p>  <p style="text-align: center;">①</p>	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Vuelta libre carpada atrás al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>4.507 Vuelta libre carpada atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Vuelta libre carpada atrás en BI con contramovimiento en el vuelo a la suspensión en BS <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p> 	<p>4.308 Vuelta libre carpada atrás en BI con vuelo ángel a la suspensión en BS <i>Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB (Zgoba)</i></p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508 Vuelta libre carpada atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS, también con ½ giro (180°) <i>Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB, also with ½ turn (180°) (Komova)</i></p>  <p>(Komova)</p> <p>Vuelta libre carpada atrás con contramovimiento (cadera extendida antes del vuelo) - y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</i></p> <p>(Galante)</p> 	<p>4.608 Vuelta libre carpada atrás con contramovimiento – y pasaje carpado sobre BS a la suspensión <i>Clear pike circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang</i></p> 

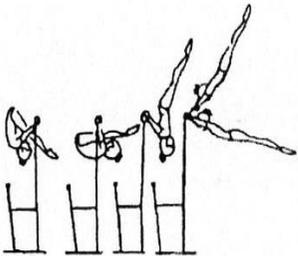
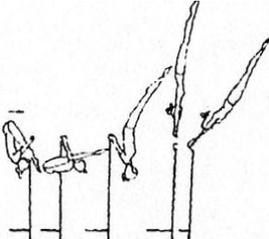
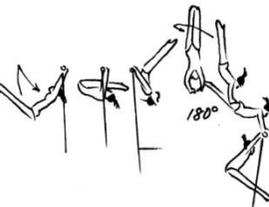
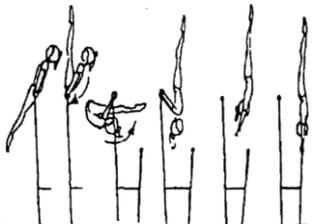
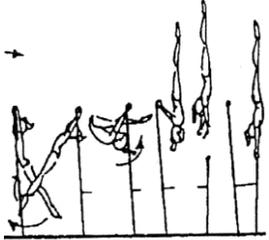
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Apoyo dorsal en BI o BS – vuelta sentada (carpada) adelante y corte atrás a la suspensión en la misma banda <i>Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</i></p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Apoyo dorsal por fuera en BS – descenso atrás al balanceo invertido carpado o vuelta sentada (carpada) adelante – corte atrás con piernas separadas con vuelo sobre BI a la suspensión <i>Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</i></p>  <p>Apoyo dorsal en BI – vuelta adelante sentada (carpada), corte atrás con piernas separadas y cambio de banda a la suspensión en BS <i>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</i></p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Pasaje de piernas a la vuelta adelante Adler sentada (carpada) pasando por el apoyo extendido libre a terminar en toma cubital (se permite desviación hasta 30°, también con ½ giro (180°) <i>Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)</i> (Luo)</p> 	<p>5.601</p>

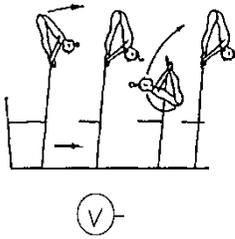
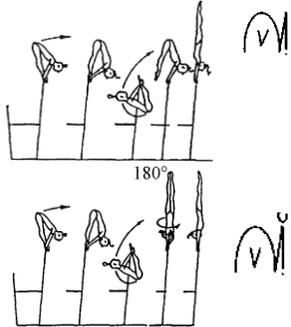
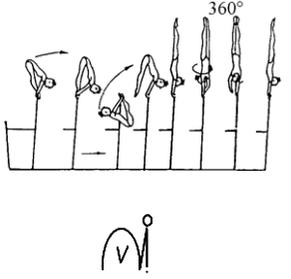
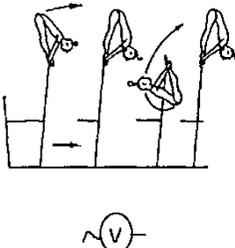
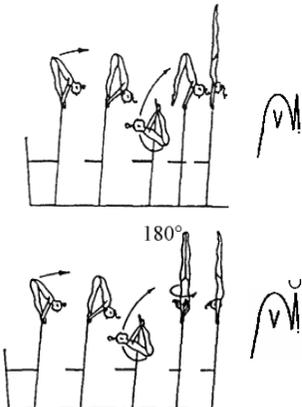
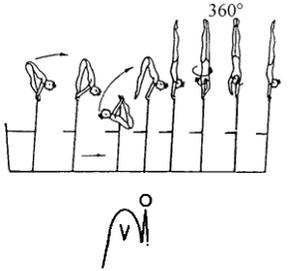
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 Apoyo dorsal en BS – vuelta atrás sentada con suelta a la suspensión en BI <i>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</i></p>  	<p>5.302 Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) – lanzamiento dorsal atrás a la suspensión dorsal y completar el giro al apoyo dorsal libre en BS (Vuelta Steinemann) <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</i></p>  	<p>5.402 Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) - lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa – continuar pasando por apoyo dorsal carpado libre sobre BS a la suspensión <i>Clear rear pike support on HB (legs together) - full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang (Mirgoradskaia)</i></p>   <p>Desde apoyo invertido, vuelta atrás carpada libre a apoyo dorsal carpado libre <i>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support (Krasnyanska)</i></p>  	<p>5.502 Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) - lanzamiento dorsal atrás y continuar con mortal atrás extendido entre bandas al apoyo libre en BI (Teza) - lanzamiento dorsal atrás y ½ giro (180°) con vuelo al apoyo invertido en BI <i>Clear rear pike support on HB (legs together) -circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Teza) -circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</i></p>    	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa, sacando las piernas por entre los brazos hacia atrás a la suspensión en BS <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB (Li Li)</i></p>  	<p>5.403 Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa, contramovimiento y vuelo atrás con piernas separadas <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled (Li Li)</i></p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

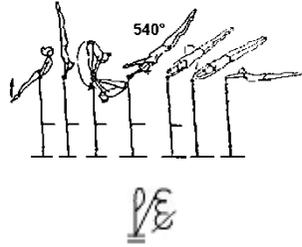
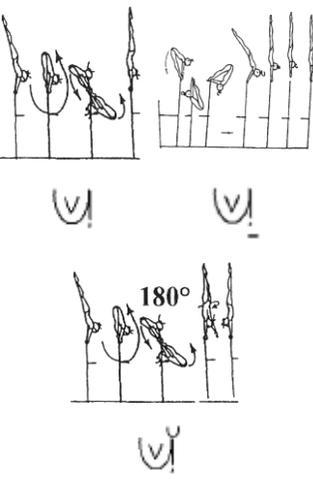
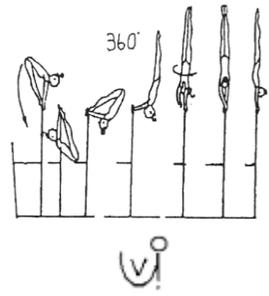
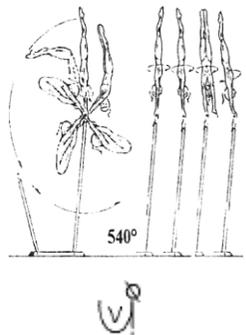
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Sub-balanceo atrás (balanceo invertido carpado), dislocación (Schleudern) a la suspensión en BS <i>Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 Schleudern a cerca de la vertical y cambio-saltado a toma dorsal en BS <i>Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p> <p>Pasaje de piernas entre brazos en BS, dislocación y suelta con ½ giro (180°) durante el vuelo entre bandas a la suspensión en BI <i>Stoop trough on HB, dislocate and release with half (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang</i> (Alt)</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.404 Sub-balanceo atrás (balanceo invertido carpado) en BS - dislocación con vuelo al apoyo invertido en BI (Zuchold-Schleudern) también desde pasaje de piernas entre brazos, etc. <i>Underswing bwd (inverted pike swing) on HB - dislocate with flight to hstd on LB</i> (Zuchold-Schleudern) <i>also from stoop through etc...</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

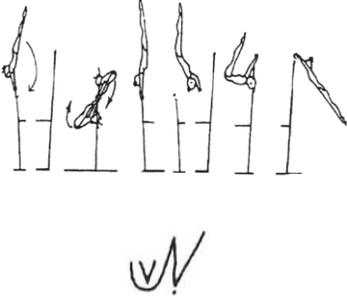
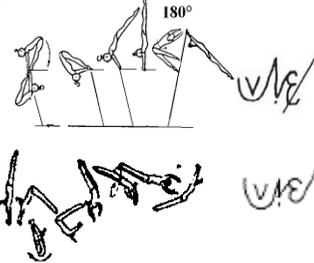
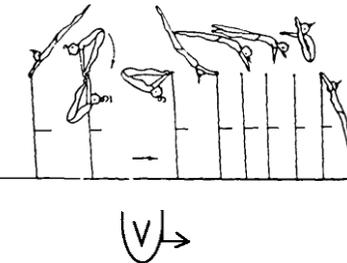
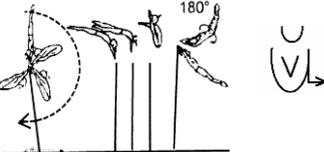
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Vuelta con apoyo de plantas adelante (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle forward (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma palmar al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>5.405 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma palmar con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd (Hoefnagel)</i></p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Vuelta con apoyo de plantas adelante en toma cubital (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle forward in L- grip (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma cubital al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) <i>Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>5.406 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

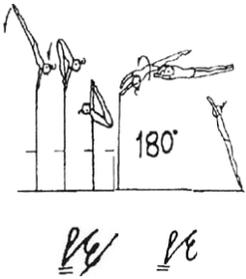
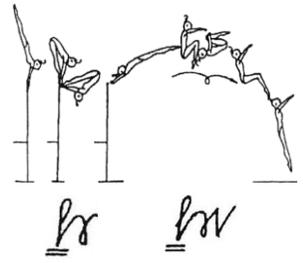
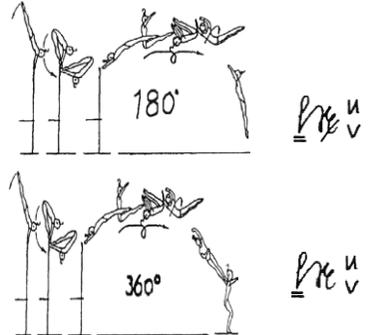
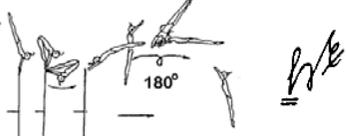
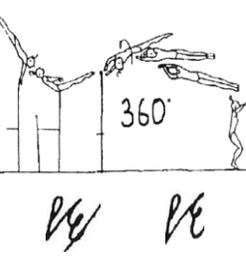
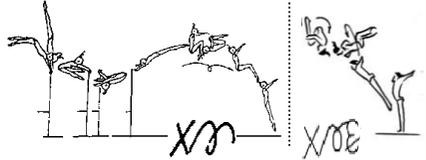
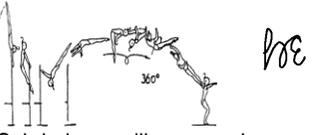
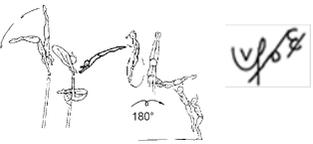
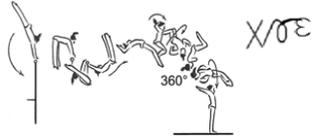
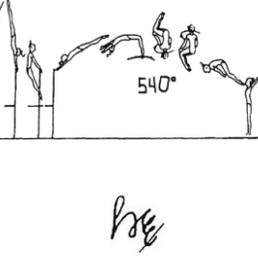
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Sub-balanceo en BI (apoyo de pies) con contramovimiento adelante en vuelo a la suspensión en BS <i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p> 	<p>5.307 Sub-balanceo en BS o BI con suelta y 1½ giro (540°) a la suspensión <i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</i> (Burda)</p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 Mirando hacia afuera en BS-sub-balanceo con apoyo de pies – contramovimiento y mortal adelante con piernas separadas al agarre en BS <i>Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</i> (Kim)</p> 
<p>5.108 Vuelta con apoyo de plantas atrás (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle bwd (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.208</p>	<p>5.308 Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás al apoyo invertido, también con cambio-saltado a toma palmar en la vertical, también con ½ giro (180°) <i>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>5.408 Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>5.508 Vuelta con apoyo de plantas carpada hacia atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i> (Lucke)</p> 	<p>5.608</p>

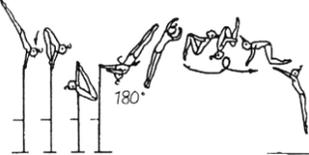
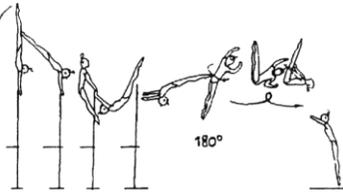
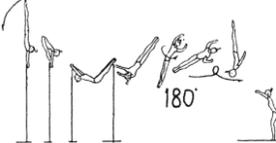
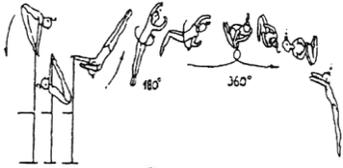
5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409</p> <p>Apoyo facial en BI por dentro - vuelta con apoyo de plantas carpada atrás pasando por la vertical con vuelo a la suspensión en BS</p> <p><i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p> <p>(Maloney)</p> 	<p>5.509</p> <p>Mirando hacia afuera en BI - vuelta con apoyo de plantas carpada atrás pasando por la vertical con vuelo y ½ giro (180°)</p> <p>(Van Leuven), o 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS</p> <p>(Seitz)</p> <p><i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) (Van Leuven), or 1/1 turn (360°) to hang on HB (Seitz)</i></p> 	
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovimiento y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión</p> <p><i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</i></p> <p>(Ray)</p> 	<p>5.510</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovimiento y pasaje carpado sobre BS a la suspensión</p> <p><i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i></p> <p>(Church)</p> 	<p>5.610</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovimiento y pasaje con piernas separadas sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital</p> <p><i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i></p> <p>(Tweddle)</p>  <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovimiento y pasaje extendido sobre BS a la suspensión</p> <p><i>Pike sole circle bwd with counter stretched-reverse hecht in layout position over HB to hang</i></p> <p>(Nabieva)</p> 

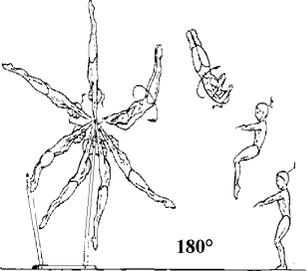
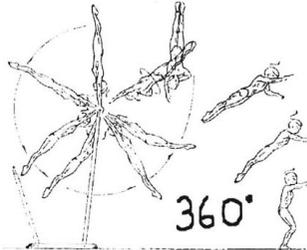
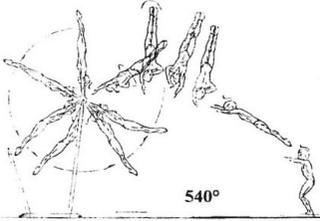
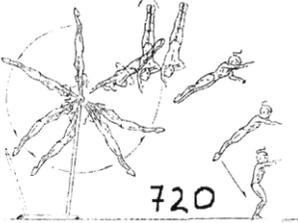
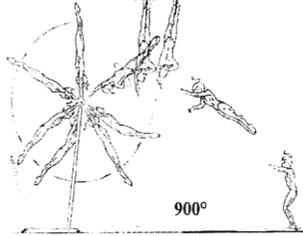
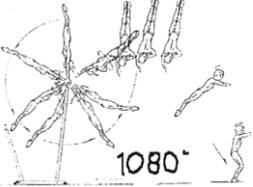
6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) a posición de pie <i>From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</i></p> 	<p>6.201 Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante agrupado o carpado <i>From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p>6.301 Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante agrupado o carpado con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) <i>From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>6.401 Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) <i>From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</i></p>  <p>Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante extendido con ½ giro (180°) <i>From HB – underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°). (Moors)</i></p> 	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Desde BS – sub-balanceo libre con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) a posición de pie <i>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</i></p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 Desde BS – sub-balanceo libre con mortal adelante agrupado o carpado también con ½ giro (180°) <i>From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Vuelta libre con piernas separadas y mortal adelante agrupado (Plichta) también con ½ giro (180°) (Alt) <i>Clear straddle circle with salto fwd tucked (Plichta) also with ½ (180°) turn (Alt)</i></p> 	<p>6.402 Desde BS – sub-balanceo libre con mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p>Sub-balanceo libre carpado con mortal adelante extendido con ½ giro (180°) <i>Clear Pike underswing, to salto fwd stretched with ½ turn (180°) (Brunner)</i></p>  <p>Desde BS – vuelta libre con piernas separadas y mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>From HB – clear straddle circle with salto fwd tucked with 1/1 twist (360°) (Petz)</i></p> 	<p>6.502 Desde BS – sub-balanceo libre con mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) <i>From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</i></p> 	<p>6.602</p>

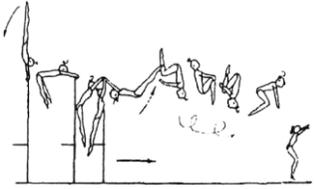
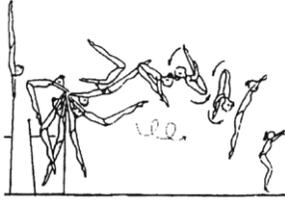
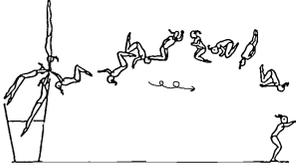
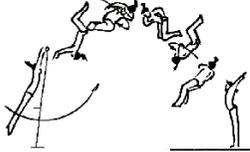
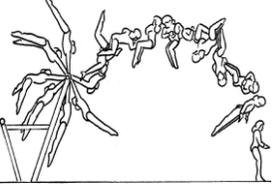
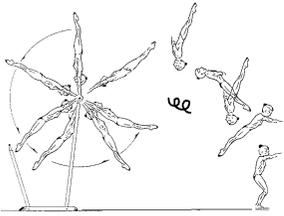
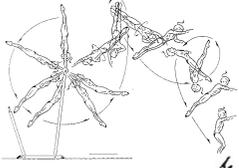
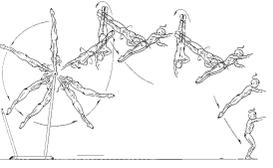
6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p>	<p>6.303 Desde BS – sub-balanceo con ½ giro o sub-balanceo libre con ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado o carpado From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked (Comaneci)</p>  <p>180°</p> <p><u>hee</u>^u</p>  <p>180°</p> <p><u>hee</u>^u</p>	<p>6.403 Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) y mortal atrás extendido From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p>180°</p> <p><u>hee</u></p> <p>Desde BS – sub-balanceo libre con ½ giro (180°) y mortal atrás extendido From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched (Okino)</p>  <p>180°</p> <p><u>hee</u></p> <p>Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) (Kraeker)</p>  <p>180° 360°</p> <p><u>hee</u></p>	<p>6.503</p>	<p>6.603</p>

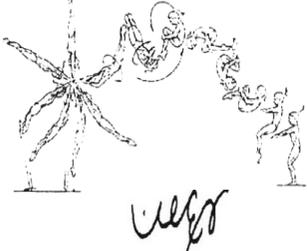
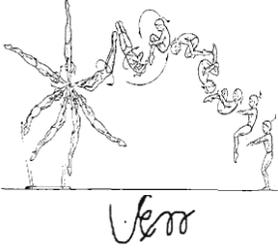
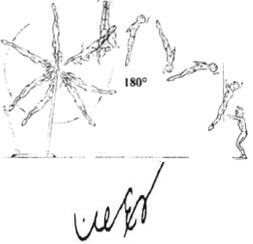
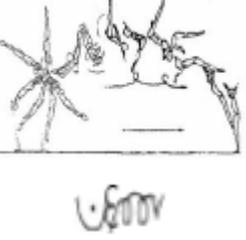
6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Balanceo adelante y mortal atrás agrupado, carpado o extendido <i>Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (flyaway)</i></p>  <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>	<p>6.204 Balanceo adelante y mortal atrás agrupado o extendido con ½ giro (180°) o 1/1 giro (360°) <i>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (flyaway)</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>  <p>360°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>	<p>6.304 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) ó 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i></p>  <p>540°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>  <p>720°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>	<p>6.404 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 2½ giros (900°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)</i> (Ji)</p>  <p>900°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>	<p>6.504 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</i> (Bar)</p>  <p>1080°</p> <p><i>Uel^M_{1/2}</i></p>	<p>6.604</p>

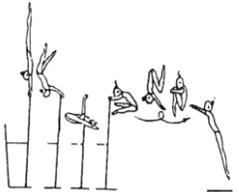
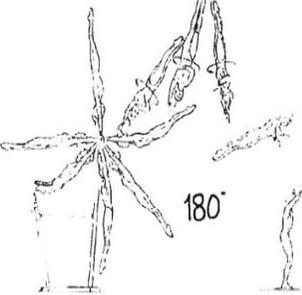
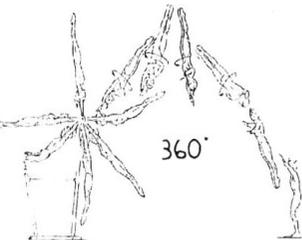
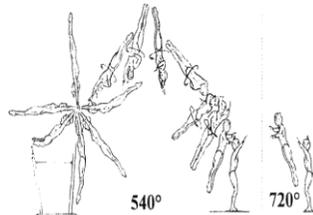
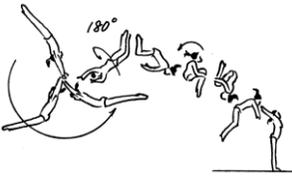
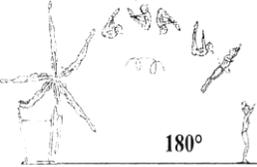
6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado <i>Swing fwd to double salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l</i></p>	<p>6.305 Balanceo adelante y doble mortal atrás carpado <i>Swing fwd to double salto bwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l</i></p>	<p>6.405 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) en el primer o en el segundo mortal <i>Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i> (Morio / Chusovitina)</p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l</i></p>	<p>6.505 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado con 1½ giro (540°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)</i> (Mustafina)</p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l l</i></p>	<p>6.605 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)</i> (Fabrichnova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l l</i></p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Balanceo adelante y doble mortal atrás extendido <i>Swing fwd to double salto bwd stretched</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l</i></p>	<p>6.506 Balanceo adelante y doble mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el primer o segundo mortal <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l u l l</i></p>	<p>6.606 Balanceo adelante y doble mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)</i> (Ray)</p>  <p style="text-align: center;"><i>u l l l</i></p>

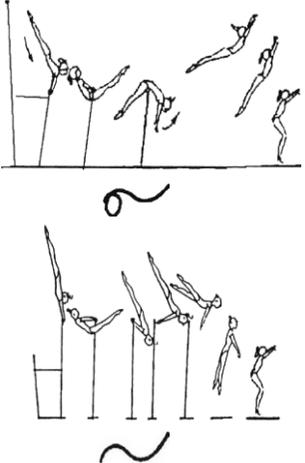
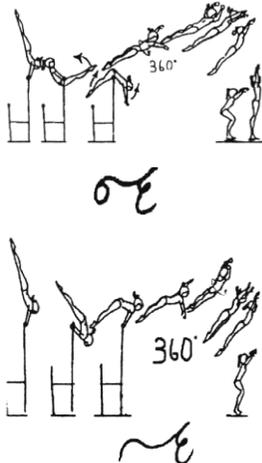
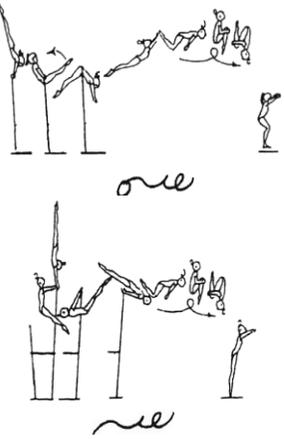
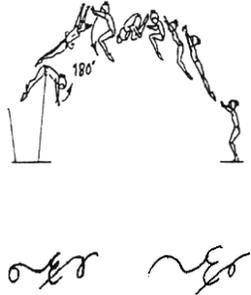
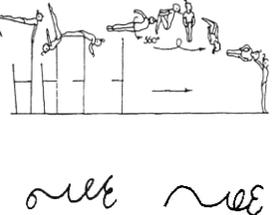
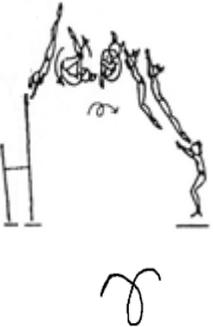
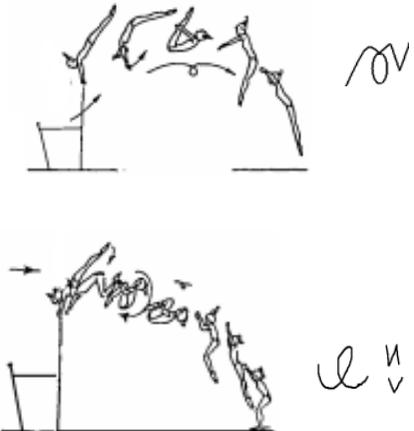
6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 Balanceo adelante y mortal atrás agrupado con ½ giro (180°), seguido de mortal adelante agrupado <i>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</i> (Fontaine)</p>  <p>Balanceo adelante con ½ giro (180°) al doble mortal adelante agrupado <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.507 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con ½ giro (180°) seguido de mortal adelante extendido <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i> (Blanco)</p>  <p>Balanceo adelante con ½ giro (180°) al doble mortal adelante carpado <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i> (Giovannini / Li Ya)</p> 	<p>6.607</p> <p>6.707 Balanceo adelante y triple mortal atrás agrupado <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i> (Magaña)</p> 

6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Balanceo atrás y mortal adelante agrupado, carpado o extendido o vuelta libre adelante con piernas separadas en BS y mortal adelante agrupado <i>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</i></p>  <p><i>Ar 1/2</i></p>  <p><i>Ar</i></p>	<p>6.208 Balanceo atrás y mortal adelante agrupado o extendido con 1/2 giro (180°) ó 1/1 giro (360°) <i>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.308 Balanceo atrás y mortal adelante extendido con 1 1/2 giro (540°) ó 2/1 giros (720°) <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i> (Pechstein)</p>  <p>540° 720°</p> <p><i>Ar 1/2</i> <i>Ar 1/2</i></p> <p>Desde balanceo atrás en toma cubital, 1/2 giro (180°) y doble mortal atrás agrupado <i>From L-grip, swing bwd, 1/2 (180°) turn, to double salto bwd tucked</i> (Fan)</p>  <p>180°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.408 Balanceo atrás y doble mortal adelante agrupado <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p>  <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.508 Balanceo atrás y doble mortal adelante agrupado con 1/2 giro (180°) – también mortal adelante con 1/2 giro (180°) seguido de mortal atrás agrupado <i>Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) – also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked</i> (Arai)</p>  <p><i>Ar 1/2</i> <i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.608 Balanceo atrás y doble mortal adelante carpado con 1/2 giro (180°) <i>Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)</i> (Pentek)</p>  <p>180°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p>

6.000 SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</i></p> 	<p>6.309 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con 1/1 giro (360°) <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>6.409 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con mortal atrás agrupado <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked (Mukhina)</i></p> 	<p>6.509 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con ½ giro (180°) al mortal adelante agrupado <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.609 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con 1/1 giro (360°) al mortal atrás agrupado <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd tucked (Ma)</i></p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210 En BS – mortal adelante agrupado <i>On HB - salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.310 En BS – mortal adelante carpado o mortal atrás agrupado o carpado <i>On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked (Delladio / Parolari)</i></p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

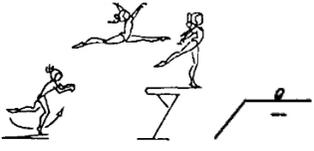
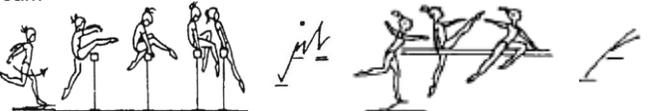
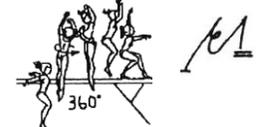
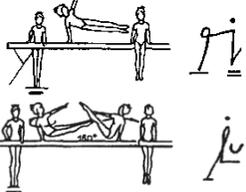
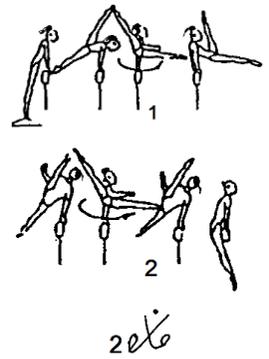
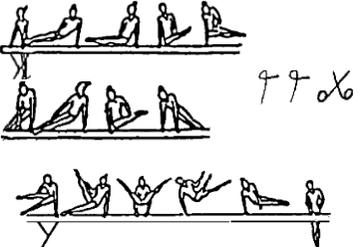


Where Innovation Meets Gymnastics

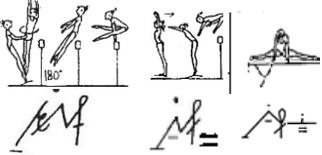
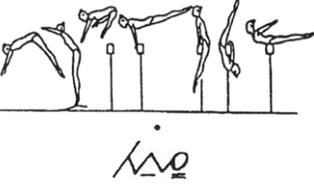
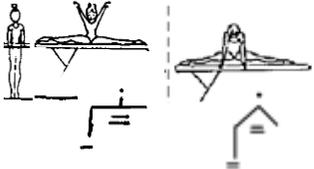
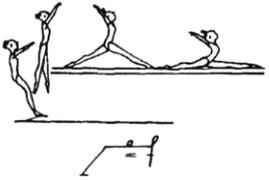
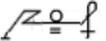
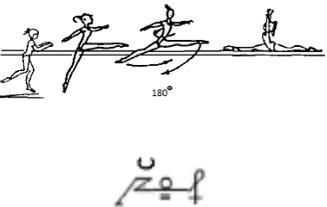


Viga de Equilibrio — Elementos

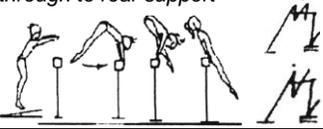
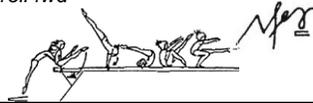
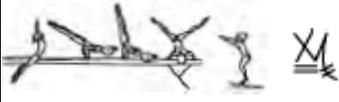
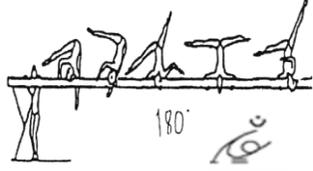
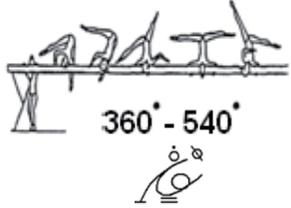
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Salto desde una pierna-en la recepción debe mostrar posición de arabesque (pierna mín. a la horizontal) <i>Leap- on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</i></p> 	<p>1.201 (D) Zancada desde una pierna (180°) <i>Split leap (180°)</i></p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Zancada con cambio de pierna (pierna libre a 45°) al split anteroposterior <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</i></p> 	<p>1.501</p> <div data-bbox="1518 258 2020 331" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = cuenta como elemento de danza</p> </div>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) Salto del ladrón – despegue de una pierna – salto libre sobre la viga, una pierna después de la otra al apoyo dorsal – carrera a 90° con respecto a la viga o Salto tijera desde una pierna sobre la viga a sentado sobre muslo transversal – carrera diagonal a la viga <i>Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam</i></p> 	<p>1.302 (D) Salto extendido con ½ giro (180°) en la fase de vuelo a la posición de pie – despegue desde dos pies <i>Straight jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet</i></p> 	<p>1.402 (D) Salto con 1/1 giro (360°) en la fase de vuelo a la posición de pie, despegue desde dos pies – carrera desde el extremo o diagonal <i>Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam</i></p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>	
<p>1.103 Pasaje de flanco al apoyo dorsal también con ½ giro (180°) <i>F flank to rear support also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Salto con apoyo de mano, ¾ de giro (270°) en apoyo a sentado transversal sobre muslo <i>Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh</i></p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303 Dos "Tijeras americanas" <i>Two flying flairs</i></p> 	<p>1.403 3 "tijeras americanas" <i>3 flying flairs (Homma)</i></p>  <p>Dos círculos de piernas seguidos de "tijera americana" <i>Two flank circles followed by leg "Flair" (Baitova)</i></p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

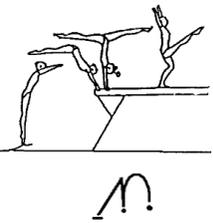
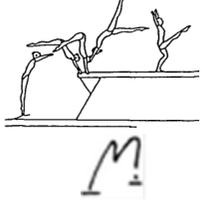
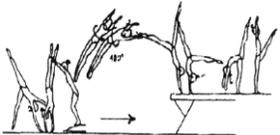
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) Salto con ½ giro (180°) al apoyo libre con piernas separadas o salto atrás pasando sobre la viga carpado con piernas separadas al apoyo frontal o a split frontal- carrera a 90° respecto a la viga <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split- 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.304 (D) Salto hacia atrás carpado con piernas separadas sobre la viga desde rondada e inmediatamente vuelta atrás - carrera a 90° respecto a la viga <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd - 90° approach to beam</i> (Beukes)</p> 	<p>1.404</p> <div data-bbox="1249 304 1794 373" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = cuenta como elemento de danza</p> </div>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) Salto (con ap. de manos) al split frontal o posición carpada piernas separadas (se debe mostrar split sin apoyo de manos como posición final; en carpado el tronco debe tocar la viga)- despegue con dos pies <i>Jump (with hand support) to side split sit or straddle position (must show split without hands touching the beam as final position) (in straddle position the trunk must touch the beam) - take-off two feet</i></p>  <p>Salto desde un pie al spagate transversal - carrera diagonal a la viga (con apoyo de manos) <i>Leap to cross split sit from one foot take-off - diagonal approach to beam (with hand support)</i></p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) Salto libre al spagate transversal, despegue con dos piernas - carrera diagonal a la viga <i>Free jump to cross split sit, take-off from both legs - diagonal approach to beam</i></p>  <p>Zancada con cambio de pierna al spagate transversal libre - carrera diagonal a la viga <i>Change leg leap to free cross split sit - diagonal approach to beam</i> (Dick)</p> 	<p>1.405 (D) Zancada con cambio de pierna y ½ giro (180°) separado de la viga antes de apoyar en spagate transversal libre - carrera diagonal a la viga <i>Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit - diagonal approach to beam</i> (Dick)</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

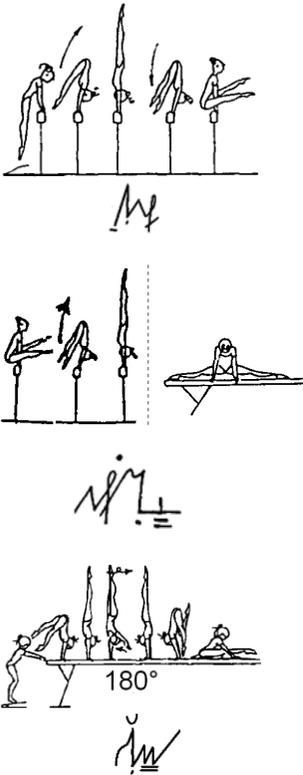
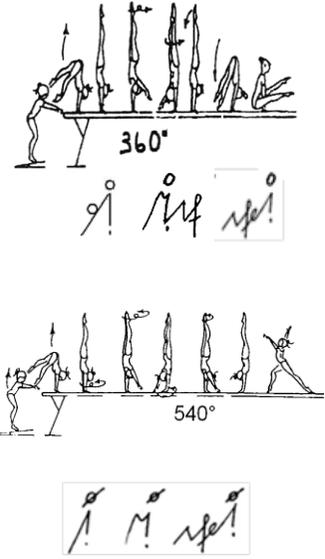
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Desde posición de pie facial – pasaje de piernas agrupado o carpado al apoyo dorsal <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto al rol adelante en el extremo o medio de la viga <i>Jump to roll fwd at end or middle of beam</i></p>  <p>Salto al apoyo libre con piernas separadas en el extremo de la viga – balanceo atrás al rol adelante <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i></p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 Inversión lateral con flexión de ambos brazos pasando por apoyo de pecho a horcajadas <i>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</i></p>  <p>De pie frente al lateral de la viga y salto desde dos pies al apoyo invertido de pecho con ambos brazos flexionados <i>Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent</i></p> 	<p>1.208 Salto con ½ giro (180°) sobre hombro al apoyo de nuca, ½ giro (180°) al apoyo de pecho <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand</i> (Silivas)</p> 	<p>1.308 Salto con ½ giro (180°) sobre hombro al apoyo de nuca, 1/1 o 1½ giro (360°-540°) al apoyo de nuca <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360°-540°) to neck stand</i></p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

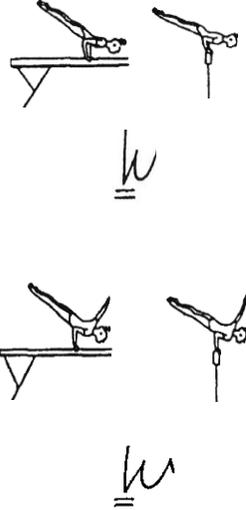
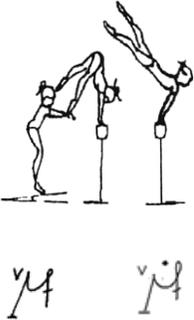
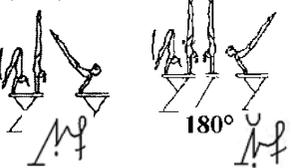
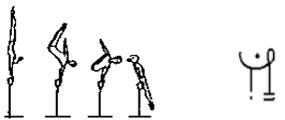
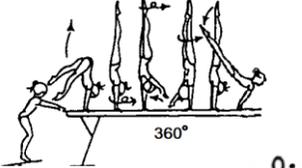
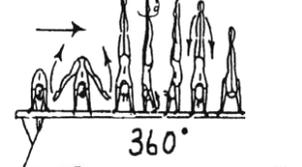
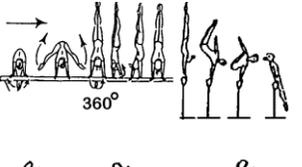
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	<p>1.309 Desde posición de pie transversal mirando el extremo de la viga – kip de cabeza <i>From cross stand facing end of beam – head kip</i></p>  <p>1.409</p> <p>Desde posición de pie transversal mirando el extremo de la viga – salto al apoyo invertido con cadera flexionada (carpada) a la inversión adelante <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</i></p>  <p>Desde posición de pie transversal mirando el extremo – salto al ap. inv. con cadera flexionada (carpada) a la inversión adelante con vuelo recepción con una o dos piernas <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</i></p> 	1.509	1.609	<p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con ½ giro (180°) e inversión adelante <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd</i> (Dunn)</p>  

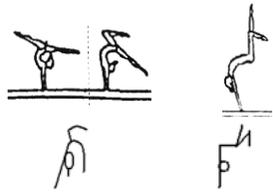
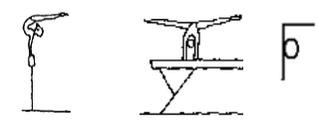
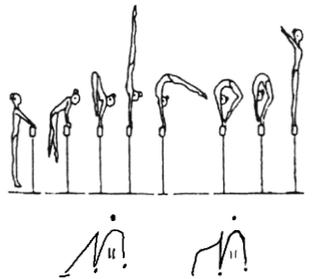
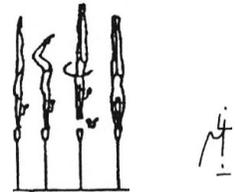
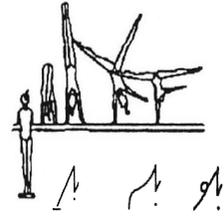
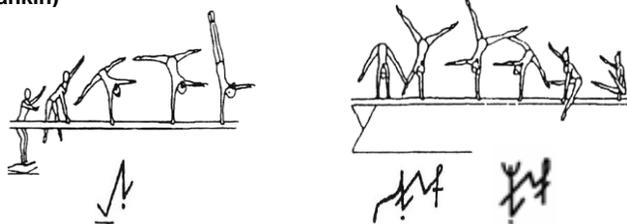
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final tocando la viga, también con ½ giro (180°) en la vertical <i>Jump, press, or swing to hstd (2 sec) – lower to end position touching beam, also with ½ turn (180°) in hstd.</i></p> 	<p>1.310 Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido con 1/1 – 1½ giro (360°-540°) - descenso a posición final tocando la viga <i>Jump, press or swing to hstd with 1/1 - 1½ turn (360°- 540°) – lower to end position touching beam</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

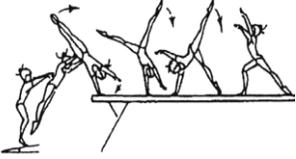
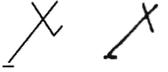
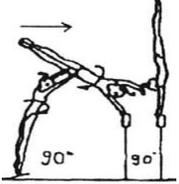
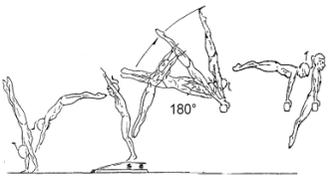
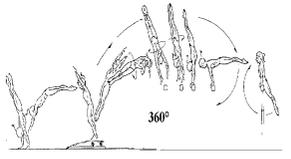
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Plancha facial con apoyo de uno o dos brazos flexionados (2 seg.), también con piernas en split transversal <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i></p> 	<p>1.211 Salto con cuerpo carpado al apoyo facial libre sobre la horizontal mínimo a 45° (Planche) (2 seg.) - descenso a posición final opcional <i>Jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (Planche) (2 sec.)</i> - lower to optional end position</p> 	<p>1.311 Salto con cuerpo extendido a la plancha (2 seg.) <i>Jump with stretched hips to planche (2 sec.)</i> (Shushunova)</p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo inv. – descenso a plancha (2 seg.), también con ½ giro (180°) en vertical <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – descenso al apoyo dorsal carpado libre (2 seg.), también con ½ giro (180°) en la vertical <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido (2 seg.) sacar una mano y recepción con un pie o con descenso lateral; también con ½ giro (180°) en la vertical <i>Jump, press, or swing to hstd (2 sec.) release one hand to land on one foot, or with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd</i></p> 	<p>1.411 Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – 1/1 giro (360°) en la vertical - descenso a plancha (2 seg.), o al apoyo dorsal carpado libre (2 seg.) <i>Jump, press or swing to hstd– 1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche (2 sec.), or to clear pike support (2 sec.)</i></p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – 1/1 giro (360°) en la vertical- sacar una mano y descenso lateral. <i>Jump, press, or swing to hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – release one hand with swing down swd</i> (Li Yifang)</p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – 1/1 giro (360°) en la vertical- sacar una mano y recepción con un pie o con descenso lateral; también con ½ giro (180°) en la vertical</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

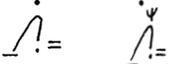
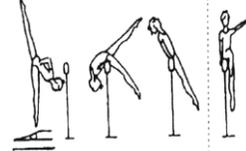
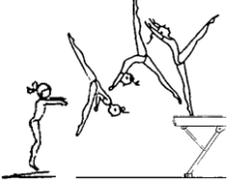
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Apoyo invertido en posición transversal con gran arco, también carpado con una pierna vertical y la otra flexionada (2 seg.) - descenso a posición final opcional <i>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.)</i> - lower to optional end position</p>  <p>Apoyo invertido manteniendo las piernas horizontales (2 seg.) – variantes de plancha dorsal - descenso a posición final opcional <i>Hstd with horizontal leg hold (2 sec.)</i> – reverse planche in different variations - lower to optional end position</p> 	<p>1.412</p> <p>Salto o elevación al apoyo invertido lateral – inversión adelante a la posición de pie lateral sobre dos piernas <i>Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs</i> (Philips)</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Elevación al apoyo invertido lateral, con flexión-extensión de piernas – salto con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido transversal - descenso a posición final opcional <i>Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.313</p> <p>Salto, elevación o impulso al apoyo invertido, pasaje del peso del cuerpo al apoyo invertido sobre un brazo (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.)</i> – lower to optional end position</p> 	<p>1.413</p> <p>Salto o elevación sobre un brazo al apoyo invertido descenso a posición final opcional, también salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – pasaje del peso al apoyo invertido lateral sobre un brazo (2 seg.), descenso al apoyo libre piernas separadas sobre un brazo, también con ¼ de giro (90°) <i>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)</i> (Rankin)</p> 	<p>1.613</p>	<p>1.613</p>

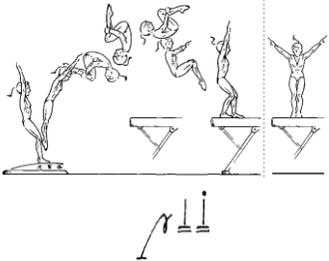
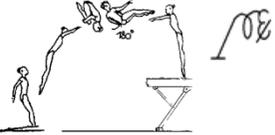
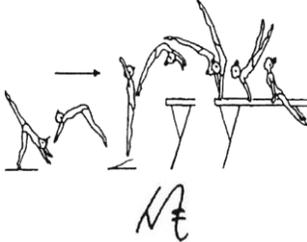
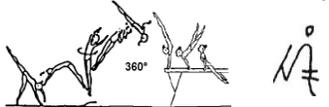
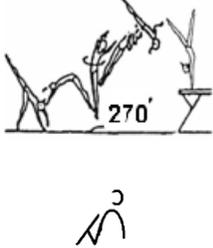
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Salto al apoyo invertido con piernas flexionadas o extendidas – descenso a posición final opcional <i>Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</i></p>  	<p>1.214 Inversión lateral con uno o dos brazos <i>Cartwheel on one or both arms</i></p>  	<p>1.314 Carrera a 90° respecto a la viga – salto con ¼ de giro (90°) y cuerpo extendido pasando por el apoyo invertido momentáneo sobre un brazo con inmediato ¼ de giro (90°) y apoyo del segundo brazo en apoyo invertido lateral - descenso a posición final opcional <i>90° approach to beam – jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd- lower to optional end position</i></p>  <p>Desde posición de pie de espaldas a la viga, flic flac sobre la viga a la posición de vela, terminando en apoyo facial <i>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support</i></p>  	<p>1.414 Rondada frente a la viga – salto con ½ giro (180°) a cerca del apoyo invertido lateral- descenso a pos. final opcional <i>Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position</i> (Gurova)</p>  	<p>1.514 Rondada frente a la viga – flic-flac con 1/1 giro (360°) a vuelta atrás <i>Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> (Zamolodchikova)</p>  	<p>1.614</p>

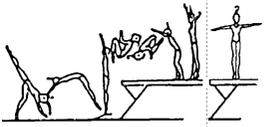
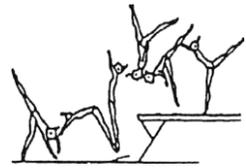
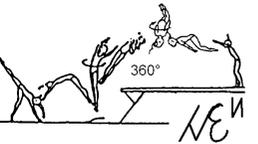
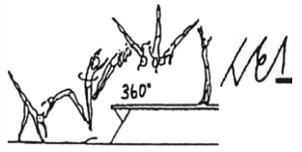
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215 Inversión adelante con repulsión de manos en el trampolín al apoyo dorsal – o con ¼ de giro (90°) a sentado transversal sobre muslo– carrera a 90° respecto a la viga <i>Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i></p>   <p>Inversión lateral, agarre por debajo de la viga, al apoyo frontal– carrera a 90° respecto a la viga <i>Cartwheel, grasping under beam, to front support – 90° approach to beam</i></p>  	<p>1.315 Inversión adelante libre (sin manos) al apoyo dorsal – o con ¼ de giro (90°) a sentado transversal sobre muslo <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh</i></p>  	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615 Inversión adelante libre (sin manos) a posición de pie transversal – carrera desde el extremo de la viga, despegue con dos pies <i>Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i></p>  

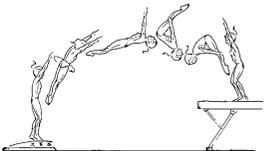
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416</p> <p>Mortal adelante agrupado a posición de pie transversal o lateral – carrera desde el extremo de la viga <i>Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam</i></p> 	<p>1.516</p> <p>Mortal adelante carpado a posición de pie – carrera desde el extremo de la viga <i>Salto fwd piked to stand – approach at end of beam</i></p> 	<p>1.616</p> <p>Mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) <i>Salto fwd tucked with ½ twist (180°) (Wong Hiu Ying Angel)</i></p>  <p>1.716</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – despegue atrás con ½ giro (180°) – mortal adelante agrupado a posición de pie <i>Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand (Erceg)</i></p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac pasando por el apoyo invertido con descenso a horcajadas <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>1.417</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac pasando por el apoyo invertido – apoyo de uno o dos brazos – a la posición de pie transversal sobre la viga <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam</i></p>  <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con 1/1 giro (360°) con descenso a horcajadas <i>Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit (Tsavdaridou)</i></p> 	<p>1.517</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con ¾ de giro (270°) a la posición de pie transversal sobre la viga <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam</i></p> 	<p>1.617</p>

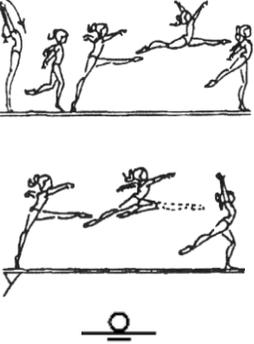
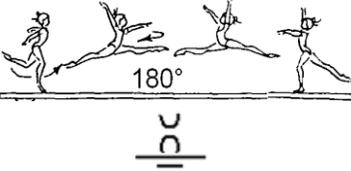
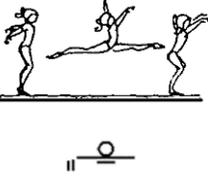
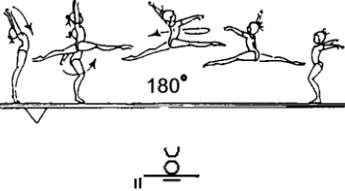
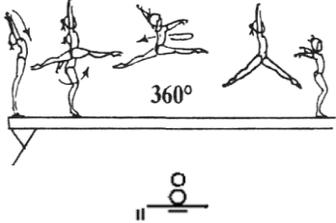
1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418</p>	<p>1.518 Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás agrupado, carpado o extendido a una pierna a la posición de pie transversal o lateral sobre la viga <i>Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam</i></p>  <p><i>he</i></p>  <p><i>he</i></p>  <p><i>he</i></p>	<p>1.618 Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) a la posición de pie transversal sobre la viga <i>Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) to cross stand on beam (Garrison)</i></p>  <p><i>he</i></p> <p>Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás extendido a la posición de pie transversal sobre la viga <i>Round-off at end of beam – salto bwd stretched to cross stand on beam</i></p>  <p><i>he</i>"</p> <p>1.718 Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) a la posición de pie transversal sobre la viga <i>Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) to cross stand on beam</i></p>  <p><i>he</i></p>

1.000 — ENTRADAS

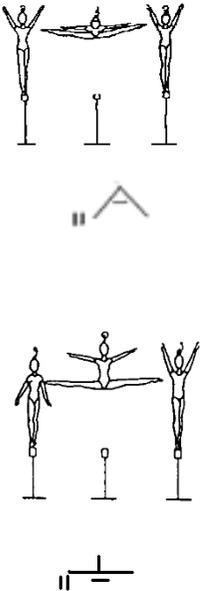
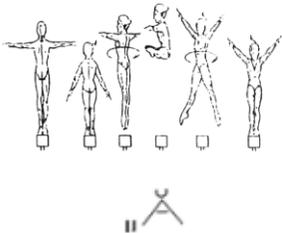
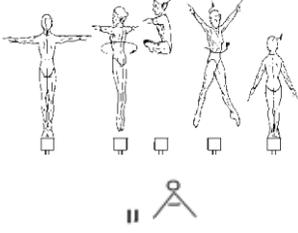
A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619</p> <p>Salto adelante con ½ giro (180°) – mortal atrás carpado <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked.</i></p>  <p><i>pen</i></p>

2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Zancada adelante (separación de piernas 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Zancada desde una pierna con ½ giro (180°) <i>Split leap fwd with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Zancada desde dos piernas (separación de piernas 180°) desde posición transversal <i>Split jump (leg separation 180°) from cross position</i></p> 	<p>2.302 Zancada desde dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal <i>Split jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p> 	<p>2.402 Zancada desde dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

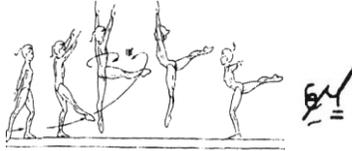
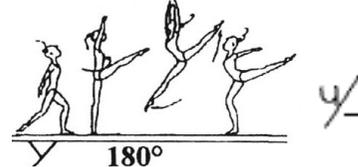
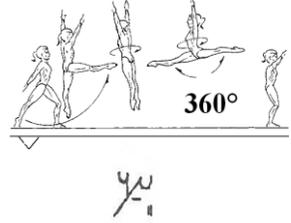
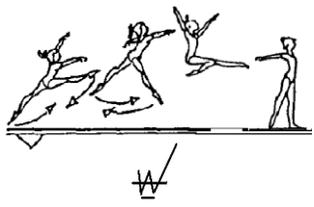
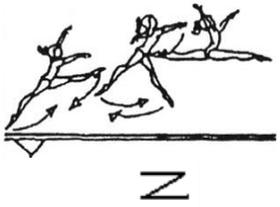
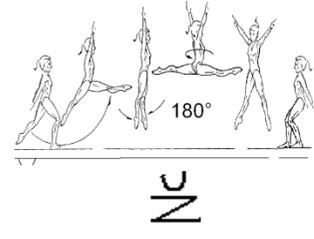
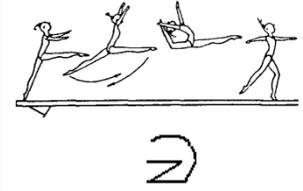
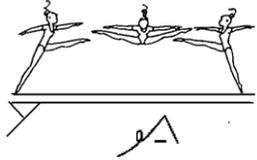
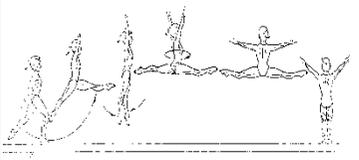
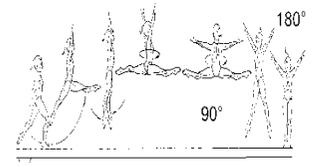
Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).

2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

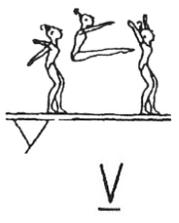
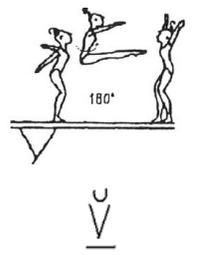
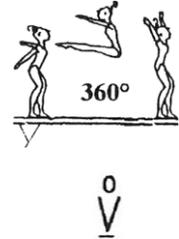
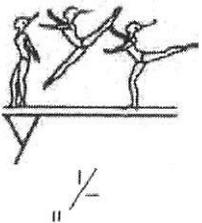
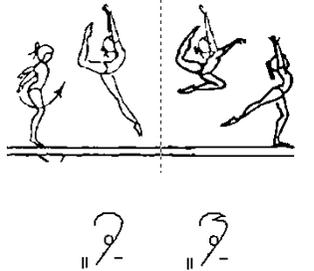
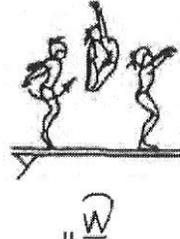
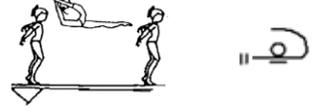
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales desde posición transversal <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i></p> 	<p>2.303 Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas con ½ giro (180°) desde posición transversal <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p> 	<p>2.403 Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Straddle pike jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>

Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).

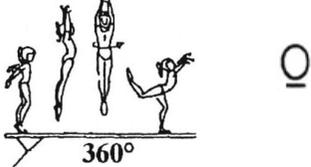
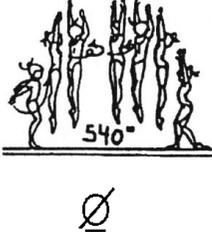
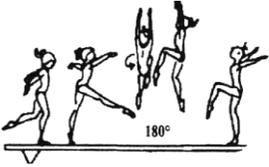
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204 Salto fouetté con ½ giro (180°) con recepción al arabesque (pierna libre sobre la horizontal) <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i></p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 Salto fouetté con cambio de pierna a split anteroposterior (separación de piernas 180°) (tour jeté) <i>Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</i></p> 	<p>2.504 Tour jeté con ½ giro (180°) adicional <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.604</p>
<p>2.105 Zancada desde una pierna con cambio de piernas a la posición wolf (ángulo de cadera a 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p> 	<p>2.205</p>	<p>2.305 Zancada desde una pierna con cambio de pierna (pierna libre a 45°) al split anteroposterior (separación de 180° después del cambio de piernas) (Zancada con cambio) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch Leap)</i></p> 	<p>2.405 Zancada con cambio con ½ giro (180°) <i>Switch Leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.505 Zancada con cambio a la posición anillo (separación de piernas 180°) <i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i></p> 	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206 Salto desde una pierna con ¼ de giro (90°) a la posición carpada con piernas separadas (ambas piernas sobre horizontal), recepción con uno o dos pies <i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i></p> 	<p>2.306 Zancada con cambio y ¼ de giro (90°) a la separación lateral (180°) o carpada con piernas separadas <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p> 	<p>2.406</p>	<p>2.506 Johnson con ½ giro (180°) adicional <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.606</p>

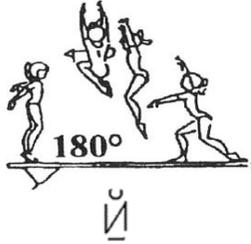
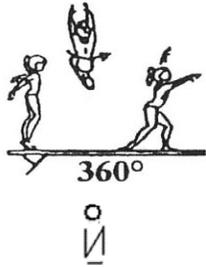
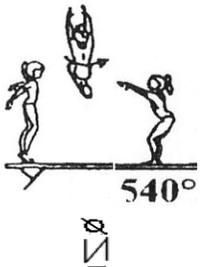
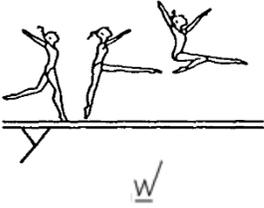
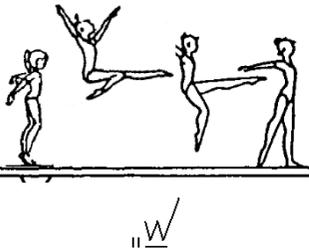
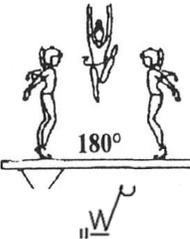
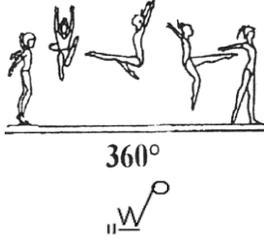
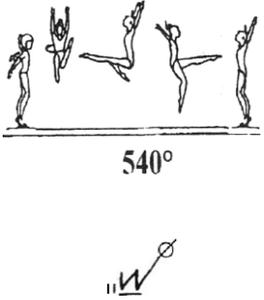
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Salto carpado desde posición transversal (cadera <90°) <i>Pike jump from cross position (hip <90°)</i></p> 	<p>2.207 Salto carpado desde posición transversal con ½ giro (180°) <i>Pike jump from cross position with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.307</p>	<p>2.407 Salto carpado desde posición transversal con 1/1 giro (360°) <i>Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).</p>					
<p>2.108 Sissone, (separación de piernas 180° diagonal/45° del suelo) despegue con dos pies, recepción sobre un pie <i>Sissone, (leg separation 180° on the diagonal /45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</i></p> 	<p>2.208(*) Salto anillo desde dos piernas (pie de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, separación de piernas 180°) o gacela-anillo desde dos piernas <i>Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, leg separation 180°), or stag-ring jump</i></p> 	<p>2.308 Salto desde dos piernas con el tronco arqueado y la cabeza hacia atrás con los pies a la altura de la cabeza/anillo cerrado (Salto oveja) <i>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</i></p> 	<p>2.408(*) Zancada desde dos piernas a anillo (separación de piernas 180°) <i>Split jump to ring position (leg separation 180°)</i></p>  <p>Zancada-anillo desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split ring leap (leg separation 180°)</i></p>  <p>Salto desde dos piernas sobrepasando el split antero-posterior, con el cuerpo arqueado y la cabeza hacia atrás <i>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i></p> 	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

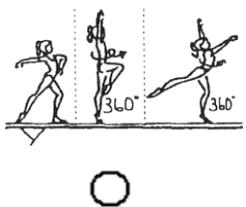
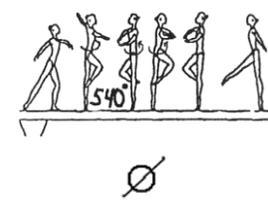
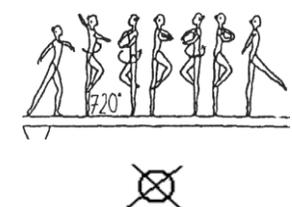
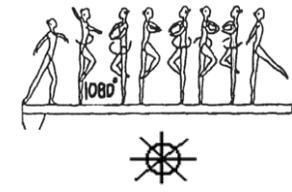
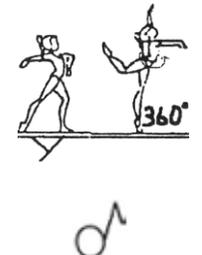
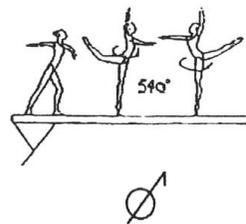
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 Salto desde una pierna con ½ giro (180°), pierna libre extendida sobre la horizontal durante todo el salto <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</i></p>  <p>2.309</p> <p>Salto extendido desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p>2.409 Salto extendido desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>	
<p>2.110 (*) Salto de gato (rodillas sobre la horizontal alternadas) <i>Cat leap (knees above horizontal alternately)</i></p>  <p>Salto tijera adelante (piernas sobre la horizontal) <i>Scissors leap forward (legs above horizontal)</i></p> 	<p>2.210 Salto de gato con ½ giro (180°) <i>Cat leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.310 Salto de gato con 1/1 giro (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

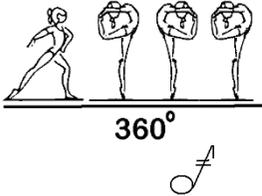
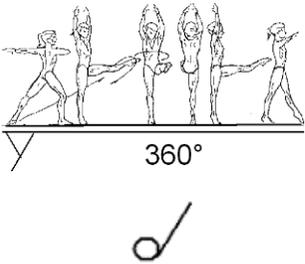
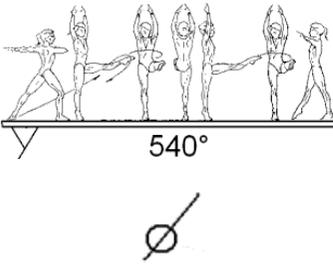
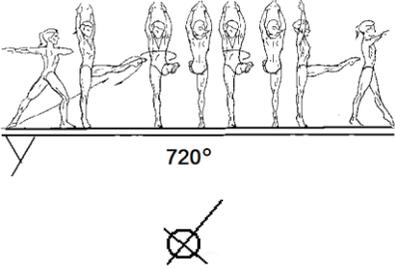
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211 Salto agrupado desde una o dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal (ángulo de cadera y rodillas a 45°) <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</i></p> 	<p>2.311 Salto agrupado desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p>2.411 Salto agrupado desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 (*) Salto wolf desde una o dos piernas desde posición transversal (ángulo de cadera a 45°, rodillas juntas) <i>Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together)</i></p>  	<p>2.212 Salto wolf desde una o dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.</i></p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412 Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p>2.512 Salto wolf desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p>2.612</p>

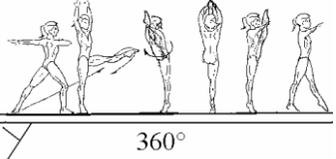
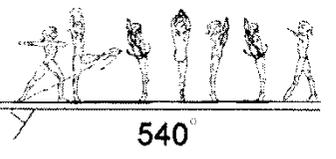
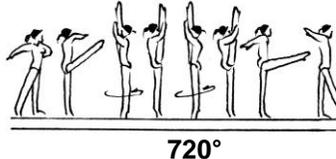
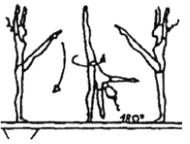
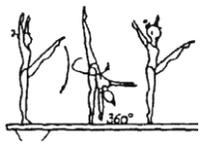
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 1/1 giro (360°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>3.201 1½ giro (540°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401 2/1 giros (720°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>3.501 3/1 giros (1080°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal (Okino)</i></p> 	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 1/1 giro (360°) sobre una pierna, muslo de la pierna libre a la horizontal, hacia atrás durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</i></p> 	<p>3.402 1½ giro (540°) sobre una pierna, muslo de la pierna libre a la horizontal, hacia atrás durante todo el giro <i>1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</i></p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

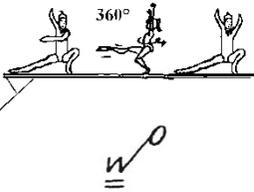
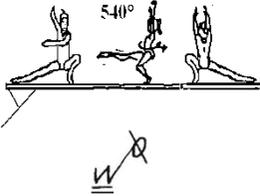
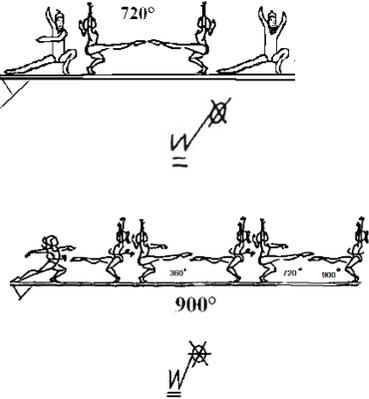
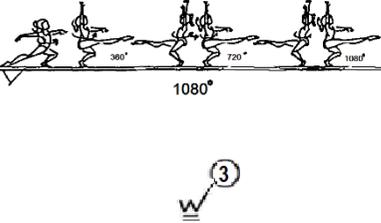
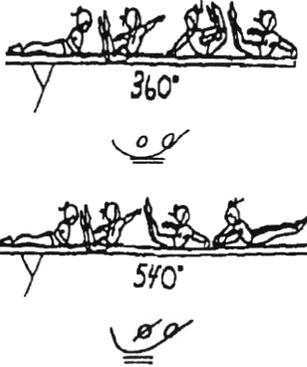
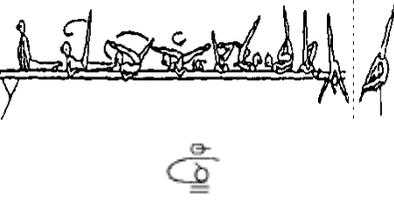
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre atrás con ambas manos 1/1 turn (360°) <i>pirouette with free leg held bwd with both hands</i> (Preziosa)</p> 	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 1/1 giro (360°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) 1/1 turn (360°) <i>with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.404 1½ giro (540°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) 1½ turn (540°) <i>with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.504 2/1 giros (720°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) 2/1 turn (720°) <i>with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i> (Wevers)</p> 	<p>3.604</p>

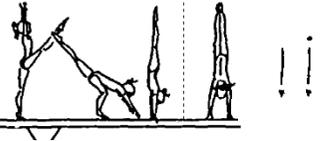
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	<p>3.305 1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>3.405 1½ giro (540°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>1½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Galante)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.505 2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Sugihara)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> 	3.605
3.106	<p>3.206 ½ giro ilusión (180°) pasando por el spagate vertical (separación de piernas 180°) con/sin leve toque de la viga con una mano <i>½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p style="text-align: center;">↓</p>	3.306	<p>3.406 1/1 giro ilusión (360°) pasando por el spagate vertical (separación de piernas 180°) con/sin leve toque de la viga con una mano <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p style="text-align: center;">↓</p>	3.506	3.606

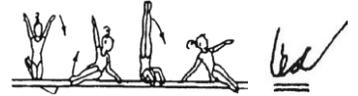
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207 1/1 giro (360°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p> 	<p>3.307 1½ giro (540°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p> 	<p>3.407 (*) 2/1 giros (720°) ó 2½ giros (900°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i> (Humphrey)</p> 	<p>3.507 3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i> (Mitchell)</p> 	<p>3.608</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 (*) 1/1 giro a 1½ giro (360° - 540°) en posición acostada ventral (prona) - se permite el apoyo alternado de manos <i>1/1 turn to 1½ turn (360° - 540°) in prone position - alternate support of hands permitted</i></p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408 1¼ giro (450°) sobre espalda en posición acostada carpada (ángulo cadera-piernas cerrado) <i>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</i> (Li Li)</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>

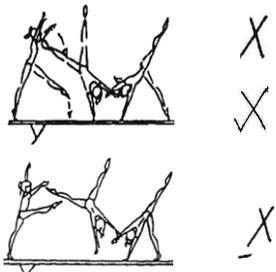
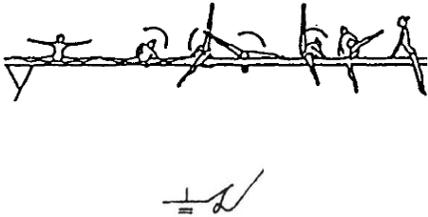
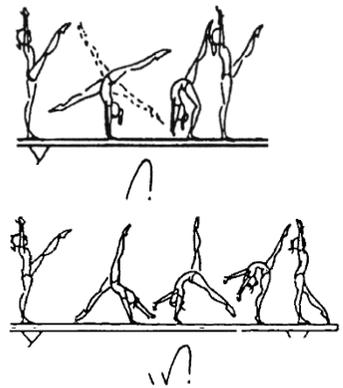
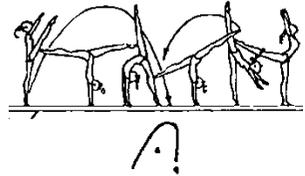
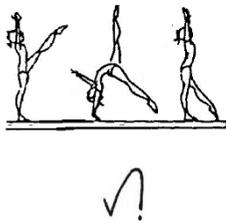
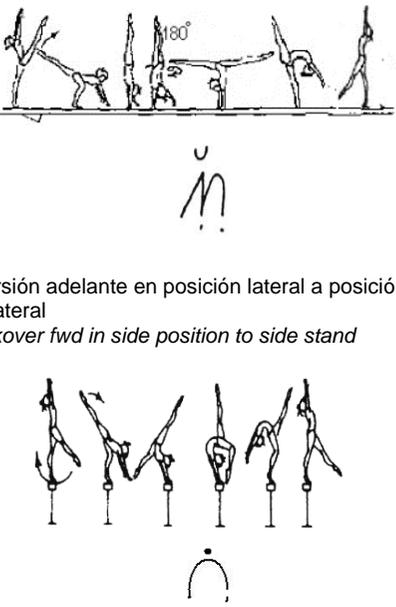
4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) Desde posición sentado sobre rodillas, elevación con onda de cuerpo pasando por equilibrio sobre puntas de pies <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</i></p> 	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>(D) cuenta como elemento de danza</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*) Spagate vertical adelante con apoyo de manos frente a la pierna de apoyo (separación de pr 180°) – Aguja (2 seg.) o equilibrio sobre una pr. sosteniendo la pr. libre ad. con pie sobre la cabeza (2 seg.) <i>Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</i></p>  <p>Balanza adelante, pierna de apoyo extendida (separación de piernas 180°) (2 seg.) <i>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec.</i></p> 	<p>4.202 Apoyo dorsal carpado libre (2 seg.) <i>Clear pike support (2 sec.)</i></p> 	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Impulso al apoyo invertido lateral o transversal (2 seg.), – descenso a posición tocando la viga <i>Kick to side or cross hstd (2sec), lower to end position touching beam</i></p> 	<p>4.203 Impulso al apoyo invertido transversal – rol adelante con o sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

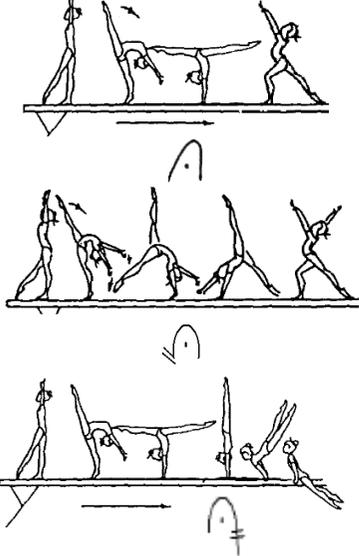
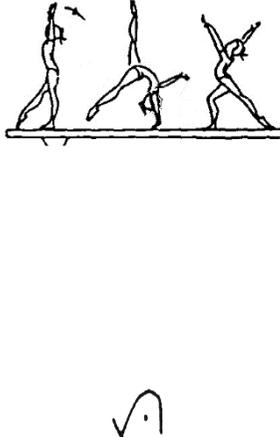
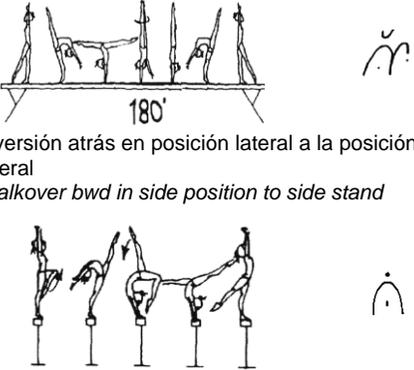
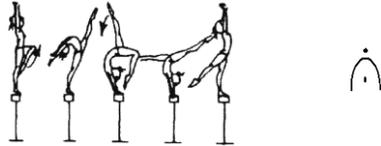
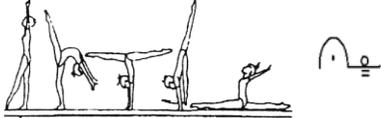
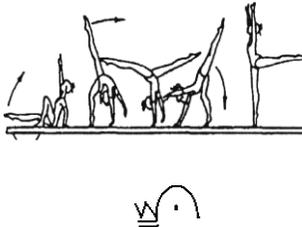
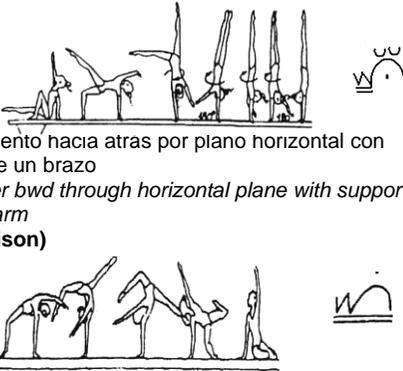
4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104</p>	<p>4.204 Rol adelante sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</i></p>  <p>Desde horcajadas, balanceo de piernas atrás al rol adelante sobre hombro con extensión de cadera a la posición sentada o a cuclillas <i>From cross sit, swing bwd to shoulder roll fwd with hip extension to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p>4.304 Rol adelante libre sobre hombro con extensión de cadera y sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</i></p>  	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105</p>	<p>4.205</p>	<p>4.305 Rol atrás al apoyo invertido – descenso a posición tocando la viga <i>Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</i></p>  	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Rol lateral, cuerpo agrupado – o rol lateral extendido pasando por el apoyo de nuca, también con ½ giro (180°) sobre hombro <i>Roll swd, body tucked – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i></p>    	<p>4.306 Rol lateral, cuerpo extendido <i>Roll swd, body stretched</i></p>  	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

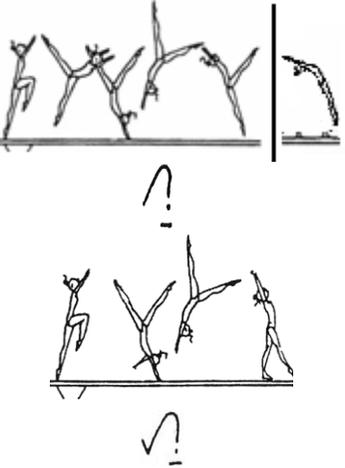
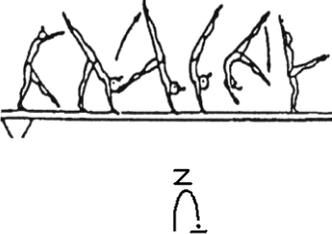
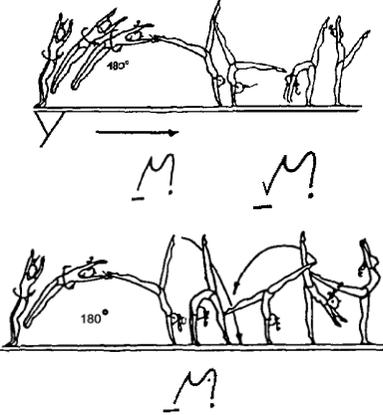
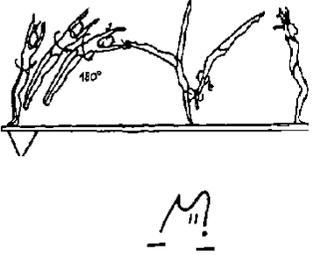
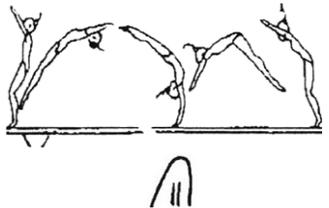
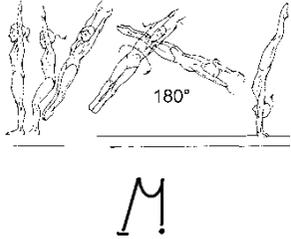
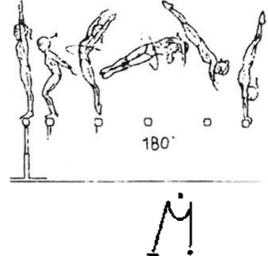
4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Inversión lateral, también con apoyo de un brazo o inversión lateral con vuelo antes o después del apoyo de manos <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i></p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307 Spagato frontal – rol lateral extendido, piernas separadas – posición final opcional <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i></p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108 Inversión adelante, con/sin apoyo alternado de manos (Tinsica) <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</i></p>  <p>Inversión adelante-atrás (Tic-Toc) <i>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</i></p> 	<p>4.208 Inversión adelante con apoyo de un brazo <i>Walkover fwd, with support of one arm</i></p> 	<p>4.308 Impulso al apoyo invertido transversal con ½ giro (180°) a la inversión adelante <i>Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>Inversión adelante en posición lateral a posición de pie lateral <i>Walkover fwd in side position to side stand</i></p>	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

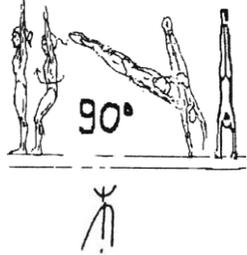
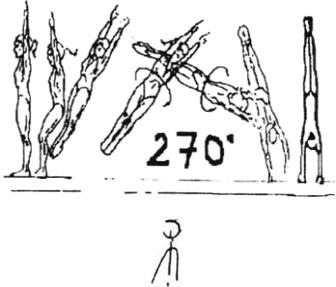
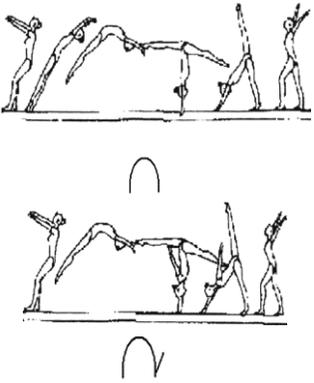
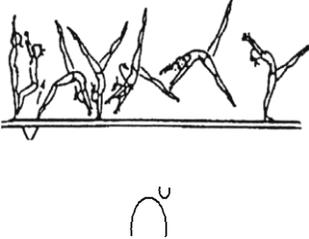
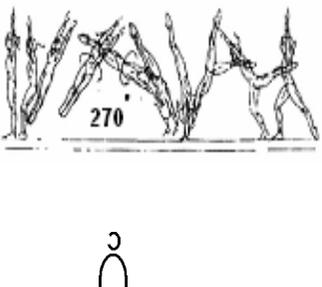
4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Inversión atrás, con/sin apoyo alternado de manos, también con descenso a horcajadas <i>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</i></p> 	<p>4.209 Inversión atrás con apoyo de un brazo <i>Walkover bwd, with support of one arm</i></p> 	<p>4.309 Inversión atrás con ½ giro (180°) a la inversión adelante <i>Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>Inversión atrás en posición lateral a la posición de pie lateral <i>Walkover bwd in side position to side stand</i></p>  <p>Inversión atrás con pasaje de una pierna entre brazos al spagate transversal <i>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</i></p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210 Desde sentada agrupada con una pierna extendida - inversión atrás (Valdez) <i>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</i></p> 	<p>4.310 Valdez con 1/1 giro (360°) descenso a posición tocando la viga <i>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</i></p>  <p>Lanzamiento hacia atrás por plano horizontal con apoyo de un brazo <i>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm</i> (Garrison)</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

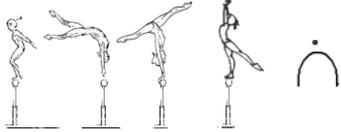
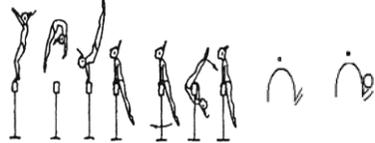
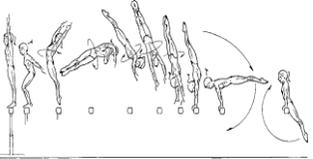
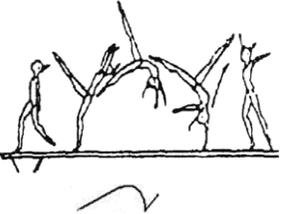
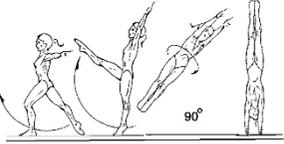
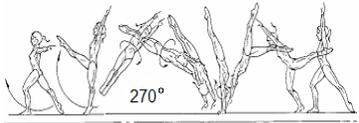
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201</p> <p>Inversión adelante con vuelo, recepción con una o dos piernas (mismo elemento), también con apoyo de un brazo</p> <p><i>Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</i></p> 	<p>5.301</p> <p>Inversión adelante con vuelo con cambio de pierna durante la fase de vuelo</p> <p><i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i></p> 	<p>5.401</p> <p>Salto hacia atrás (despegue de flic-flac) con ½ giro (180°) pasando por apoyo invertido a la inversión adelante, también con apoyo de un brazo o a tic toc</p> <p><i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd</i></p> <p>(Onodi)</p> <p><i>also with support on one arm, or to tic-toc</i></p> 	<p>5.501</p> <p>Salto hacia atrás (despegue de flic-flac) con ½ giro (180°) a la inversión adelante con vuelo, recepción a dos piernas</p> <p><i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet</i></p> <p>(Worley)</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Flic-flac con recepción a dos piernas</p> <p><i>Flic-flac to land on both feet</i></p> 	<p>5.302</p> <p>Flic-flac con ½ giro (180°) al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final opcional</p> <p><i>Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>5.402</p> <p>Flic flac desde posición lateral con ½ giro (180°) al apoyo invertido lateral – descenso a posición final opcional</p> <p><i>Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i></p> <p>(Kolesnikova)</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

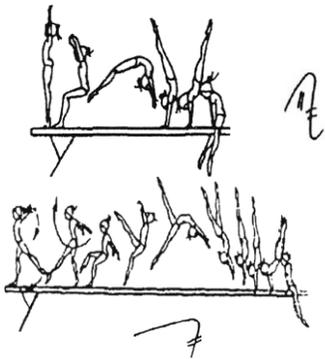
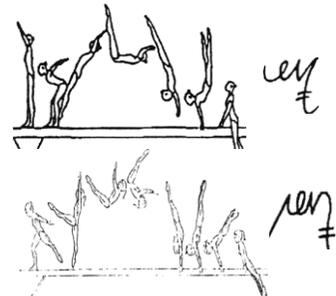
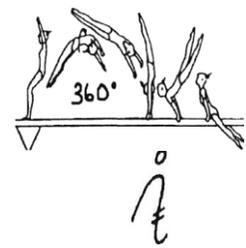
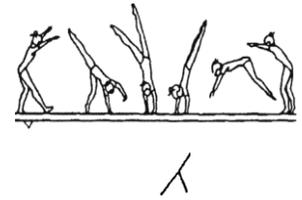
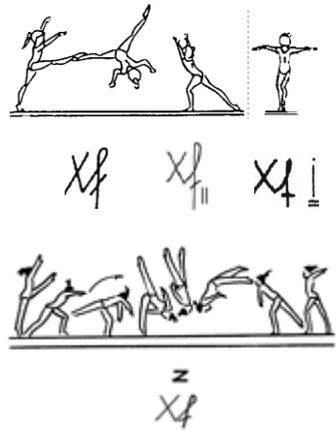
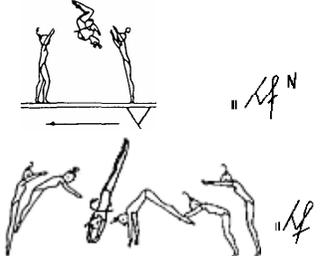
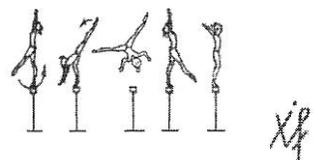
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303 Flic-flac con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>5.403 Flic-flac con ¾ de giro (270°) al apoyo invertido lateral (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> (Omelianchik)</p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204 Flic-flac a una pierna, también con apoyo de un brazo <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i></p> 	<p>5.304 Flic-flac con ½ giro (180°) después del apoyo de manos <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i></p> 	<p>5.404 Flic-flac con mín. ¼ giro (270°) antes del apoyo de manos <i>Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</i> (Kochetkova)</p> 	5.504	5.604

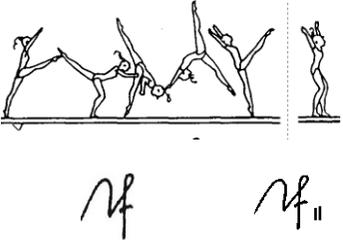
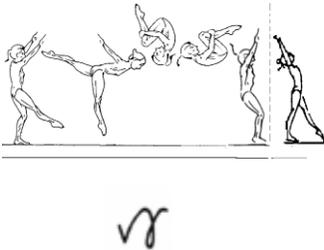
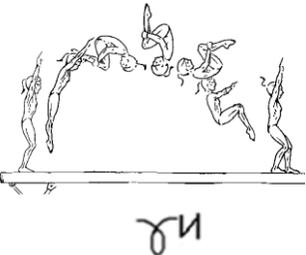
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p> <p>Flic-flac con piernas separadas desde la posición lateral <i>Flic-flac with step-out from side position</i> (Tousek)</p>  <p>Flic-flac desde posición lateral al apoyo facial o con vuelta atrás <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.505</p> <p>Flic-flac desde posición lateral con 1/1 giro (360°) a la vuelta atrás <i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> (Teza)</p>  	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p> <p>Flic-flac Gainer también con apoyo de un brazo <i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i></p>  	<p>5.306</p> <p>Flic-flac Gainer con ¼ de giro (90°) – descenso a posición final opcional <i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> (Kitti)</p>  	<p>5.406</p> <p>Flic-flac Gainer con mín. ¾ giro (270°) antes del apoyo de manos <i>Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i> (Khorkina)</p>  	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

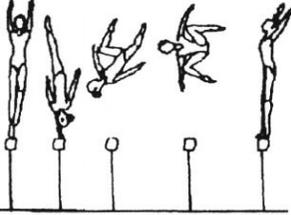
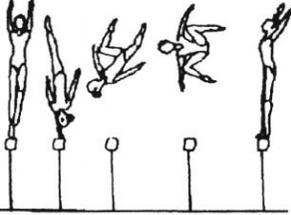
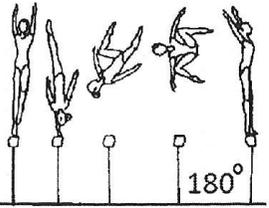
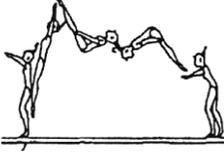
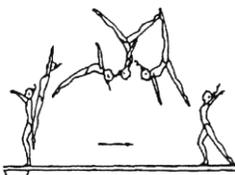
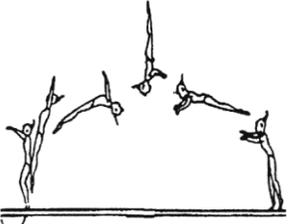
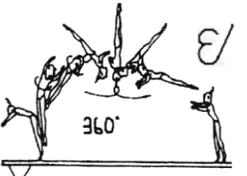
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Flic-flac o Flic-flac Gainer - con gran fase de vuelo y descenso a horcajadas <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>5.307 Flic-flac o flic-flac Gainer - con carpa y extensión del cuerpo en la fase de vuelo y descenso a horcajadas <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i> (Rueda)</p> 	<p>5.407 Flic-flac con 1/1 giro (360°) – descenso a horcajadas <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i> (Rulfova)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 Rondada <i>Round-off</i></p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408 Inversión lateral libre – recepción sobre uno o ambos pies, en posición transversal o lateral también con cambio de pierna <i>Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change</i></p> 	<p>5.508 Rondada libre agrupada o carpada – despegue desde 2 pies <i>Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet</i></p>  <p>Inversión lateral libre en posición lateral <i>Free (Aerial) Cartwheel in side position</i> (Colussi)</p> 	<p>5.608</p>

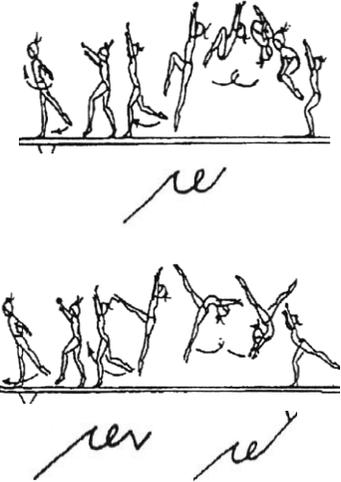
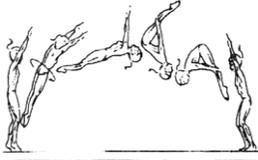
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Inversión adelante libre, recepción sobre uno o ambos pies <i>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</i></p> 	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310 Mortal adelante agrupado, despegue con una pierna a la posición de pie sobre uno o dos pies <i>Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</i> (Liukin)</p> 	<p>5.410 Mortal adelante agrupado a la posición de pie transversal <i>Salto fwd tucked to cross stand</i></p> 	<p>5.510 Mortal adelante carpado a la posición de pie transversal <i>Salto fwd piked to cross stand</i></p> 	5.610

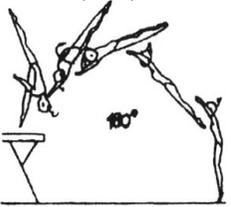
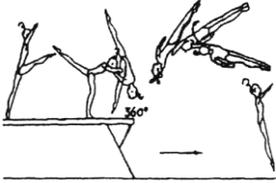
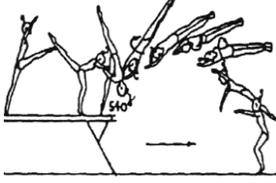
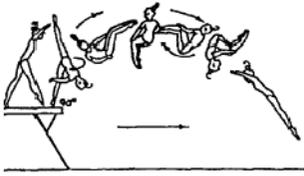
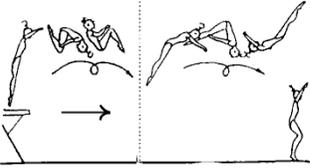
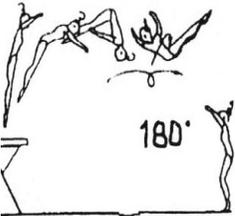
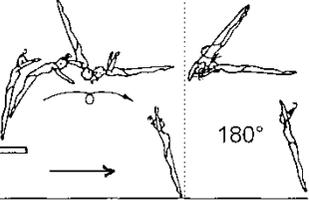
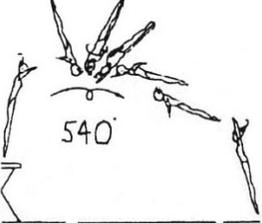
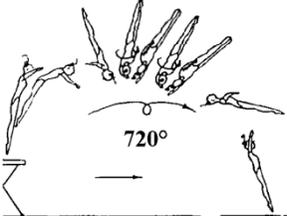
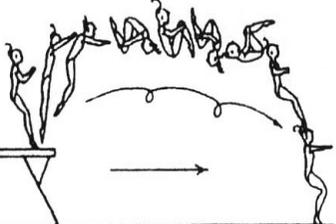
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	<p>5.311</p> <p>Mortal lateral agrupado, despegue desde una pierna a posición de pie lateral</p> <p><i>Salto swd tucked take off from one leg to side stand</i></p>  <p style="text-align: center;">an</p>	<p>5.411</p> <p>Mortal lateral agrupado, despegue desde una pierna a posición de pie lateral</p> <p><i>Salto swd tucked take off from one leg to side stand</i></p>  <p style="text-align: center;">an</p>	<p>5.511</p> <p>Mortal lateral agrupado con 1/2 giro (180°), desde una pierna a posición de pie lateral</p> <p><i>Salto swd tucked with 1/2 turn (180°) take off from one leg to side stand</i></p> <p>(Schaefer)</p>  <p style="text-align: center;">an 180°</p>	<p>5.611</p> <p>Twist agrupado (despegue hacia atrás con 1/2 giro [180°] y mortal adelante)</p> <p><i>Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)</i></p>  <p style="text-align: center;">" pr</p>
5.112	5.212	<p>5.312</p> <p>Mortal atrás agrupado, carpado o extendido (a una pierna)</p> <p><i>Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</i></p>  <p style="text-align: right;">u</p>  <p style="text-align: right;">u</p>  <p style="text-align: right;">u</p>	5.412	<p>5.512</p> <p>Mortal atrás extendido con piernas juntas</p> <p><i>Salto bwd stretched with legs together</i></p>  <p style="text-align: center;">u"</p>	<p>5.612</p> <p>Mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°)</p> <p><i>Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p> <p>(Shishova)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p>5.712</p> <p>Mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°)</p> <p><i>Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i></p> <p>(Shishova)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>

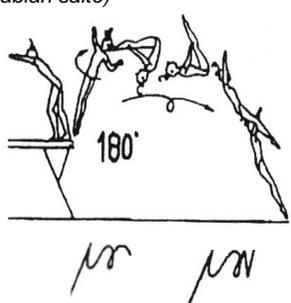
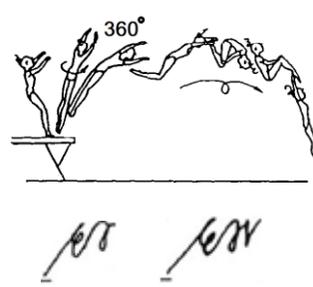
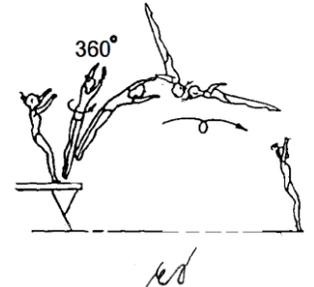
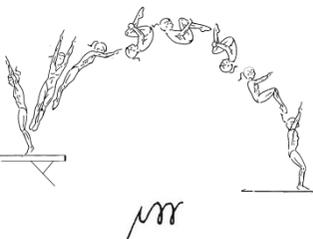
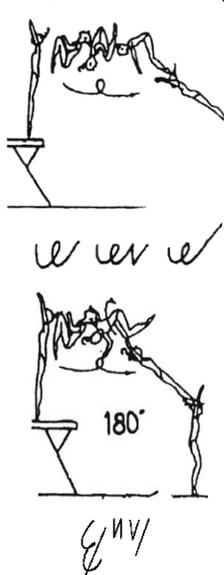
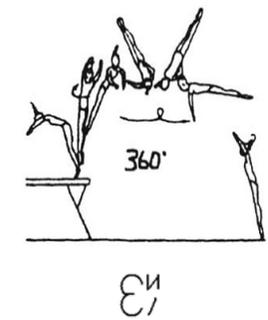
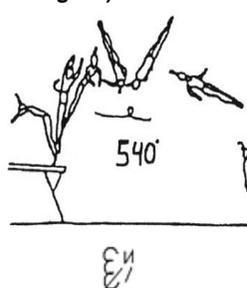
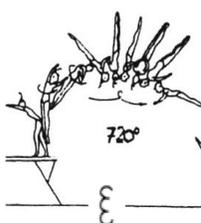
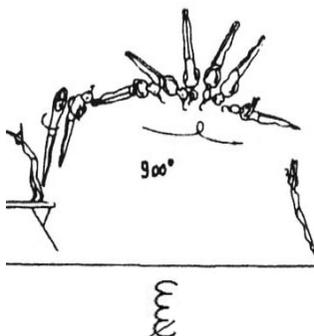
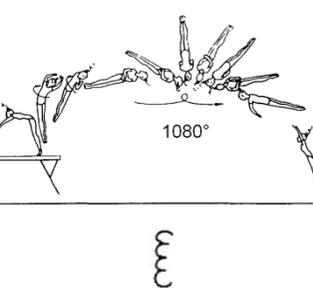
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p data-bbox="757 193 1084 320">5.313 Mortal atrás Gainer agrupado, carpado o extendido-a una pierna <i>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</i></p> 	5.413	5.513	<p data-bbox="1928 193 2175 344">5.613 Salto hacia adelante con ½ giro (180°) – mortal atrás agrupado <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked</i></p>  <p data-bbox="1928 683 2085 754">-carpado -piked (Produnova)</p> 

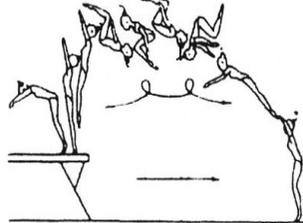
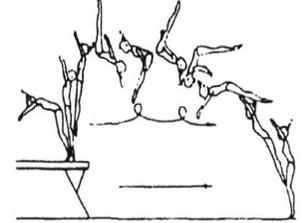
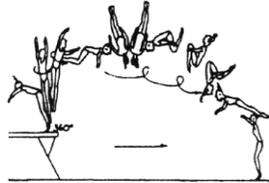
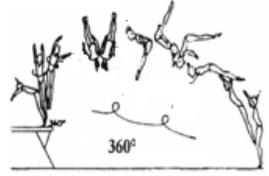
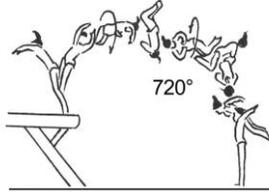
6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.101 Inversión adelante libre con ½ giro (180°) <i>Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1/2 E</i></p>	<p>6.201 Inversión adelante libre con 1/1 giro (360°) <i>Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 E</i></p>	<p>6.301 Inversión adelante libre con 1½ giro (540°) <i>Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 1/2 E</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Inversión lateral libre directamente al mortal atrás agrupado <i>Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked (Kim)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>xpe</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Mortal adelante agrupado o carpado, también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1/2 E</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1/2 E</i></p>	<p>6.202 Mortal adelante extendido, también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1/2 E</i></p> <p>Mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 E</i></p>	<p>6.302 <i>Mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) o 1½ giro (540°)</i> <i>Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 E</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 1/2 E</i></p>	<p>6.402 Mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</i> (Araujo)</p>  <p style="text-align: center;"><i>2 1/2 E</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 Doble mortal adelante agrupado <i>Double salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>2 E</i></p>

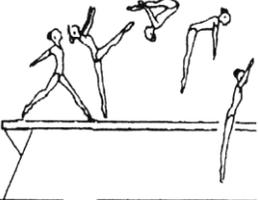
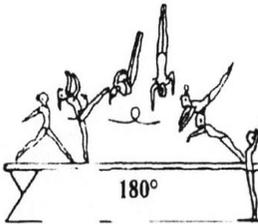
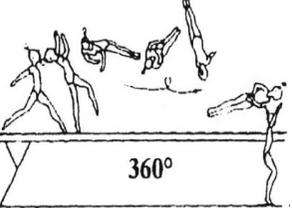
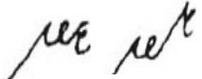
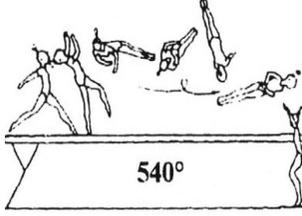
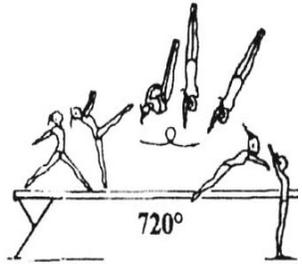
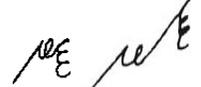
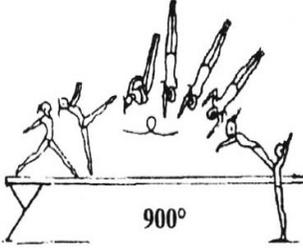
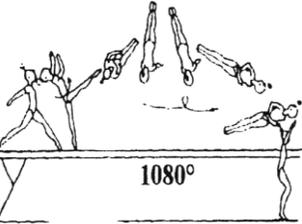
6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.103</p>	<p>6.203 Salto hacia atrás con ½ giro (180°), mortal adelante agrupado o carpado (Twist) <i>Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</i></p> 	<p>6.303 Salto extendido hacia adelante con 1/1 giro (360°) y mortal adelante agrupado o carpado <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked,</i></p> 	<p>6.403 Salto extendido hacia adelante con 1/1 giro (360°) y mortal adelante extendido <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched piked</i></p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603</p> <p>6.703 Doble twist agrupado <i>Arabian double salto fwd. tucked (Patterson)</i></p> 
<p>6.104 Mortal atrás agrupado, carpado o extendido, también con ½ giro (180°) <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>6.204 Mortal atrás agrupado o extendido con 1/1 giro (360°) <i>Salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (360°)</i></p> 	<p>6.304 Mortal atrás agrupado o extendido con 1½ giro (540°) <i>Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</i> (Domingues)</p>  <p>Mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</i></p> 	<p>6.404 Mortal atrás extendido con 2½ giros (900°) <i>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</i></p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604 Mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p> 

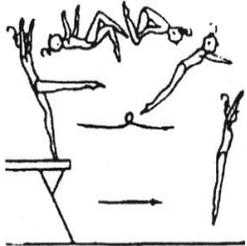
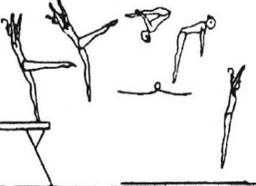
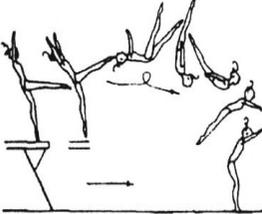
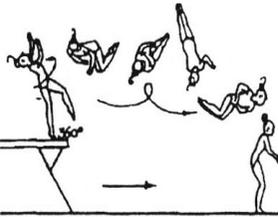
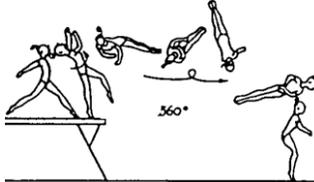
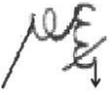
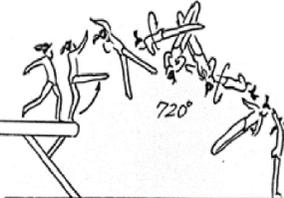
6.000 — SALIDAS

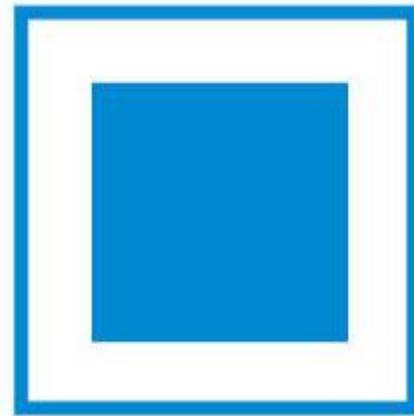
A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Doble mortal atrás agrupado <i>Double salto bwd tucked</i></p>  <p>oo</p>	<p>6.505 Doble mortal atrás carpado <i>Double salto bwd piked</i></p>  <p>lll</p>	<p>6.605</p> <p>6.705 Doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i></p>   <p>360°</p> <p>Eell^N_v</p> <p>6.805 Doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</i> (Biles)</p>  <p>720°</p> <p>Eoo</p>

6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.106 Mortal Gainer agrupado, carpado o extendido por el lateral de la viga, también con ½ giro (180°) (agrupado o extendido) <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)</i></p>    	<p>6.206 Mortal Gainer agrupado o extendido con 1/1 giro (360°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>6.306 Mortal Gainer agrupado o extendido con 1½ giro (540°) o 2/1giros (720°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°) (Bohmerova) or 2/1 twist (720°) to side of beam</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p>   <p style="text-align: center;">720°</p> 	<p>6.406 Mortal Gainer extendido con 2½ giros (900°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam (Khorkina)</i></p>  <p style="text-align: center;">900°</p> 	<p>6.506</p>	<p>6.606 Mortal Gainer extendido con 3/1 giros (1080°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i></p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 

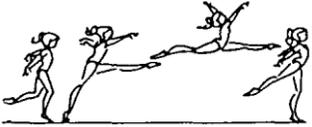
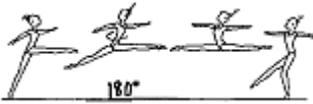
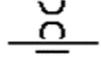
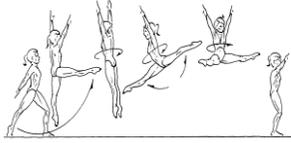
6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>6.107</p>	<p>6.207 Mortal Gainer agrupado o carpado en el extremo de la viga <i>Gainer salto tucked or piked at end of beam</i></p>    	<p>6.307 Mortal Gainer extendido con piernas juntas en el extremo de la viga <i>Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</i></p>   <p>Mortal Gainer agrupado con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga <i>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam</i> (Kim)</p>  	<p>6.407 Mortal Gainer extendido con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga <i>Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam</i> (Steingruber)</p>   <p>Mortal Gainer agrupado con 1 1/2 giro (540°) en el extremo de la viga <i>Gainer salto tucked with 1 1/2 twist (540°) at end of beam</i> (Olafsdottir)</p>  	<p>6.507 Mortal Gainer extendido con 2/1 giros (720°) en el extremo de la viga <i>Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of beam</i> (Jurkowska-Kowalska)</p>  	<p>6.607</p>



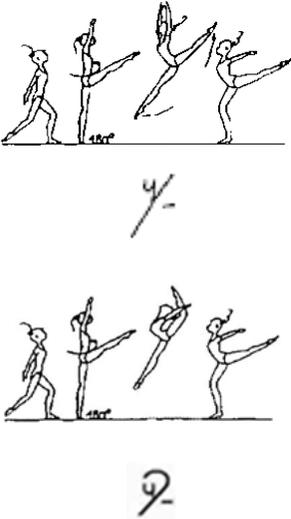
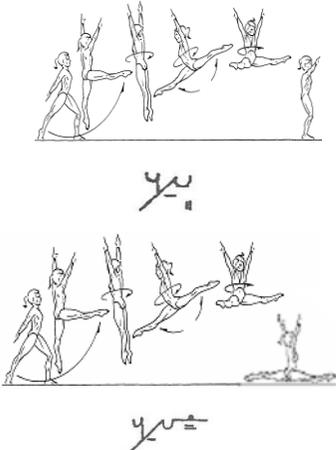
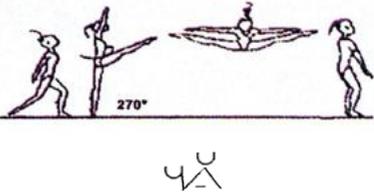
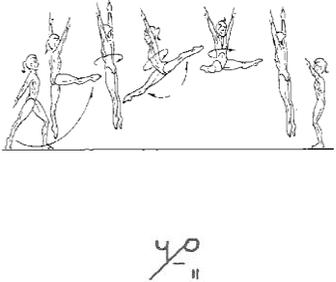
Suelo — Elementos

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Zancada adelante desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>   <p style="text-align: center;"></p>	<p>1.201 Zancada desde una pierna con ½ giro (180°) <i>Split leap with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"></p>	<p>1.301 Zancada desde una pierna con 1/1 giro (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"></p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

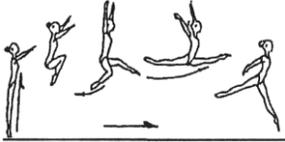
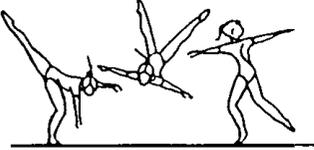
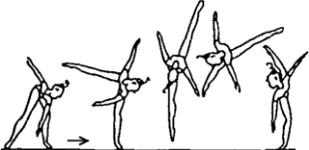
(* Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Salto fouetté con cambio de pierna a split anteroposterior (separación de piernas 180°), también a la posición anillo (tour jeté) <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jeté)</i></p> 	<p>1.302 (*) Tour jeté con ½ giro (180°) adicional, recepción con uno o ambos pies, o en spagaté <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°), landing on one or both feet, or in split position</i> (Produnova)</p>  <p>Zancada desde una pierna -con técnica de tour jeté, con ¾ de giro (270°) a la posición carpada piernas separadas con ¼ de giro (90°) adicional, recepción con uno o ambos pies <i>Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°), landing on one or both feet</i> (Csillag)</p> 	<p>1.402 Tour jeté con 1/1 giro (360°) adicional, recepción con uno o ambos pies <i>Tour jeté with additional 1/1 turn (360°), landing on one or both feet</i> (Gogean)</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

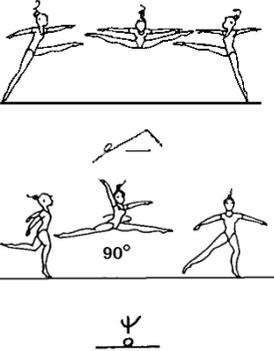
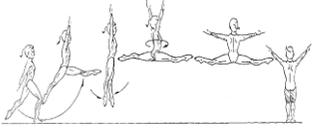
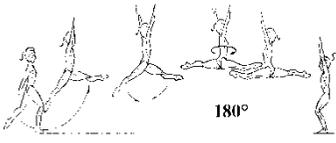
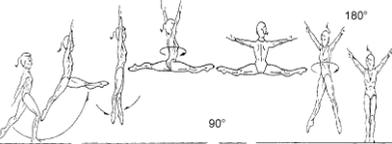
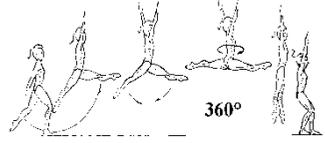
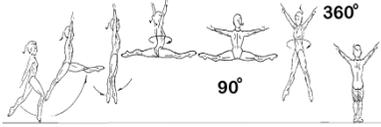
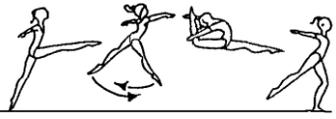
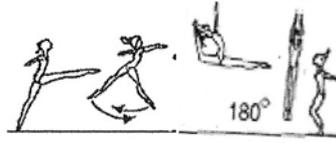
(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

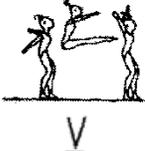
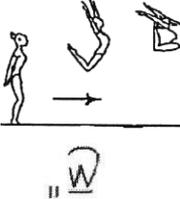
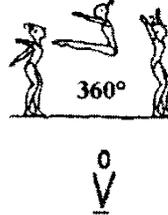
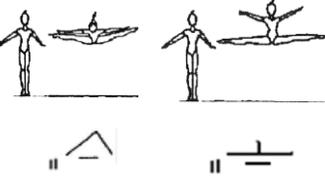
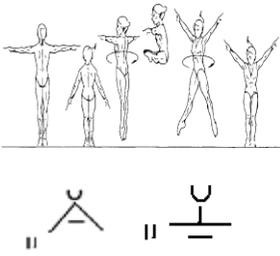
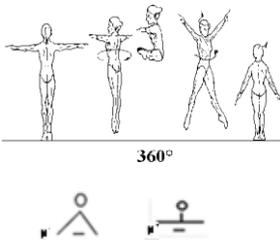
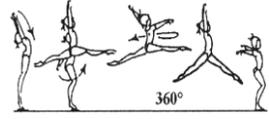
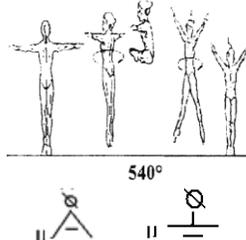
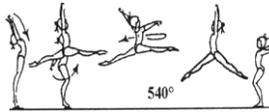
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Salto agrupado desde dos piernas con separación de piernas al split anteroposterior (180°) durante la fase de vuelo <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i></p>  <p style="text-align: center;">ne</p>	<p>1.203 (*) Mariposa (butterfly) adelante, tronco paralelo al suelo levemente arqueado, piernas separadas y pies más altos que la cadera durante el vuelo. <i>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Mariposa (butterfly) atrás, tronco paralelo al suelo levemente arqueado, piernas separadas y pies a la altura o levemente más bajos que la cadera durante el vuelo. <i>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.</i></p>  <p style="text-align: center;">A</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

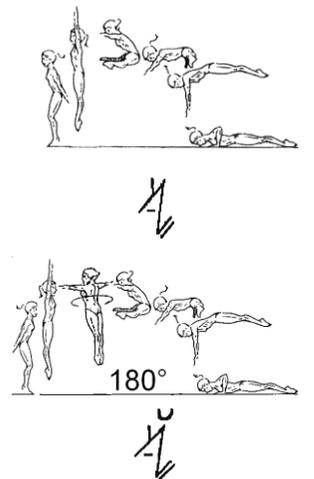
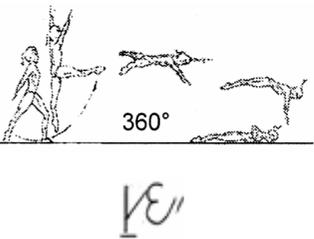
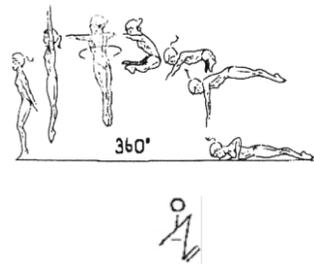
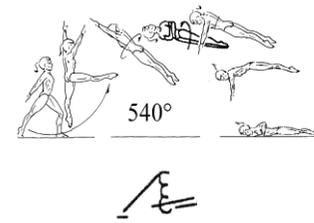
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*) Zancada adelante desde una pierna con ¼ de giro (90°) a la posición carpada piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o piernas separadas laterales, recepción sobre uno o ambos pies <i>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</i></p> 	<p>1.204 Zancada con cambio y ¼ de giro (90°) a la separación lateral o a carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) <i>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal)</i> (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.304 (*) Zancada con cambio con ½ giro (180°) en la fase de vuelo <i>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</i> (Frolova)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p> <p>Johnson con ½ giro (180°) adicional <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.404 (*) Zancada con cambio con 1/1 giro (360°) en la fase de vuelo <i>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</i></p>  <p style="text-align: center;">Z</p> <p>Johnson con 1/1 giro (360°) adicional <i>Johnson with additional 1/1 turn (360°)</i> (Bulimar)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p>					
<p>1.105 Zancada con cambio de pierna a la posición wolf <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</i></p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.205 Zancada adelante con cambio de piernas (pierna libre a 45°) al split anteroposterior (separación de 180° después del cambio de piernas) (zancada con cambio) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</i></p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.305 Zancada con cambio a la posición anillo (separación de piernas 180°) <i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.405 Zancada con cambio a la posición anillo con ½ giro (180°) <i>Switch leap to ring position with ½ turn (180°)</i> (Sankova)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

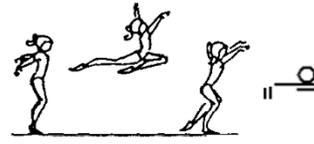
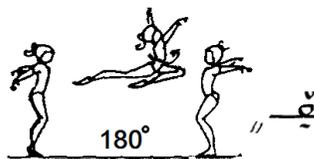
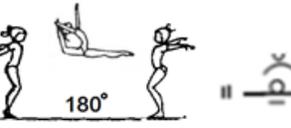
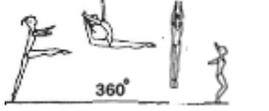
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Salto carpado desde dos piernas (cadera < 90°) <i>Pike jump (hip < 90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Salto desde dos piernas con cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, pies casi tocando la cabeza (Salto oveja) <i>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</i></p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306 Salto carpado desde dos piernas (cadera < 90°) con 1/1 giro (360°) <i>Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">0 V</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal), o salto con piernas separadas laterales (separación de piernas 180°) <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> △ ⊥</p>	<p>1.207 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con ½ giro (180°) <i>Straddle pike or side split jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> △ ⊥</p> <p>Zancada desde dos piernas con ½ giro (180°) <i>Split Jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ⊥</p>	<p>1.307 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con 1/1 giro (360°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</i> (Popa)</p>  <p style="text-align: center;">360° △ ⊥</p> <p>Zancada desde dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Split Jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">360° ⊥</p>	<p>1.407 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con 1 ½ giro (540°) <i>Straddle pike or side split jump with 1½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">540° △ ⊥</p> <p>Zancada desde dos piernas con 1 ½ giro (540°) <i>Split Jump with 1½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">540° ⊥</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico

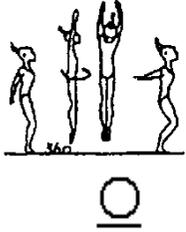
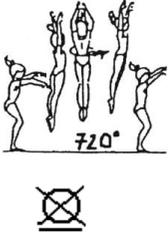
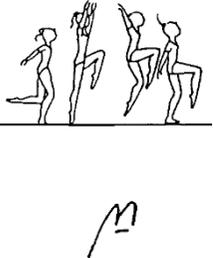
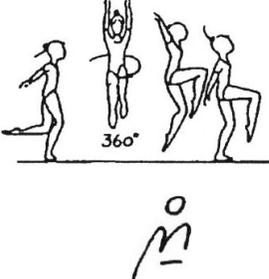
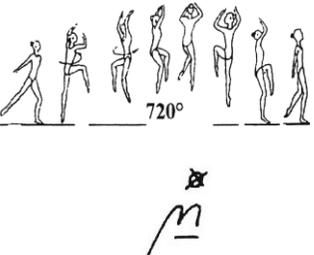
1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales, con recepción en apoyo facial; también con ½ giro (180°) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with ½ turn (180°))</i></p>  <p>Salto desde una pierna con 1/1 giro (360°) a piernas separadas y recepción en apoyo facial <i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i></p> 	<p>1.208 (*) Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales con 1/1 giro (360°) con recepción en apoyo facial <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  <p>Salto desde una pierna con 1½ giro (540°) en el plano horizontal con recepción en apoyo facial <i>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i></p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

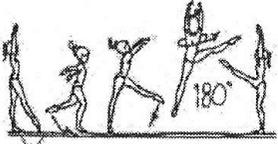
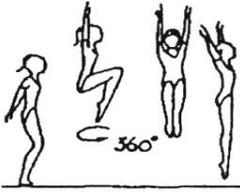
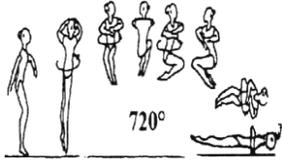
1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Zancada desde dos piernas (separación de piernas 180°) <i>Split jump (leg separation 180°)</i></p>  <p>Salto Gacela desde dos piernas <i>Stag jump</i></p>  <p>Salto Gacela desde dos piernas con ½ giro (180°) <i>Stag jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Sissone - separación de piernas 180° en diagonal (45° respecto al suelo), despegue de dos pies, recepción a un pie <i>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</i></p> 	<p>1.209 (*) Salto anillo desde dos piernas (pierna de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, separación de piernas 180°) <i>Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</i></p>  <p>Desde dos piernas salto anillo gacela (pierna de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás) <i>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</i></p>  <p>Zancada desde dos piernas a anillo (separación de piernas 180°) <i>Split jump to ring position (180° separation of legs)</i></p>  <p>Zancada desde dos piernas a anillo con ½ giro (180°) <i>Split jump to ring position with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>1.309 Zancada anillo desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split ring leap (180° separation of legs)</i></p> 	<p>1.409 (*) Tour jeté a anillo con ½ giro (180°) adicional <i>Tour jeté to ring position with additional ½ turn (180°)</i> (Ferrari)</p>  <p>Zancada desde dos piernas a anillo con 1/1 giro (360°) <i>Split jump to ring position with 1/1 turn (360°)</i> (Jurkowska-Kowalska)</p>  <p>Zancada anillo con ½ giro (180°) <i>Split leap to ring position with ½ turn (180°)</i> (Ting)</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	

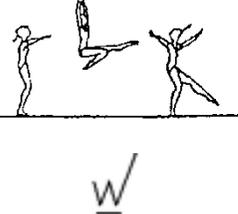
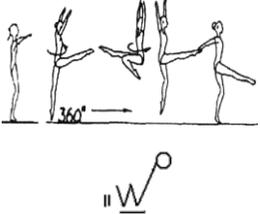
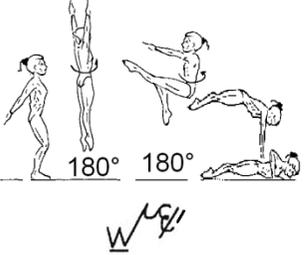
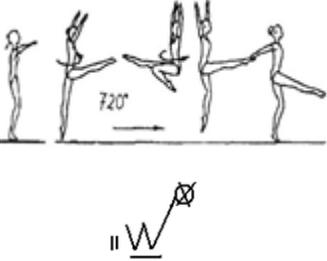
1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Salto extendido desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310 Salto extendido desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) <i>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Salto desde una pierna con cambio de piernas alternado (rodillas sobre la horizontal) (Salto de gato) <i>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat leap)</i></p> 	<p>1.211 Salto de gato con 1/1 giro (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.311 Salto de gato con 2/1 giros (720°) <i>Cat leap with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

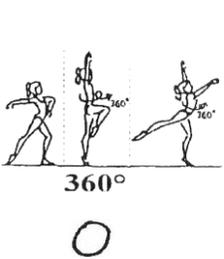
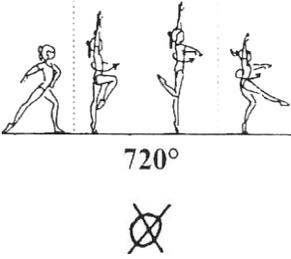
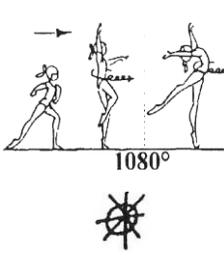
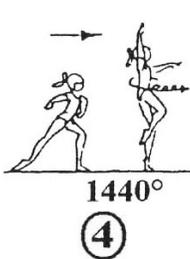
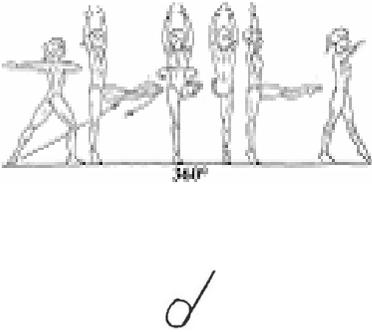
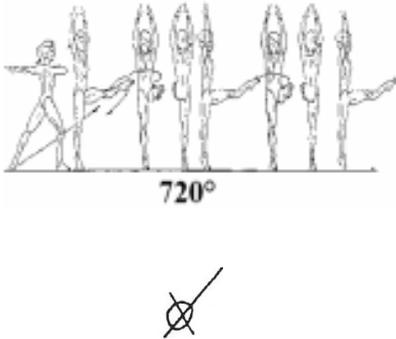
1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Salto con ½ (180°) giro y recepción en arabesque con pierna libre sobre la horizontal (Salto fouetté) <i>Hop with ½ (180°) turn to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté-hop)</i></p>  	<p>1.212 Salto desde una pierna con ½ giro (180°), pierna libre extendida sobre la horizontal durante todo el salto <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</i></p>  	<p>1.312 Salto desde una pierna con 1/1 giro (360°), pierna libre extendida sobre la horizontal durante todo el salto <i>Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout</i></p>  	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Salto agrupado desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p>1.313 (*) Salto agrupado desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) también con recepción en apoyo facial <i>Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support</i></p>    	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

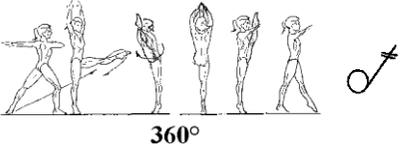
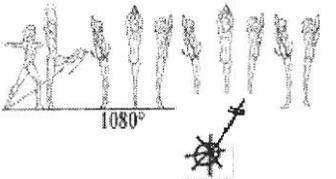
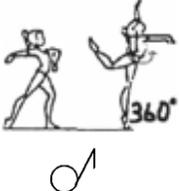
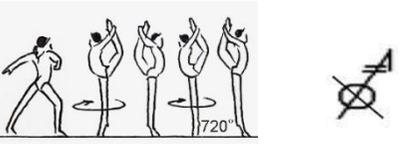
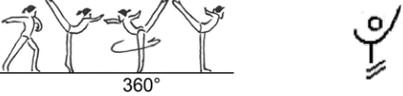
1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Salto desde una o dos piernas con una pierna flexionada y la otra extendida adelante sobre la horizontal, con las rodillas juntas (Salto wolf) <i>Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</i></p> 	<p>1.214 (*) Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°), recepción en apoyo facial <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p> 	<p>1.314</p>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Salto wolf desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) <i>Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p>1.614</p>

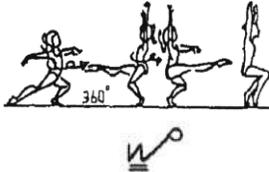
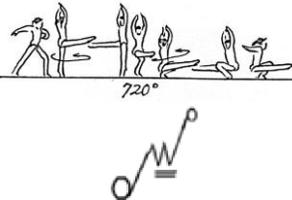
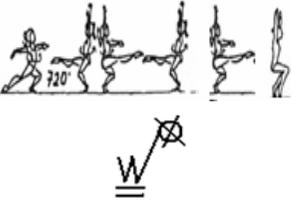
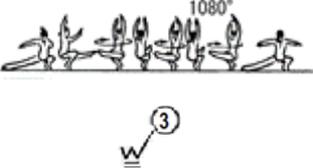
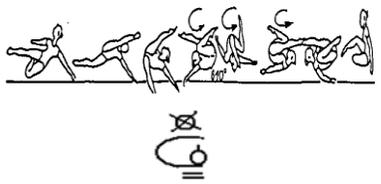
2.000 – GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 giro (360°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>2.201 2/1 giros (720°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>2.301 3/1 giros (1080°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 giros (1440°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal</i> (Gómez)</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 1/1 giro (360°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 2/1 giros (720°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

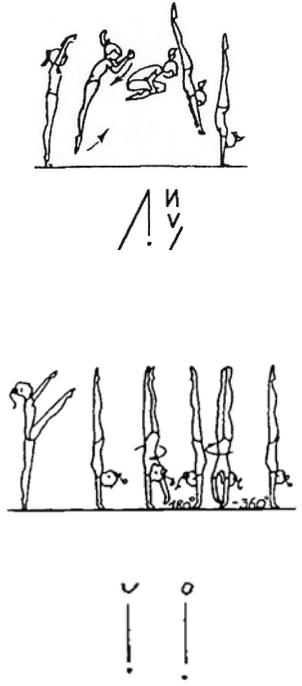
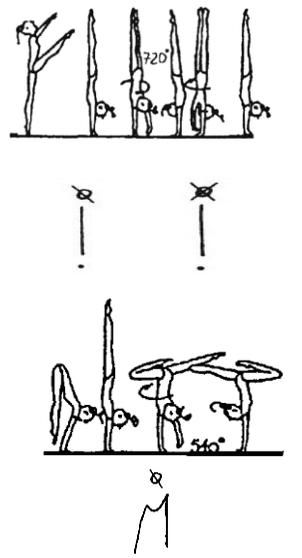
2.000 – GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>2.303</p>	<p>2.403 2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Mommel)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>	<p>2.503 3/1 giros (1080°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>3/1 turn (1080) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Mustafina)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204 1/1 giro (360°) en attitude atrás (rodilla de la pierna libre a la horizontal durante todo el giro) <i>1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 2/1 giros (720°) en attitude atrás (rodilla de la pierna libre a la horizontal durante todo el giro) <i>2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i> (Semenova)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p>2/1 giros (720°) sosteniendo con las dos manos la pierna libre atrás/arriba durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn</i> (Berar)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205 1/1 giro (360°) en balanza adelante con pierna libre sobre la horizontal durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

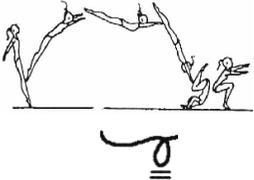
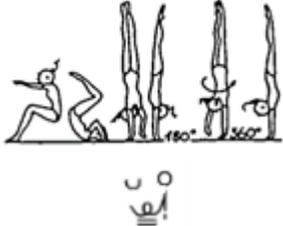
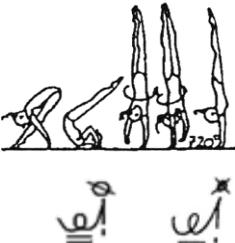
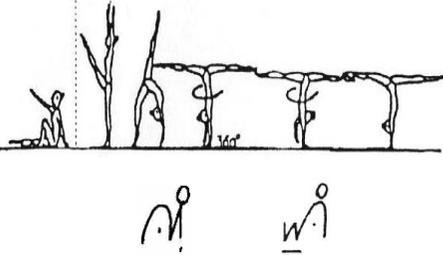
2.000 – GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 1/1 giro ilusión (360°) pasando por split sin tocar el suelo con la mano 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</p> 	<p>2.306</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207 1/1 giro (360°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</p> 	<p>2.307 2/1 giros (720°) comenzando con pierna libre a la horizontal y descenso para completar el giro en posición wolf 2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position (Nguyen)</p> 	<p>2.407 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro (el giro se inicia sin impulso de manos en el suelo) 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> 	<p>2.507 3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro (el giro se inicia sin impulso de manos en el suelo) 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor) (Mitchell)</p> 	<p>2.607</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208 2/1 giros (720°) o más sobre espalda en posición acostada carpada (ángulo cadera-piernas cerrado) 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</p> 	<p>2.308</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

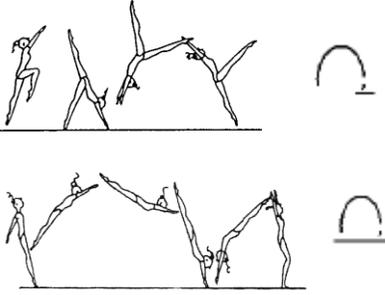
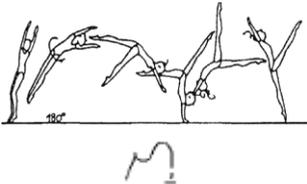
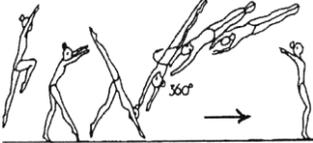
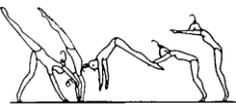
3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Salto, impulso o elevación al apoyo invertido – movimiento de retorno opcional, también con ½ y 1/1 giro (180°-360°) en la vertical <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</i></p> 	<p>3.201 Salto, impulso o elevación al apoyo invertido con 1½ - 2/1 giros (540°-720°) en la vertical – movimiento de retorno opcional <i>Jump kick or press to hstd with 1½ - 2/1 turn (540°-720°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

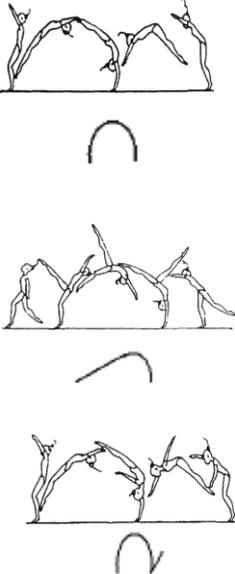
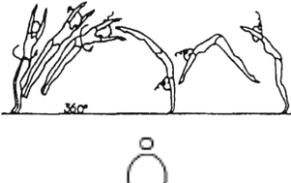
3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Ángel y rol adelante (león) <i>Hecht roll</i></p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Rol atrás al apoyo invertido con ½ o 1/1 giro (180° - 360°) en la vertical <i>Roll bwd to hstd with ½ or 1/1 turn (180°-360°) in hstd</i></p> 	<p>3.203 Rol atrás al apoyo invertido con 1½ - 2/1 giros (540°-720°) en la vertical <i>Roll bwd to hstd with 1½ - 2/1 - (540°-720°) turn in hstd</i></p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 Inversión atrás desde posición de pie o sentado agrupado con una pierna extendida al apoyo invertido con 1/1 giro (360°) en la vertical – movimiento de retorno opcional <i>Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

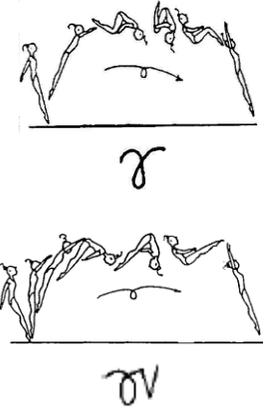
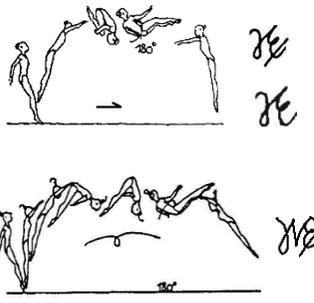
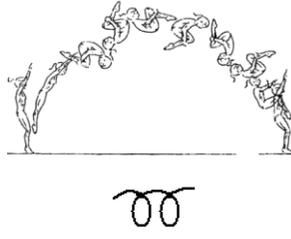
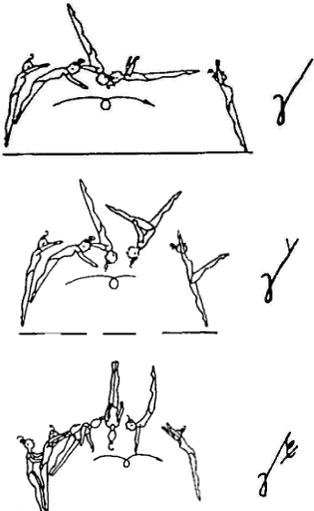
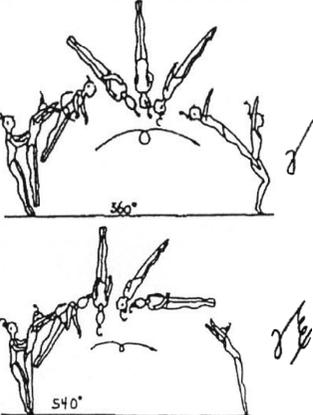
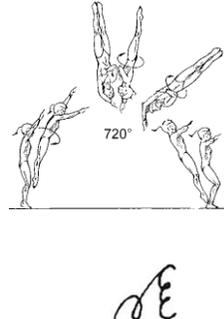
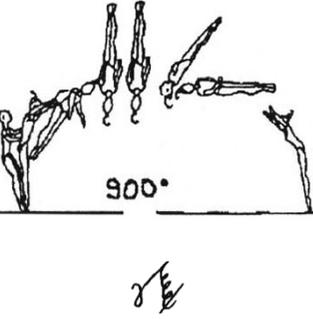
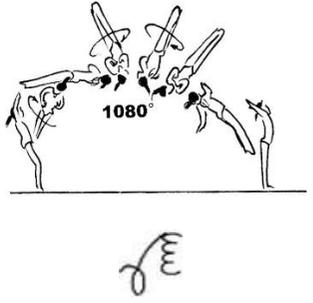
3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Inversión adelante con vuelo, despegue con una pierna o flic-flac adelante, despegue con dos piernas – con o sin fase de ángel antes del apoyo de manos – recepción opcional <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</i></p>  <p>Salto hacia atrás con ½ giro (180°) a la inversión adelante con vuelo – recepción opcional <i>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd – landing optional</i></p> 		<p>3.305 Inversión adelante con vuelo con 1/1 giro (360°) después del apoyo de manos o antes del apoyo <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</i> (Mostepanova)</p>   	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 Rondada Round-off</p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

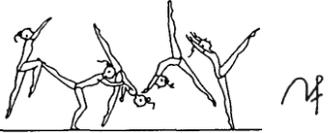
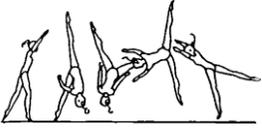
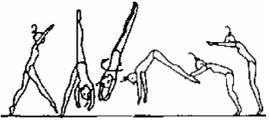
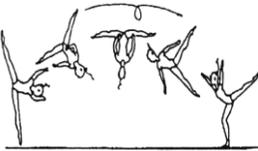
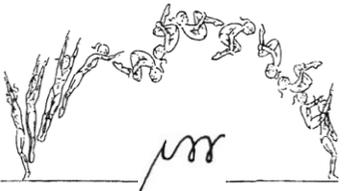
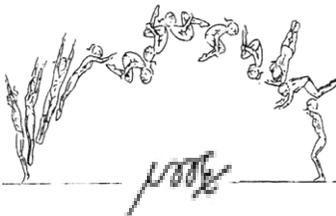
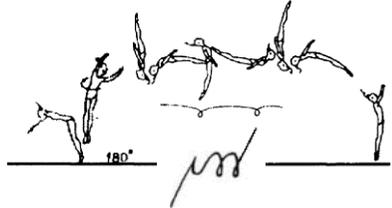
3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Todas las variantes de flic-flac y flic-flac Gainer (Auerbach), también con apoyo de un brazo <i>All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</i></p>  <p>Despegue hacia atrás con ¼ de giro (90°) – inversión lateral libre (sin manos) – continuando con ¼ de giro (90°) al apoyo facial <i>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</i> (Tsavaridou)</p> 	<p>3.207 Flic-flac con 1/1 giro (360°) antes del apoyo de manos <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</i></p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

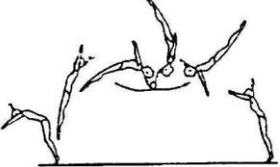
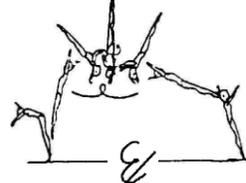
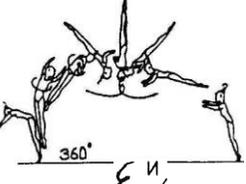
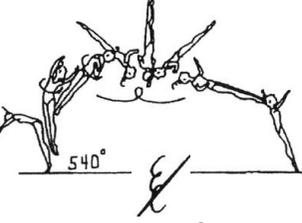
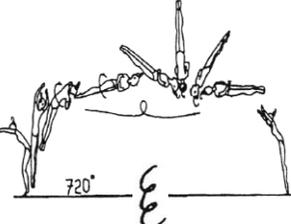
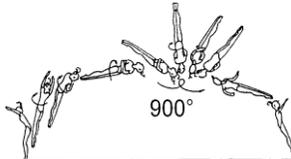
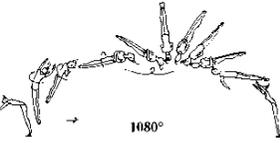
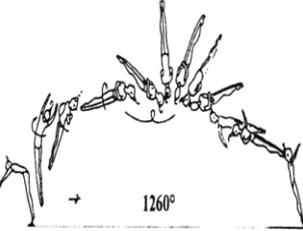
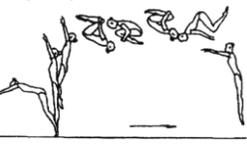
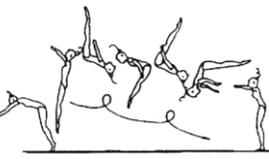
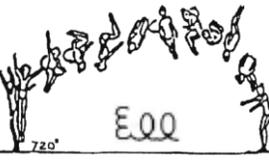
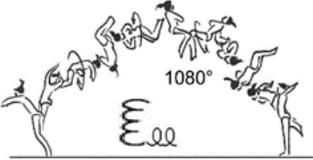
4.000 – MORTALES ADELANTE Y LATERAL

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Mortal adelante agrupado o carpado <i>Salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p>4.201 Mortal adelante agrupado con ½ o 1/1 giro (180° ó 360°), también mortal adelante carpado con ½ giro (180°) <i>Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Doble mortal adelante agrupado <i>Double salto fwd tucked (Podkopayeva)</i></p> 	<p>4.601 Doble mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) <i>Double salto fwd tucked, with ½ twist (180°) (Podkopayeva)</i></p>  <p>Doble mortal adelante carpado <i>Double salto fwd piked (Dowell)</i></p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Mortal adelante extendido; también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>4.302 Mortal adelante extendido con 1/1 ó 1½ giro (360° ó 540°) <i>Salto fwd stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)</i></p> 	<p>4.402 Mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Tarasevich)</i></p> 	<p>4.502 Mortal adelante extendido con 2½ giros (900°) <i>Salto fwd stretched with 2½ twist (900°) (Cojocar)</i></p> 	<p>4.602 Mortal adelante extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Salto fwd stretched with 3/1 twist (1080°) (Maldonado)</i></p> 

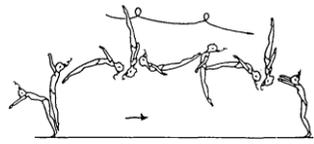
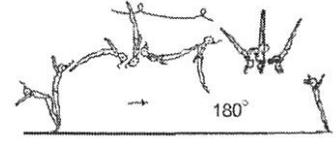
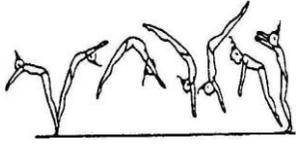
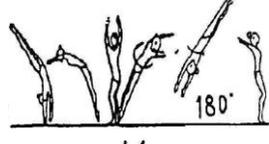
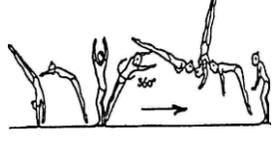
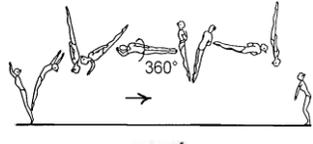
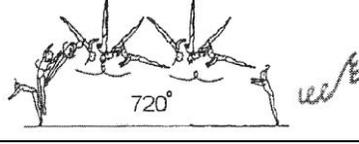
4.000 – MORTALES ADELANTE Y LATERAL

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Inversión adelante libre (sin manos) <i>Free (aerial) walkover fwd</i></p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Inversión lateral libre o rondada libre (sin manos) <i>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</i></p>  	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>	
<p>4.105 Desde despegue hacia adelante con una o dos piernas – mortal lateral agrupado o carpado <i>From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</i></p> 	<p>4.205 Twist agrupado o carpado (despegue hacia atrás con ½ giro [180°] y mortal adelante) – recepción opcional <i>Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional</i></p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Doble twist agrupado <i>Arabian double salto tucked (Andreasen) / (Jentsch)</i></p>  <p>Doble twist agrupado con ½ giro (180°) <i>Arabian double salto tucked with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>4.605 Doble twist carpado <i>Arabian double salto piked (Dos Santos)</i></p>  <p>4.805 Doble twist extendido <i>Arabian double salto stretched (Dos Santos)</i></p> 

5.000 – MORTALES ATRÁS

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101 Mortal atrás agrupado, carpado o extendido Salto bwd tucked, piked, or stretched</p>  	<p>5.201 Mortal atrás extendido con ½ giro o mortal atrás agrupado o extendido con 1/1 giro (180° o 360°) Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</p>  	<p>5.301 Mortal atrás extendido con 1½ ó 2/1 giros (540° ó 720°) Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)</p>  	<p>5.401 Mortal atrás extendido con 2½ giros (900°) Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</p>  	<p>5.501 Mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p>  	<p>5.601 Mortal atrás extendido con 3½ giros (1260°) Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)</p>  
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Doble mortal atrás agrupado Double salto bwd tucked (Kim)</p>   <p>Doble mortal atrás carpado Double salto bwd piked</p>  	<p>5.502 Doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) (Mukhina)</p>  	<p>5.602/ 5.702</p> <p>5.802 Doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Silivas)</p>   <p>5.1002 Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°) (Biles)</p>  

5.000 – MORTALES ATRÁS

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Doble mortal atrás extendido <i>Double salto bwd stretched</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>ee/</i></p> <p>5.703 Doble mortal atrás extendido con ½ giro (180°) <i>Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°) (Biles)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>ee/</i></p>
<p>5.104 Mortal tempo <i>Whip salto bwd</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i></p>	<p>5.204 Mortal tempo con ½ giro (180°) <i>Whip salto bwd with ½ twist (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i></p>	<p>5.304 Mortal tempo con 1/1 giro (360°) <i>Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i></p>	<p>5.404</p>	<p>5.504/5.604</p>	<p>5.803 Doble mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) <i>Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i> (Chusovitina) / (Touzhevikova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ee/</i></p> <p>5.903 Doble mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) (Moors)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>ee/</i></p>

3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

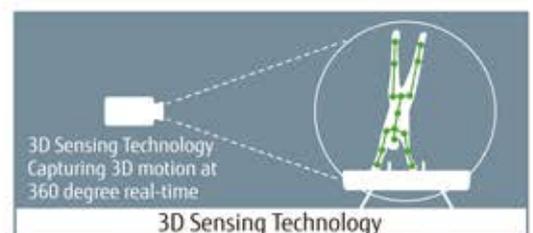


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU
<http://www.fujitsu.com/global>



PARTE V
APÉNDICES

2022 Tabla de Saltos - FIG

GRUPO I			GRUPO II			GRUPO III			GRUPO IV			GRUPO V														
1,00		1,60	Clasificación: Se debe realizar 1 salto. La nota de ese salto cuenta para el total del Equipo y el total Individual Si la gimnasta se ha registrado en la Lista de Clasificación para la Final, debe realizar un 2 ^{do} salto Promedio de la Nota de ambos saltos = Nota Final Finales Equipos e Individual: Se debe realizar 1 salto Final del Aparato: Los 2 saltos deben ser de grupos diferentes y tener 2 ^{do} vuelo diferente									1,01		2.00	1,02		2.60	1,03		3.20	1,04		3.60	1,05		4.00
1,10		2.00										2,10		3.60	3,10		3.20	4,10		3.00	5,10		3.80			
1,11		2.40										2,11		3.80	3,11		3.40	4,11		3.20	5,11		4.00			
1,12		2.80													3,12		3.80	4,12		3.60						
												2,12		4.20	3,13		4.20	4,13		4.00	5,12		4.40			
												2,13		4.60	3,14		4.60	4,14		4.40	5,13		4.80			
1,20		1.60	2,20		3.80	3,20		3.40	4,20		3.20	5,20		4.00												
1,21		2.40	2,21		4.00							5,21		4.20												
1,22		2.60																								
1,23		3.20	2,22		4.40							5,22		4.60												
1,24		3.60																								
1,30		3.20	2,30		4.40	3,30		3.80	4,30		3.60	5,30		4.60												
1,31		3.60	2,31		4.60	3,31		4.00	4,31		3.80	5,31		4.80												
			2,32		5.00	3,32		4.40	4,32		4.20	5,32		5.20												
1,40		2.00	2,33		5.40	3,33		4.80	4,33		4.60	5,33		5.60												
			2,34		5.80	3,34		5.20	4,34		5.00	5,34		6.00												
						3,35		5.60	4,35		5.40															
1,50		2.20	2,40		4.80				4,40		3,60															
1,51		2.60	2,41		5.20				4,41		4.00															
1,52		3.00							4,42		4,20															
1,53		3.40	2,50		6.00				4,50		3,80															
1,60		2.40							4,51		4,20															
1,61		2.80							4,52		4.60															
1,62		3.20							4,53		5.00															

↘		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1. ↑	01	L L						
	02	U UL	TEL					
	03	LE LE	LE LE					
	04	T T	T TEL	TE				
	05	TEL						
	06	N	TA T	T	T			
	07		TO	T T	T			
	08		TA	TA	TA			
	09				TA TA	T	TA TA	TA TA
	10		T T	T T T	T			
	11				TA TA			
2. A E	01	A	A A A	A	A			
	02		AA AA	AA AA				
	03			AA	AA	A		
	04	O			AA AA			
	05	O O		AA AA	AA	A		
	06		AA		AA	AA AA	AA	
	07			~	~			
3. U O	01		U U U	U	U U U			
	02				U U	U U		
	03				U U	U U U		
	04			U	U	U U	U	
	05				U U U U	U U	U U U	
	06		U U	U		U U		
	07			U	U U			
	08			U U	U U U	U U	U U	U
	09			U U U	U U			
	10			U U	U U	U U		

↘		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4. X	01	⊗	X X	X X	X			
	02			⊗	⊗	X	X X	
	03	⊗			~X ~X	~X ~X		
	04	⊗		X X	X	X		
	05		X	X	X	X		
	06	⊗			X X	X		
	07	⊗			X X	X		
	08		X	X			X X X	X
5. V	01	⊗		⊗ ⊗ ⊗		⊗ ⊗		
	02		⊗	⊗	⊗	⊗		
	03			⊗	⊗			
	04	⊗		⊗	⊗			
	05	⊗		⊗	⊗			
	06	⊗		⊗	⊗			
	07		X	X			X	
	08	⊗		U U	U	U		
	09				U	U U		
	10				U	U	U U	U U
6. ↓	01	PE PE	PE	PE PE	PE PE			
	02	PE PE		PE PE X X	PE PE X X	PE		
	03			PE PE	PE PE			
	04	PE	PE	PE	PE	PE		
	05		PE	PE	PE	PE	PE	
	06				PE	PE	PE	PE
	07				PE PE	PE PE		PE
	08	PE PE	PE PE	PE PE	PE PE	PE PE	PE PE	PE PE
	09		PE	PE	PE	PE	PE	PE
	10		PE	PE	PE			

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

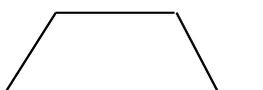
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
2.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
3.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
4.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
5.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
6.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
1. □	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
2. ○	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3. =	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4. ∩	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5. ∪	01										
	02										
	03										
	04										

Clasificación F. Individual F. Aparato F. Equipos

#	# Realizado		#	# Realizado
País		Nota-D	País	Nota-D
		Deducción		Deducción
		Nota Final		Nota Final
#	# Realizado		#	# Realizado
País		Nota-D	País	Nota-D
		Deducción		Deducción
		Nota Final		Nota Final
#	# Realizado		#	# Realizado
País		Nota-D	País	Nota-D
		Deducción		Deducción
		Nota Final		Nota Final
#	# Realizado		#	# Realizado
País		Nota-D	País	Nota-D
		Deducción		Deducción
		Nota Final		Nota Final
#	# Realizado		#	# Realizado
País		Nota-D	País	Nota-D
		Deducción		Deducción
		Nota Final		Nota Final



To be filled out by the D Panel/A completar por el Panel D

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Panel Judge's Slip
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA - Papeleta de Jueces Panel D

Date/Fecha :

Competition/Concurso :
Clasif Final Indiv Final Apar Final Equip

Gymnast's Name/Nombre de la gimnasta

Gymnast No./Gimnasta N°

Country/País

V.D.

R.C.

V.E.

TOTAL

Deducción neutral
Tiempo
Línea



1 _____

2 _____

Signature of D1/Firma D1

Signature of D2/Firma D2



To be filled out by each judge on the E Panel/A completar por cada juez del Panel E

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - E Panel Judge's Slip
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA - Papeleta de Jueces Panel E

Date/Fecha :

Competition/Concurso :
Clasif Final Indiv Final Apar Final Equip

Gymnast's Name/Nombre de la gimnasta

Gymnast No./Gimnasta N°

Country/País

Ejecución

Artístico
VI y SU

TOTAL



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
Posición y firma de la juez

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



LÍNEA GAF

Gimnasta #	Nombre	País	0.10	0.30	Deducción total	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Línea:	
Final Individual		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Final Aparatos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Final Equipos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



GAF - TIEMPO

Gimnasta #	Nombre	País	Tiempo caída	Tiempo ejercicio	Otras deduc. de tiempo	Deduc. TOTAL de tiempo	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Tiempo:		
Final Individual		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> </div> </div>					
Final Aparatos							
Final Equipos							

Modificaciones del Código de Puntuación para competencias Juveniles – GAF

El **CÓDIGO 2022** ha sido concebido para:

- utilizarse en todas las competencias internacionales bajo la jurisdicción oficial de la FIG, sus Federaciones miembros y Uniones Continentales, a saber: Juegos Olímpicos de la Juventud y otros Juegos Multideportes, Competencias y Torneos Internacionales, así como eventos especiales creados por la FIG,
- estandarizar el juzgamiento en las cuatro fases de las competencias oficiales FIG: Clasificación, Final por Equipos, Final Individual y Finales por Aparatos.

Para las competencias Juveniles se usará el CÓDIGO 2022 con algunas modificaciones.

2.1 Derechos de la gimnasta

2.1.2 Calentamiento

- En la **Clasificación, Final por equipos, Final Individual y Finales por aparatos** cada gimnasta en competencia (incluida la sustituta de una gimnasta lesionada) tiene derecho a un período de calentamiento en el podio inmediatamente antes de la competencia (ver Sección 2 – Calentamiento).
El máximo tiempo para el calentamiento será según lo establece el RT/FIG 4.11.8
- **En las Finales por Aparatos: calentamiento en 2 grupos**

NOTA:

- *En la Clasificación y en la Final por Equipos el tiempo de calentamiento completo pertenece al equipo excepto en Salto. El equipo debe prestar atención al paso del tiempo para que la última gimnasta tenga su tiempo de calentamiento.*
- *En los grupos mixtos el tiempo de calentamiento pertenece personalmente a la gimnasta*

7.2 Valor de Dificultad (VD)

Restricción para VD: Si se realizan elementos “F”, “G”, “H”, “I” o “J”, el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50.

7.3 Requisitos de Composición (RC) 2.00 P.

Los Requisitos de Composición se describen en la Sección correspondiente de cada aparato. Se puede obtener un máximo de 2.00 P.

- Un elemento puede cubrir más de un RC, pero un elemento no se puede repetir para cubrir otro RC.

7.4 Valor de Enlace

Las fórmulas para VE se describen en los respectivos aparatos Parte 3: Secciones 11, 12 y 13 (se debe tener en cuenta la restricción para VD).

La Bonificación por Salida no se otorga.

10.4 Requisitos

- Se debe mostrar (manual o electrónicamente) el número de salto **previsto**, antes de realizar cada salto.
- En la **Clasificación, Final por Equipos y Final Individual**:
Se realiza un salto.
 - En la **Clasificación**, la nota del 1^{er} salto es la que cuenta para el total del **Equipo** y total **Individual**.
 - La gimnasta que desee clasificar para la **Final por Aparatos**, debe realizar dos saltos según las siguientes reglas de **Final por Aparatos**.
- **Final del Aparato**
 - La gimnasta debe realizar dos saltos diferentes (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes), que se promedian para la Nota Final.

10.4.2 Deducciones específicas del aparato (Panel-D)

Todos los saltos se identifican con un número.

No hay penalización si se realiza un salto diferente al anunciado

- Apoyo con una mano (de la Nota Final) - 2.00 P.
- En la **Clasificación** para la **Final del Aparato** y la **Final del Aparato**
 - cuando uno de los dos saltos recibe nota "0" (10.4.3)

Evaluación: Nota del salto realizado dividido por 2 = Nota Final

SECCIÓN 14 – TABLA DE ELEMENTOS

Está prohibido realizar los siguientes elementos:

1. SA – saltos con despegue o recepción lateral
2. PA – mortal y salida con despegue desde dos pies.
3. VI – elementos de danza con recepción a horcajadas en la VI.
4. SU – elementos acrobáticos con despegue lateral y/o recepción al rol.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artística femenina
Escritura simbólica**

**Женская спортивная гимнастика
Буклет с символами**

Edición 2022



CIRQUE DU SOLEIL
ENTERTAINMENT GROUP



The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

TOKIO
INKARAMI

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.

Official Partners of the FIG



Janssen
fritsen



SPIETH
AMERICA



SPIETH
Gymnastics



VENTURELLI
M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

ÍNDICE

Página

Prólogo

Agradecimientos

1. **SÍMBOLOS BÁSICOS** para todos los aparatos
2. – 6. **PARALELAS** – Símbolos específicos del aparato
7. – 13. **VIGA Y SUELO** – Símbolos específicos del aparato
14. – 15. **SALTO** – Símbolos específicos del aparato
Ejemplos de saltos por grupos

NOTA: Por razones lógicas, la secuencia no está en orden Olímpico.

La presentación comienza con los símbolos básicos para todos los aparatos – suspensiones, apoyos, apoyos invertidos, saltos, posiciones de piernas y cuerpo y giros alrededor de los ejes transversal, longitudinal y antero-posterior.

Para paralelas, los símbolos específicos del aparato y los grupos de elementos se tratan por separado; por otro lado, los símbolos específicos de viga y suelo y los elementos comunes de danza y acrobáticos se manejan en la misma sección. Los símbolos específicos de salto y los ejemplos de saltos en cada uno de los grupos se presentan en la última sección.

Mediante una combinación de los símbolos básicos y de los símbolos específicos, se pueden registrar prácticamente todos los elementos, incluso aquellos que se presenten y realicen por primera vez.

AGRADECIMIENTOS

El CTF* desea agradecer profundamente a las personas que colaboraron en la producción y traducción de este *Folleto de Símbolos*:

1986	Asesora de la estructuración original, Texto y símbolos	Margot Dietz	GER
	Historia de los símbolos	Jackie Fie	USA
1999-2022	Diseño, producción, símbolos informatizados y actualizaciones	Linda Chencinski	USA
1999	Trabajo editorial y traducción al inglés	Jackie Fie	USA
1999 - 2022	Trabajo editorial y traducción al inglés	Linda Chencinski	USA
1999 - 2022	Traducción al francés y alemán	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake Yvette Brasier	SWE POR FRA
		Sabrina Klaesberh	GER
1999 - 2022	Traducción al español	Helena Lario	ARG
1997 - 2022	Traducción al ruso	Nellie Kim Elena Lowery	BLR USA

PRÓLOGO

Historia del desarrollo de la notación simbólica

En 1979 el Comité Técnico Femenino de la FIG publica, por primera vez, los símbolos de los principales elementos para la Gimnasia Artística Femenina.

Durante el período que va desde 1980 a 1986, la notación simbólica fue sometida a una extensa experimentación práctica, con una meta tendiente a la perfección en consonancia con la evolución de la gimnasia. Todos los ejercicios realizados en competencias oficiales de la FIG (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y los Campeonatos Europeos Senior y Junior bajo jurisdicción de la FIG) fueron registrados en notación simbólica por las Colaboradoras Técnicas Científicas (CTCs), y luego comprobados por medio de vídeo análisis. De esta manera se desarrolló un análisis sistemático. Con el uso del contenido de los ejercicios registrados, el CTF pudo supervisar las tendencias de desarrollo y la información resultante, para la mejora continua del Código de Puntuación WAG.

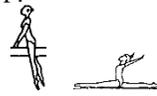
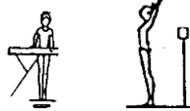
En 1985 se publica un suplemento y en Julio de 1986 aparece la primera publicación de símbolos titulada “Propuesta para la Introducción a un *Lenguaje de Símbolos* Internacional para Gimnasia Artística Femenina”. En 1990/91 la FIG edita un *Vídeo film* y un *Folleto* para el aprendizaje y práctica de la Notación Simbólica de GAF. Tanto el *Vídeo* como el *Folleto* adjunto fueron preparados por la Sra. Margot Dietz – GER, tarea que le fue encomendada por la entonces Presidenta del CTF/FIG, la Sra. Ellen Berger. Basado en la realización de este desarrollo sofisticado del sistema de símbolos, en la edición de 1993 del Código de Puntuación aparecen por primera vez los símbolos apropiados para cada elemento y su variación.

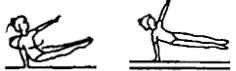
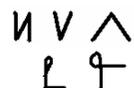
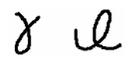
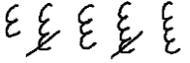
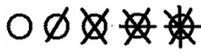
Desde 1999 el *Folleto de Notación Simbólica* ha sido actualizado y adaptado al uso en computadoras por la Sra. Linda Chencinski para reflejar el desarrollo de nuevos elementos.

Con el desarrollo constante, progresivo y apasionante de nuevos elementos en GAF, el CTF se complace en publicar la actualización del *Folleto de Notación Simbólica 2021*, con el objetivo de proporcionar una revisión oficial uniforme para las juezes del mundo de la gimnasia. El CTF espera que este folleto actualizado ayude a las juezes en:

- el registro preciso de todos los elementos realizados
- la determinación rápida del contenido del ejercicio
- la comunicación con otras juezes de distintos grupos idiomáticos y
- muy importante, para recordar la totalidad de los ejercicios dinámicos y modernos durante las competencias.

Los dibujos tienen el propósito de servir como guía y no están todos incluidos.

ENGLISH	FRANÇAIS	DEUTSCH	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	Symboles de base pour tous les agrès	Grundsymbole für alle Geräte	Símbolos básicos para todos los aparatos
<ul style="list-style-type: none"> • Hang 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 		<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión
<ul style="list-style-type: none"> • Stable Support surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Surface d'appui stable 	=	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie de apoyo estable
<ul style="list-style-type: none"> • Stand frontways, rearways 	<ul style="list-style-type: none"> • Station faciale, dorsale (<i>fac., dors.</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ≡ ≡ 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie de frente, de espaldas
<ul style="list-style-type: none"> • Support, ie with support of hips 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui, par ex. avec appui facial 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ ≡ 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
<ul style="list-style-type: none"> • Without support of the hips (<i>clear</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • appui dorsal libre 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin apoyo de cadera (<i>libre</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Clear pike support 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui dors, libre jambs levees à la tete 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo dorsal libre carpado
<ul style="list-style-type: none"> • Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui tendu renversé (atr) 	<ul style="list-style-type: none"> ! 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo invertido
<ul style="list-style-type: none"> • Jump, Leap, Hop, flight phase 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut, phases d'envol 	<ul style="list-style-type: none"> — 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto, fase de vuelo

Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> Tuck, pike, straddle Kehr-rear, flank 	<ul style="list-style-type: none"> groupé, carpé, écarté dorsal, costal 		<ul style="list-style-type: none"> Hocken, Bücken, Grätschen Kehre, Flanke 	<ul style="list-style-type: none"> Agrupado, carpado, piernas separadas Dorsal, lateral
<ul style="list-style-type: none"> Body position stretched, with step-out 	<ul style="list-style-type: none"> position du corps tendu, écarté 		<ul style="list-style-type: none"> Körperhaltung gestreckt, gespreizt 	<ul style="list-style-type: none"> Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Drehungen	Rotaciones
<ul style="list-style-type: none"> around the breadth axis Forward, backward 	<ul style="list-style-type: none"> autour de l'axe transversal en avant, en arrière 		<ul style="list-style-type: none"> um die Breitenachse vorwärts, rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> en el eje transversal adelante, atrás
<ul style="list-style-type: none"> around the long axis 	<ul style="list-style-type: none"> autour de l'axe longitudinal 		<ul style="list-style-type: none"> um die Längsachse 	<ul style="list-style-type: none"> en el eje longitudinal
Or	ou	360° 540° 720° 900° 1080°	oder	o
	<ul style="list-style-type: none"> autour de l'axe antéro-postérieur (<i>latéral</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> um die Tiefenachse 	<ul style="list-style-type: none"> en el eje antero-posterior (<i>lateral</i>)
				

UNEVEN BARS

BARRES
ASYMÉTRIQUES

STUFENBARREN

PARALELAS ASIMÉTRICAS

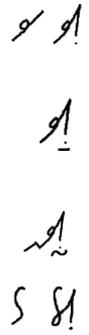
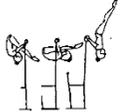
Apparatus Specific Symbols

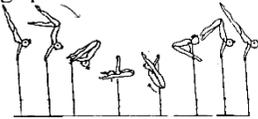
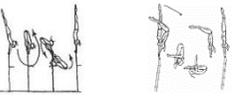
Symboles spécifiques à l'agrès

Gerätspezifische Symbole

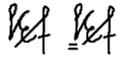
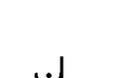
Símbolos específicos del aparato

<ul style="list-style-type: none"> • Grip change <ul style="list-style-type: none"> – with small flight phase  	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de prises <ul style="list-style-type: none"> – avec petit envol 	•	<ul style="list-style-type: none"> • Griffwechsel <ul style="list-style-type: none"> – mit kleiner Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio de tomas <ul style="list-style-type: none"> – con pequeña fase de vuelo
<ul style="list-style-type: none"> – with large flight phase (<i>LB to HB</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – avec grande phase d'envol (bi-bs) 	/	<ul style="list-style-type: none"> – mit grosser Flugphase (<i>uH - oH</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – con gran fase de vuelo (<i>BI a BS</i>)
<ul style="list-style-type: none"> – with hop (<i>mostly to reverse grip</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – en sautant (<i>principalement en prises palm.</i>) 	—	<ul style="list-style-type: none"> – mit Umspringen (<i>meistens i.d. Kammgriff</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – con salto (<i>principalmente a toma palmar</i>)
<ul style="list-style-type: none"> – reverse grip (<i>use only when necessary</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – prises palm. (utiliser seulement si nécessaire) 	∟	<ul style="list-style-type: none"> – Kammgriff (<i>nur wenn nötig benutzen</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – toma palmar (<i>usar sólo si es necesario</i>)
<ul style="list-style-type: none"> – to L grip, to mixed L grip 	<ul style="list-style-type: none"> – en prises cub. ou prises mixtes palm. cub. 	~ x	<ul style="list-style-type: none"> – i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff 	<ul style="list-style-type: none"> – a toma cubital, a toma cubital mixta
<ul style="list-style-type: none"> • Flight bwd. over the <ul style="list-style-type: none"> – same bar 	<ul style="list-style-type: none"> • Envol en arr. par-dessus <ul style="list-style-type: none"> – la même barre 	→	<ul style="list-style-type: none"> • Flug rw über den <ul style="list-style-type: none"> – gleichen Holm 	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelo atrás sobre <ul style="list-style-type: none"> – la misma banda
<ul style="list-style-type: none"> – From the HB over the LB 	<ul style="list-style-type: none"> – de la bs par-dessus bi 	↘	<ul style="list-style-type: none"> – vom oH über den uH 	<ul style="list-style-type: none"> – desde BS por sobre BI
<ul style="list-style-type: none"> – To handstand on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> – à l'appui renversé sur bi 	↓	<ul style="list-style-type: none"> – in den Handstand auf den uH 	<ul style="list-style-type: none"> – al apoyo invertido en BI
<ul style="list-style-type: none"> • Leg Swing Movements <ul style="list-style-type: none"> – Squat on, stoop on, straddle on 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements d'élan des jambes <ul style="list-style-type: none"> – Pour poser jambes fl. tendues, écartées 	≡ ∨ ≡	<ul style="list-style-type: none"> • Beinschwungbewegungen <ul style="list-style-type: none"> – Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con impulso de piernas <ul style="list-style-type: none"> – al apoyo de piernas flexionadas (<i>cuclillas</i>), extendidas, separadas
<ul style="list-style-type: none"> – Squat through, stoop through 	<ul style="list-style-type: none"> – Passer jambes fl. tendues 	⚡ ⚡	<ul style="list-style-type: none"> – Durchhocken, durchbücken 	<ul style="list-style-type: none"> – a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière	Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> • Cast backward without/with reaching the handstand • Cast to handstand <ul style="list-style-type: none"> – release-hop change to reverse grip in handstand phase – in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase • Uprise to support/ handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan arr.sans/avec atteindre l'atr • Elan en arr. à l'atr <ul style="list-style-type: none"> – en sautant en prises palm. dans la phase d'atr – en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr • Etablissement à l'appui / à l'atr 	 <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes • Rückschwung i.d. Handstand <ul style="list-style-type: none"> – mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand-phase – mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase • Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido • Impulso atrás al apoyo invertido <ul style="list-style-type: none"> – con cambio-saltado a toma palmar en la vertical – en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical • Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido
Circle Movements	Mouvements circulaires	Felgbewegungen	Movimientos circulares
<ul style="list-style-type: none"> • Underswings <ul style="list-style-type: none"> – Underswing without/with support of the feet  – Underswing bwd.  • Circles <ul style="list-style-type: none"> – Clear hip circle without/with reaching the handstand  – Giant circle bwd. without/with reaching handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Elans par dessous barres <ul style="list-style-type: none"> – Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds – Elan par-dessous en arr. • Tours d'appui <ul style="list-style-type: none"> – Tour d'appui libre sans/avec l'atr – Grand tour en arr. sans/avec l'atr 	 <ul style="list-style-type: none"> • Unterschwünge <ul style="list-style-type: none"> – Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße – Unterschwing rw. • Felgen <ul style="list-style-type: none"> – Freie Felge i.d.freien Stütz/i.d. Handstand – Riesenfelge rw. i.d. Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsos por debajo de la banda <ul style="list-style-type: none"> – Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies – Impulso por debajo de la banda hacia atr. • Giros de apoyo libre <ul style="list-style-type: none"> – Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido – Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

<p>– Giant circle fwd. without/with reaching handstand (<i>also in regular grip</i>)</p>	<p>– S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (<i>aussi en prise dorsale</i>)</p>		<p>– Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (<i>auch mit Ristgriff</i>)</p>	<p>– Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (<i>también con toma dorsal</i>)</p>
<p>– Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand</p>	<p>– Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr</p>		<p>– Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff</p>	<p>– Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido</p>
<p>– Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand</p> 	<p>– Stalder en arr. sans/avec l'atr</p>		<p>– Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand</p>	<p>– Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido</p>
<p>– Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip</p> 	<p>– Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.</p>		<p>– Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff</p>	<p>– Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital</p>
<p>– Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand</p> 	<p>– Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr</p>		<p>– Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande</p>	<p>– Vuelta carpada adelante con apoyo de pies o libre al apoyo invertido</p>
<p>– Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand</p>	<p>– Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr</p>		<p>– Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande</p>	<p>– Vuelta carpada atrás con apoyo de pies o libre al apoyo invertido</p>
<p>– seat (<i>pike</i>) circle forward through clear extended support to finish near handstand</p> 	<p>– Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr</p>		<p>– freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe</p>	<p>– Vuelta dorsal adelante carpada pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical</p>

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángels
<ul style="list-style-type: none"> with support of the hips fwd., bwd. 	<ul style="list-style-type: none"> avec appui des hanches av., arr. 		<ul style="list-style-type: none"> mit Stütz der Hüfte vw., rw. 	<ul style="list-style-type: none"> con apoyo de cadera ad., atr.
<ul style="list-style-type: none"> Hip circle bwd. with hecht 	<ul style="list-style-type: none"> tour d'appui facial en arr. et poisson 		<ul style="list-style-type: none"> Umschwung rw. mit Abhechten 	<ul style="list-style-type: none"> vuelta atr. y ángel
<ul style="list-style-type: none"> Clear hecht 	<ul style="list-style-type: none"> tour d'appui fac. libre et poisson 		<ul style="list-style-type: none"> Freies Abhechten 	<ul style="list-style-type: none"> vuelta libre atr. y ángel
Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
<ul style="list-style-type: none"> Glide kip-up on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule fac. bi 		<ul style="list-style-type: none"> Schwebekippe am uH 	<ul style="list-style-type: none"> Kip en BI
<ul style="list-style-type: none"> Glide, back kip to rear support 	<ul style="list-style-type: none"> Élan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale 		<ul style="list-style-type: none"> Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Long hang Kip-up 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule faciale à la suspension bs 		<ul style="list-style-type: none"> Langhangkippe 	<ul style="list-style-type: none"> Desde la suspensión, kip en BS
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en av. 		<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. rw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Reverse kip-up on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI

Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachsdrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds 		<ul style="list-style-type: none"> Underschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
<ul style="list-style-type: none"> Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi 		<ul style="list-style-type: none"> Underschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. con ½ giro (180°) y vuelo al apoyo invertido en BI
<ul style="list-style-type: none"> Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
<ul style="list-style-type: none"> Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°) 		<ul style="list-style-type: none"> Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)
Flight Elements with	Eléments d'envol avec		Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
<ul style="list-style-type: none"> Breadth Axis Turn – Comaneci – Salto 	<ul style="list-style-type: none"> rotation autour l'axe transversal – salto Comaneci 		<ul style="list-style-type: none"> Breitachsendrehung – Comaneci - Salto 	<ul style="list-style-type: none"> Giro en el eje transversal – Mortal Comaneci
<ul style="list-style-type: none"> – Jäger salto 	<ul style="list-style-type: none"> – salto Jäger 		<ul style="list-style-type: none"> – Jägersalto 	<ul style="list-style-type: none"> – Mortal Jäger
				
<ul style="list-style-type: none"> Counter Straddle Technique – Tkatchev 	<ul style="list-style-type: none"> Technique de contre-mouvement – Tkatchev 		<ul style="list-style-type: none"> Kontertechnik – Tkatchev 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de contramovimiento con piernas separadas – Tkatchev
				
<ul style="list-style-type: none"> – Ricna-Straddle 	<ul style="list-style-type: none"> – passé écarté Ricna 		<ul style="list-style-type: none"> – Ricna-Grätsche 	<ul style="list-style-type: none"> – Ricna
<ul style="list-style-type: none"> Combination Turns in Flight 	<ul style="list-style-type: none"> Rotations combinées pendant l'envol 		<ul style="list-style-type: none"> Kombinierte Drehungen im Flug 	<ul style="list-style-type: none"> Giros combinados durante el vuelo
<ul style="list-style-type: none"> – Deltchev - Salto 	<ul style="list-style-type: none"> – salto Deltchev 		<ul style="list-style-type: none"> – Deltchev - Salto 	<ul style="list-style-type: none"> – Mortal Deltchev

– Mixed Grip Salto

– salto en prises mixtes



– Zwiagriff - Salto

– Mortal con toma mixta

– Chorkina

– Chorkina



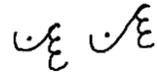
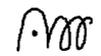
– Chorkina

– Chorkina

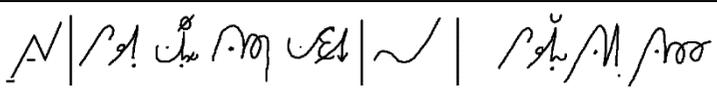


Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs		Flug vom uH i.d. Hang am oH	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
<ul style="list-style-type: none"> Counter movement fwd Schaposchnikova 	<ul style="list-style-type: none"> Contremouvement Schaposchnikova 		<ul style="list-style-type: none"> Konterbewegung Schaposchnikova 	<ul style="list-style-type: none"> Contramovimiento adelante Schaposchnikova
<ul style="list-style-type: none"> Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to hang on the HB Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB 	<ul style="list-style-type: none"> Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs 		<ul style="list-style-type: none"> Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH 	<ul style="list-style-type: none"> Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS Impulso libre por debajo de la banda (sin apoyo de pies) BI, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	Entrées - Exemples		Angänge - Beispiele	Entradas - Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> Indication of direction by arrows Indication of take-off (flight) Indication of flight up to the bar by a long line Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar 	<ul style="list-style-type: none"> Signe distinctif de la direction par des flèches Signe distinctif de l'appel (vol) Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs Élan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre 		<ul style="list-style-type: none"> Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile Kennzeichnung von Absprungs (Flug) Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm 	<ul style="list-style-type: none"> Indicación de la dirección por medio de flechas Indicación de despegue (vuelo) Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga Salto con apoyo o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda

<ul style="list-style-type: none"> • Jump to handstand on the LB • Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut à l'atr bi • Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs 		<ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Handstand auf dem uH • Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto al apoyo invertido en BI • Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
---	---	---	--	--

Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
<ul style="list-style-type: none"> • Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
<ul style="list-style-type: none"> • Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
<ul style="list-style-type: none"> • Swing fwd. to double salto bwd. piked 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan en av. et double salto arr. carpé 		<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
<ul style="list-style-type: none"> • Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked 	<ul style="list-style-type: none"> • S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé 		<ul style="list-style-type: none"> • Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> • Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
<ul style="list-style-type: none"> • Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé 		<ul style="list-style-type: none"> • Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado

Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercises Exemple — Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
--	--	--	---



BALANCE BEAM AND FLOOR
POUTRE ET SOL
SCHWEBEBALKEN UND BODEN
VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols
Symboles spécifiques à l'agrès
Gerätspezifische Symbole
Símbolos específicos del aparato

- Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)

- Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale



- Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)

- Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición lateral

- Handstand in Side Position

- Atr en position latérale



- Handstand im SV

- Apoyo invertido lateral



- Sit in Side Position

- siège en position latérale



- Sitz im SV

- Sentado lateral



- Press to Handstand in SP

- Elévation à l'atr lat



- Heben i.d. Seithandstand

- Elevación al apoyo invertido lateral



- Mounts without/with support of the hands

- entrées sans / avec l'appui des mains

- Angänge ohne/mit Stütz der Hände

- Entradas con o sin apoyo de manos

- free jump up to a straddle stand (*long line indicating no hand support*)

- Psaut libre à la stat. écartée.



- freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand

- salto libre a la posición con piernas separadas

- jump up to straddle stand with support of hands (*no line mark*)

- Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains



- Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände

- salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos

- Balance Stand

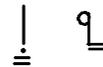
- Stations

- Stände

- Posiciones de equilibrio

- headstand, kneestand

- appui renversé sur la tête, planche à genou



- Kopfstand, Kniestand

- apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla

- planche support, clear (*front support*) planche

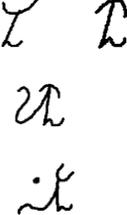
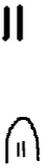
- appui facial horiz., appui fac. horiz. libre



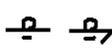
- Stützwaage, freie Stützwaage

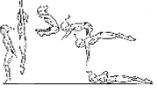
- plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

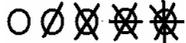


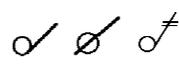
<ul style="list-style-type: none"> • Stands on the ball of the foot (<i>always in connection with the symbol</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Station sur la pointe des pieds (<i>toujours en relation avec le symbole</i>) 	~	<ul style="list-style-type: none"> • Ballenstände (<i>immer in Verbindung mit dem Symbol</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio en punta de pie (<i>siempre en relación al símbolo</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Waves <ul style="list-style-type: none"> – Scale fwd., bwd on the ball of the foot – Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot – Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot 	<ul style="list-style-type: none"> • Ondes <ul style="list-style-type: none"> – planche faciale, dors sur la pointe du pied – Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied – Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Wellen <ul style="list-style-type: none"> – Standwaage vl., rl. im Ballenstand – Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand – Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Ondas <ul style="list-style-type: none"> – Balanza ad., atr. en punta de pie – Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie – Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie
<ul style="list-style-type: none"> • Steps fwd, bwd 	<ul style="list-style-type: none"> • Des pas en av. en arr. 	// ==	<ul style="list-style-type: none"> • Schritte vw, rw 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos ad., atr.
<ul style="list-style-type: none"> • Split position – cross, side  	<ul style="list-style-type: none"> • Position de grand écart transv., lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • Spagathaltung quer, seit 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de spagate transversal, lateral
<ul style="list-style-type: none"> • take-off from both feet or land on both feet (<i>use only if necessary</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Flic-flac land on both feet 	<ul style="list-style-type: none"> • Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (<i>utilisation seulement si nécessaire</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Flic flac à la réception sur 2 pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (<i>Anwendung nur wenn notwendig</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (<i>usar sólo si es necesario</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Flic-flac recepción a dos pies
<ul style="list-style-type: none"> • Elements with flight phase and no additional support (<i>free</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Free (aerial) walkover fwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (<i>éléments libres</i>) <ul style="list-style-type: none"> – renv. av. libre 		<ul style="list-style-type: none"> • Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (<i>freie Elemente</i>) <ul style="list-style-type: none"> – freier Überschlag vw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos con fase de vuelo y sin apoyo de manos (<i>libre</i>) <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. libre
<ul style="list-style-type: none"> • Elements with support of one arm <ul style="list-style-type: none"> – Walkover fwd. on one arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments avec appui d'un bras <ul style="list-style-type: none"> – renversement av. sans phase d'envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Elemente mit Stütz eines Armes <ul style="list-style-type: none"> – Überschlag vw. ohne Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos con apoyo de un brazo <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. sin vuelo a un brazo

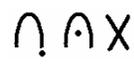
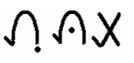
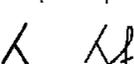
<ul style="list-style-type: none"> • Long line for Elements with gainer preparation – Gainer salto tucked – Gainer flic- flac 	<ul style="list-style-type: none"> • Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach – salto Auerbach groupé – flic-flac Auerbach 		<ul style="list-style-type: none"> • Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz – Auerbachsalto gehockt – Auerbach Flick-Flack 	<ul style="list-style-type: none"> • Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach) – Mortal gainer (Auerbach) agrupado – Flic-flac gainer (Auerbach)
--	---	---	--	--

Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
<ul style="list-style-type: none"> • Split leap fwd., stag leap 	<ul style="list-style-type: none"> • saut enjambé en av., saut de chamois 		<ul style="list-style-type: none"> • Spagatsprung vw. Rehsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zancada ad., gacela
<ul style="list-style-type: none"> • Scissors leap fwd., bwd, Cat leap 	<ul style="list-style-type: none"> • saut ciseaux av., arr. saut de chat 		<ul style="list-style-type: none"> • Schersprung vw. rw., Scherhocksprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijera ad., atr., salto de gato
<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump with 1/2 turn (180°) - take off from both legs 	<ul style="list-style-type: none"> • saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des deux pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung mit 1/2 Dre (180°) Absprung von beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto agrupado con 1/2 giro (180°) - despegue con ambas piernas
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf hop (<i>one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.</i>) – take-off from one leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé, (<i>une jambe tendue horiz. en av.</i>) - appel d'un pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Hockspreizsprung (<i>Spielbein horizontal vw.</i>) - Absprung von einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto wolf (<i>agrupado con una pierna extendida horizontal ad.</i>) - despegue con una pierna
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf jump – take-off from both legs 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé, (<i>une jambe tendue horiz. en av.</i>) - appel des deux pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto wolf. - despegue con ambas piernas
<ul style="list-style-type: none"> • Scissors leap fwd. with 1/2 turn (180°) (<i>Tour Jeté</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut ciseaux en av. avec jambes tendues et 1/2 tour (180°) (<i>Tour jeté</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und 1/2 Dreh. (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijera ad. con 1/2 giro (180°) (<i>Tour Jeté</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
<ul style="list-style-type: none"> • Split leap fwd. with leg change (<i>Switch leap</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut enjambé avec changement de jambes 		<ul style="list-style-type: none"> • Spagatsprung vw mit Beinwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Zancada ad. con cambio de piernas

<ul style="list-style-type: none"> • Stretched jump with 1½ turn (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut en extension avec 1½ tour (540°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung mit 1½ Dre. (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto extendido con 1½ giro (540°)
<ul style="list-style-type: none"> • Pike jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut carapé 		<ul style="list-style-type: none"> • Bücksprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto carpado
<ul style="list-style-type: none"> • Straddle jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut carapé écarté 		<ul style="list-style-type: none"> • Grätschrisprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto carpado con piernas separadas
<ul style="list-style-type: none"> • Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position 	<ul style="list-style-type: none"> • appel des deux pieds/appeal d'un pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Schrittgrätschrisprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto desde una pierna con ¼ de giro a carpado piernas separadas o piernas separadas laterales.
<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 	<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 		<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 	<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova
<ul style="list-style-type: none"> • Ring leap, Ring jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ringsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto anillo despegue con dos pies, o con un pie

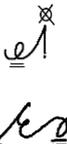
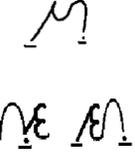
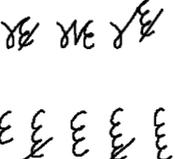
Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
<ul style="list-style-type: none"> • Turns on one foot 	<ul style="list-style-type: none"> • Tours sur une jambe 	 <small>360° 540° 720° 900° 1080°</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Dre. auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Giros sobre una pierna
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 illusion turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette plongée 1/1 (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 Taucherdrehung (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 giro ilusión (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • 1½ turn (540°) in a scale fwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ tour (540°) en planche fac. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ giro (540°) en balanza ad.
<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna

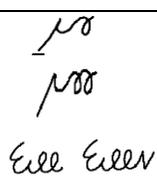
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1,1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1,1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/1, 1½ giro (360°,540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 spin (720°) on back 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 giros (720°) sobre la espalda

Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
<ul style="list-style-type: none"> • without flightphase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • sans phase d'envol av., arr., lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • ohne Flugphase vw., rw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> • sin vuelo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> • with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • avec phase d'envol lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • mit Flugphase sw. 	<ul style="list-style-type: none"> • con vuelo antes del apoyo de manos lat.
<ul style="list-style-type: none"> • with support of one arm fwd., bwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> • avec appui d' un bras av., arr., lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • mit Stütz eines Armes vw., rw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> • con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> • Free (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> • renv. av. libre, lat. libre 		<ul style="list-style-type: none"> • freier Überschlag vw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> • inversión ad., lat. libre (<i>sin manos</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Round off, free (<i>aerial</i>) round off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade ou rondade libre 		<ul style="list-style-type: none"> • Rondat, freies Rondat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, rondada libre (<i>sin manos</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Butterfly fwd., bwd 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillon en avant, en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • Schmetterlinge vw., rw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mariposas ad., atr.
<ul style="list-style-type: none"> • Arabian walkover 	<ul style="list-style-type: none"> • Renv. twist 		<ul style="list-style-type: none"> • Twistüberschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión por twist

Handsprings	Renversements		Überschläge	Flic-flac ad.
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd., Flyspring 	<ul style="list-style-type: none"> • Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
<ul style="list-style-type: none"> • Flic-flac, with support of one arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Flic-flac avec appui d'un bras 		<ul style="list-style-type: none"> • Flick-flack mit Stütz eines Armes 	<ul style="list-style-type: none"> • Flic-flac con apoyo de un brazo
<ul style="list-style-type: none"> • Gainer Flic-flac 	<ul style="list-style-type: none"> • flic-flac Auerbach 		<ul style="list-style-type: none"> • Auerbach Flick-Flak 	<ul style="list-style-type: none"> • Flic-flac gainer (Auerbach)

Salto	Salti		Salti	Mortales
• Forward – tucked, piked, stretched	• av. – groupé, carpé, tendu		• vw. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt	• Adelante - agrupado, carpado, extendido
• Backward – tucked, piked, stretched, step-out	• arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		• rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt	• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
• Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	• Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
• Whip- salto bw.	• Salto tempo		• Temposalto	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto		• Doppelsalto	• Doble mortal
– Fwd. tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– vw., gehockt, gebückt	– Ad. agrupado, carpado
– Bwd. tucked, piked	– en arr., groupé, carpé		– rw., gehockt, gebückt	– Atr. agrupado, carpado
• Rolls	• Roulés		• Rollen	• Roles
– Roll fwd, Dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	– Rol ad., salto y rol ad., ángel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Rolle rw.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Rolle sw.	– Rol lat.

Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques		Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen	Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> • Handstands <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand – Jump with 1/1 (360°) to a handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis renversés <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr – Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr 		<ul style="list-style-type: none"> • Handstände <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)Dre. im Handstand – Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyos invertidos <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido – Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
<ul style="list-style-type: none"> • Rolls <ul style="list-style-type: none"> – Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°) – Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll 	<ul style="list-style-type: none"> • Roulés <ul style="list-style-type: none"> – Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour – Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av. 		<ul style="list-style-type: none"> • Rollen <ul style="list-style-type: none"> – Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre. – Streck sprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Roles <ul style="list-style-type: none"> – Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°) – Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
<ul style="list-style-type: none"> • Handsprings <ul style="list-style-type: none"> – Arabian handspring – Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) <ul style="list-style-type: none"> - after the hand support - before the hand support – Flic-flac with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversements <ul style="list-style-type: none"> – Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol – Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) <ul style="list-style-type: none"> - après l'appui des mains - avant l'appui des mains – Flic-flac avec 1/1 (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschläge <ul style="list-style-type: none"> – Twistüberschlag mit Flugphase – Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°) <ul style="list-style-type: none"> - nach dem Stütz d. Hände - vor dem Stütz d. Hände – Flick Flack mit 1/1 Dre. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversiones con vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo – Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) <ul style="list-style-type: none"> - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos – Flic-flac con 1/1 giro (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • Saltos <ul style="list-style-type: none"> – Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°) – Bwd. stretched with turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Salti <ul style="list-style-type: none"> – En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°) – En arr. tendu avec tour 		<ul style="list-style-type: none"> • Salti <ul style="list-style-type: none"> – vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°) – rw. gestreckt mit Dre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mortales <ul style="list-style-type: none"> – Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°) – Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
<ul style="list-style-type: none"> • Arabian tucked • Double arabian tucked • Double salto bwd tucked, piked 	<ul style="list-style-type: none"> • Twist groupé • Double Twist groupé • Tsukahara groupé, carpé 	 <ul style="list-style-type: none"> • Twist gehockt • Doppeltwist gehockt • Tsukahara gehockt, gebückt 	<ul style="list-style-type: none"> • Twist agrupado • Doble twist agrupado • Tsukahara agrupado, carpado

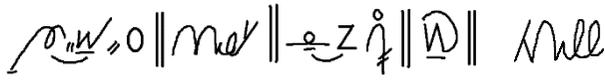
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
---	---	---	--

Mount Series	Séries d'entrées	Angangsserien	Series de entrada
Dismount Series	Séries de sorties	Abgangsserien	Series de salida

Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercice Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
--	---	--	---

→ 

Start of exercise
début de l'exercice
Übungsbeginn
Comienzo del ejercicio

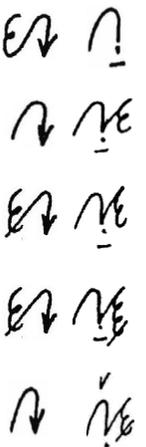

1)

1) End of a beam pass 1) fin d'une longueur de poutre 1) Ende einer Balkenreihe 1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
---	--	--	--



VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
<ul style="list-style-type: none"> • First Flightphase <ul style="list-style-type: none"> – Forward take-off — Handspring on to the horse – Handspring with $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>) – Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse • Second Flightphase <ul style="list-style-type: none"> – Handspring fwd. – Salto fwd., bwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1er envol <ul style="list-style-type: none"> – Renversement av. – Renversement avec $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tour ((90°-180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>)) – Rondade — flic-flac • 2e envol <ul style="list-style-type: none"> – Renversement av. – Salto av., arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1. Flugphase <ul style="list-style-type: none"> – Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd – Überschlag vw. mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Dre. (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>) – Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd • 2. Flugphase <ul style="list-style-type: none"> – Überschlag vw. – Salto vw., rw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primera fase de vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Despegue hacia adelante — inversión ad. – Inversión ad. con $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>) – Rondada al trampolín — flic-flac al caballo • Segunda fase de vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. – Mortal ad., atr.
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)		Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung (siehe Schwebebalken und Boden)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)

Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. with <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 turn (360°) on – Handspring off – – 1/1 turn (360°) off – 1/2 turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off – $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $1\frac{1}{2}$ turn (540°) off • Yamashita with $\frac{1}{2}$ turn (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. avec <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – 1/2 t. (180°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – $\frac{1}{2}$ t. (180°) pendant le 1er – $1\frac{1}{2}$ t. (540°) pendant le 2e envol • Yamashita avec $\frac{1}{2}$ (180°) pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. mit <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase – 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase – 1/2 Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase – $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und $1\frac{1}{2}$ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase • Yamashita mit $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. con <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – inversión ad. en el segundo vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo – $\frac{1}{2}$ giro (1800°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo – $\frac{1}{2}$ giro (180°) en el 1er. vuelo – $1\frac{1}{2}$ giro (540°) en el 2do. vuelo • Yamashita con $\frac{1}{2}$ giro (180°)

Salto Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2		Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschläge vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3		Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara with tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara avec salto arr. groupé 		<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara mit salto rw. Gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4		Rondatsprünge — Gruppe 4	Rondada — Grupo 4
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack mit ¾ Dr. (270°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5		Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5	Rondada ½ giro — Grupo 5
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
SALTO						
Salto	1	Kim Nellie	USSR	Inversión adelante - 1½ (540°)	CM Varna (BUL) 1974	
Salto	1	Korbut Olga	USSR	Inversión con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo - 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo		
Salto	2	Chusovitina Oksana	UZB	Inversión ad – mortal ad carpado con 1/1 giro (360°)		
Salto	2	Chusovitina Oksana	UZB	Inversión ad – mortal ad extendido con 1½ giro (540°)		
Salto	2	Davydova Elena	USSR	Inversión ad con 1/1 giro (360°) – mortal ad agrupado		
Salto	2	Evdokimova Irina	KAZ	Inversión ad – mortal ad extendido		
Salto	2	Prodnova Elena	RUS	Inversión ad – doble mortal ad agrupado		
Salto	2	Wang Huiying	CHN	Inversión ad – mortal ad extendido con ½ giro (180°)		
Salto	2	Yeo Seojeong	KOR	Inversión ad – mortal ad extendido con 2/1 giros (720°)	Korean Cup (KOR) 2019	
Salto	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara agrupado con 1/1 giro (360°)	JJOO Montreal (CAN) 1976	
Salto	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)	CM Estrasburgo (FRA) 1978	
Salto	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara agrupado		
Salto	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara extendido con 2/1 giro (720°)		
Salto	4	Amanar Simona	ROU	Rondada flic-flac – mortal atr extendido con 2½ giros (900°)		
Salto	4	Dungelova Erika	BUL	Rondada flic-flac – mortal atr agrupado con 2/1 giros (720°)		
Salto	4	Luconi Patrizia	ITA	Rondada flic-flac con ¾ de giro (270°) – mortal atr agrupado		
Salto	4	Baitova Svetlana	USSR	Rondada flic-flac – mortal atr extendido con 2/1 giros (720°)		
Salto	4	Yurchenko Natalia	USSR	Rondada flic-flac – mortal atr agrupado		
Salto	5	Cheng Fei	CHN	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad extendido con 1½ giro (540°)		
Salto	5	Ivantcheva Velina	BUL	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad agrupado		
Salto	5	Khorkina Svetlana	RUS	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad agrupado con 1½ giro (540°)		
Salto	5	Omelianchik Oksana	USSR	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad carpado		
Salto	5	Podkopayeva Lilia	UKR	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad carpado con ½ giro (180°)		
Salto	5	Servente Veronica	ITA	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad agrupado con ½ giro (180°)		
Salto	5	Biles Simone	USA	Rondada flic-flac con ½ giro (180°) – mortal ad extendido con 2/1giros (720°)	CM Doha (QAT) 2018	

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
PARALELAS						
Paralelas	1	Gonzales Leyanet	MEX	Rondada frente a BI flic-flac por apoyo invertido en BI		
Paralelas	1	Gurova Elena	USSR	Rondada frente a BI flic-flac con 1/1 giro (360°) al apoyo libre o por apoyo invertido en BI		
Paralelas	1	Jentsch Martina	DDR	Rondada frente a BI – mortal atr agrupado sobre BI a suspensión en BI		
Paralelas	1	Maarranen Anna-Mari	FIN	Salto con cuerpo extendido al apoyo invertido en BI también con 1/1 giro (360°) en apoyo invertido		
Paralelas	1	Makhautsova Volha	BLR	Salto de ángel libre con piernas juntas sobre BI a la suspensión en BS	CM Tokio (JPN) 2011	
Paralelas	1	McNamara Julianne	USA	Salto al apoyo libre en BS – vuelta libre al apoyo invertido en BS, también con ½ giro (180°) al ap invertido en BS		
Paralelas	1	Gebeshian Houry	ARM	Entrada: - Salto ángel (piernas juntas) con repulsión de manos y 1/1 giro (360°) sobre BI a la suspensión en BS	JJOJ Río de Janeiro (BRA) 2016	
Paralelas	2	Caslavska Vera	CZE	Desde apoyo facial en BS – balanceo atr con suelta y 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Comaneci Nadja	ROU	Apoyo facial en BS – impulso de piernas atr con mortal ad con piernas separadas a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Yarotska Irina	UKR	Vuelta libre atrás en BI y ángel a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Delladio Tanja	CRO	Desde apoyo invertido en BI salto ángel a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Hindorff Silvia	DDR	Vuelta libre en BS contramovimiento con piernas separadas a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Khorkina Svetlana	RUS	Vuelta libre por apoyo invertido con ½ giro (180°) en vuelo a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Radocia Birgit	DDR	Desde apoyo facial por dentro en BI – impulso de piernas atr con mortal ad a la suspensión en BS		
Paralelas	2	Reeder Anika	GBR	Impulso atr al apoyo invertido con 1½ giro (540°) a la vertical		
Paralelas	2	Shang Chunsong	CHN	Vuelta libre en BS, contramovimiento carpado a la suspensión en BS	CM Antwerp (BEL) 2013	
Paralelas	2	Shaposchnikova Natalia	USSR	Apoyo facial por dentro en BI – vuelta libre por apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS		
Paralelas	3	Bhardwaj Mohini	USA	Mortal Pak con 1/1 giro (360°)	JJOJ Atenas (GRE) 2004	
Paralelas	3	Cappuccitti Stehanie	CAN	Balanceo atr y mortal ad extendido a la suspensión en BS		
Paralelas	3	Chusovitina Oksana	UZB	Gran vuelta atr al apoyo invertido con 1/1 giro-saltado (360°) al apoyo invertido		
Paralelas	3	Davydova Elena	USSR	Balanceo ad con contramovimiento y pasaje atr con piernas separadas sobre BS a la suspensión		
Paralelas	3	Ejova Liudmila	RUS	Balanceo atr, suelta y ½ giro (180°) en vuelo entre bandas al agarre de BI en suspensión		
Paralelas	3	Hristakieva Snejana	BUL	Balanceo ad y mortal atr extendido con 1½ giro (540°) a la suspensión en BS		
Paralelas	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev con 1/2 giro (180°)	CM Tokio (JPN) 2011	
Paralelas	3	Li Ya	CHN	Mortal Jaeger con piernas separadas con ½ giro (180°) a la suspensión en BS		
Paralelas	3	Liu Xuan	CHN	Gran vuelta atr con un brazo al apoyo invertido		
Paralelas	3	Mo Huilan	CHN	Balanceo atr con mortal ad agrupado por sobre BS a la suspensión en BS (mortal Mo)		
Paralelas	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Balanceo ad con ½ giro (180°), salto carpado sobre BS a la suspensión	CM Tokio (JPN) 2011	
Paralelas	3	Nyeste Adrienn	HUN	Balanceo ad y mortal atr con ½ giro (180°) carpado con piernas separadas		
Paralelas	3	Pak Gyong Sil	PRK	Suspensión en BS mirando BI – balanceo ad mortal atr extendido entre bandas al apoyo libre en BI		
Paralelas	3	Schuschunova Elena	USSR	Balanceo ad con ½ giro (180°) y ½ giro (180°) adicional al contramovimiento con piernas separadas en vuelo sobre BS a la suspensión		
Paralelas	3	Strong Lori	CAN	Suspensión en BS – balanceo ad con 1½ giro (540°) y vuelo sobre BI a la suspensión en BI		
Paralelas	3	Volpi Giulia	ITA	Balanceo atr con salto libre carpado o con piernas separadas y ½ giro (180°) sobre BS a la suspensión		
Paralelas	3	Zhang Wenning	CHN	Balanceo atr con salto libre carpado o con piernas separadas y ½ giro (180°) sobre BS a la suspensión		
Paralelas	3	Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Suspensión en BS – balanceo adelante con ½ giro (180°) y vuelo al apoyo invertido también con ½ giro (180°) en la vertical en BI	CM Nanning (CHN) 2014	
Paralelas	3	Zaytseva Anna	KAZ	Gran vuelta ad en toma cubital al ap. inv. con cuerpo carpado o extendido, también con ½ giro (180°) al ap. inv.		
Paralelas	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder atr en BS con contramovimiento y pasaje carpado sobre BS a la suspensión	CM Rotterdam (NED) 2010	
Paralelas	4	Frederick Marcia	USA	Stalder atr con 1/1 giro (360°) en apoyo invertido		
Paralelas	4	Galante Paola	ITA	Vuelta libre carpada atr con contramovimiento (cadera extendida antes del vuelo) - y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión	CM Londres (GBR) 2009	
Paralelas	4	Komova Viktoria	RUS	Vuelta libre carpada atr pasando por el apoyo invertido con vuelo y ½ giro (180°) a la suspensión en BS	JOJ Singapur (SIN) 2010	
Paralelas	4	Komova Viktoria	RUS	Vuelta libre carpada atr pasando por el ap inv con vuelo a la suspensión en BS	CM Tokio (JPN) 2011	
Paralelas	4	Ray Elise	USA	Mirando hacia adentro – Stalder atr con suelta y contramovimiento ad en vuelo a la suspensión en BS		
Paralelas	4	Derwael Nina / Fenton Georgia-Mae	BEL/GBR	Stalder atr con contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital	CM Montreal (CAN) 2017	
Paralelas	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder atr en BS con contramovimiento con piernas separadas sobre BS a la suspensión		
Paralelas	4	White Morgan	USA	Stalder ad en toma cubital al apoyo invertido también con ½ giro (180°) al apoyo invertido		
Paralelas	4	Zgoba Dariya	UKR	Vuelta atr carpada en BI con vuelo ángel a la suspensión en BS		

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
Paralelas	5	Alt Tabea	GER	Pasaje de piernas entre brazos en BS, dislocación y suelta con ½ giro (180°) durante el vuelo entre bandas a la suspensión en BI	CM Montreal (CAN) 2017	
Paralelas	5	Burda Liubov	USSR	Sub-balanceo en BS o BI con 1½ giro (540°) a la suspensión	JJOO México 1968	
Paralelas	5	Church Savannah	GBR	Vuelta de plantas carpada atr contramovimiento carpado sobre BS a la suspensión		
Paralelas	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Vuelta ad carpada con apoyo de plantas en toma palmar o cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido		
Paralelas	5	Krasnyanska Irina	UKR	Desde apoyo invertido vuelta libre carpada atrás al apoyo dorsal carpado		
Paralelas	5	Kim (nombre a confirmar)	PRK	Mirando hacia afuera en BS- sub-balanceo atr con apoyo de pies – contramovimiento y mortal ad con piernas separadas al agarre en la BS		
Paralelas	5	Li Li	CHN	Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atr con vuelta completa, sacando las piernas por entre los brazos hacia atr a la suspensión en BS		
Paralelas	5	Li Li	CHN	Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atr con vuelta completa, contramovimiento y vuelo atr con piernas separadas		
Paralelas	5	Lucke Anneke	NED	Vuelta de plantas carpada atr con 1½ giro (540°) al apoyo invertido		
Paralelas	5	Luo Li	CHN	Pasaje de piernas a la vuelta ad Adler sentada (carpada) pasando por el apoyo extendido a terminar en toma cubital (desviación hasta 30° permitida)		
Paralelas	5	Maloney Kristen	USA	Apoyo facial por dentro en BI – vuelta de plantas carpada atr por ap inv con vuelo a la suspensión en BS		
Paralelas	5	Mirgoradskaja Anna	UKR	Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) - lanzamiento dorsal con vuelta completa – continuar pasando por apoyo dorsal carpado libre sobre BS a la suspensión		
Paralelas	5	Nabieva Tatiana	RUS	Vuelta de plantas carpada atr con contramovimiento y pasaje en posición extendida sobre BS a la suspensión	CM Rotterdam (NED) 2010	
Paralelas	5	Ray Elise	USA	Ap. inv. en BS – Vuelta de plantas carpada atr contramovimiento con piernas separadas sobre BS a la susp.		
Paralelas	5	Seitz Elisabeth	GER	Vuelta de plantas carpada atr pasando por la vertical con vuelo y 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS	CM Tokio (JPN) 2011	
Paralelas	5	Teza Elvire	FRA	Lanzamiento dorsal atr y continuar al mortal atr extendido (o carpado) entre bandas al apoyo libre en BI		
Paralelas	5	Tweddle Elizabeth	GBR	Vuelta de plantas atr con contramovimiento con piernas separadas sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital		
Paralelas	5	Van Leeuwen Laura	NED	Vuelta de plantas carpada atr por ap inv con vuelo y ½ (180°) giro		
Paralelas	6	Arai (nombre a confirmar)	JPN	Descenso entre bandas ad en toma cubital – balanceo atr al mortal ad con ½ giro (180°) y mortal atr agrupado		
Paralelas	6	Bar (nombre a confirmar)	TBC	Balanceo ad al mortal atr extendido con 3/1 giros (1080°)		
Paralelas	6	Blanco Bibiana	COL	Balanceo ad al mortal atr extendido con ½ giro (180°) – seguido de mortal ad extendido		
Paralelas	6	Brunner Jenny	GER	Vuelta libre carpada atr y mortal ad extendido con ½ giro (180°)		
Paralelas	6	Chusovitina Oksana	UZB	Balanceo ad al doble mortal atr agrupado con 1/1 giro (360°) en el segundo mortal		
Paralelas	6	Comaneci Nadja	ROU	Sub-balanceo con ½ giro (180°) al mortal atr agrupado o carpado		
Paralelas	6	Delladio Tanja	CRO	Mortal atr agrupado		
Paralelas	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Balanceo ad al doble mortal atr agrupado con 2/1 giros (720°)		
Paralelas	6	Fontaine Larisa	USA	Balanceo ad al mortal atr agrupado con ½ giro (180°) – seguido de mortal ad agrupado		
Paralelas	6	Giovannini Carlotta / Li Ya	ITA/CHN	Balanceo ad con ½ giro (180°) al doble mortal ad carpado		
Paralelas	6	Gonzales Gabriela / Gratt Tanja	MEX/AUT	Mortal atr agrupado o carpado sobre BS		
Paralelas	6	Ji Liya	CHN	Balanceo ad al mortal atr extendido con 2½ giros (900°)		
Paralelas	6	Kraeker Steffi	DDR	Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) al mortal atr agrupado con 1/1 giro (360°)		
Paralelas	6	Ma Yanhong	CHN	Vuelta atr (también libre) en BI o BS – ángel con 1/1 giro (360°) al mortal atr		
Paralelas	6	Alt Tabea	GER	Vuelta libre con piernas separadas y mortal adelante agrupado con ½ giro (180°)	CM Montreal (CAN) 2017	
Paralelas	6	Petz Emelie	GER	Vuelta libre con piernas separadas y mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°)	CM Stuttgart (GER) 2019	
Paralelas	6	Fan Yilin	CHN	Desde balanceo atrás en toma cubital, ½ giro (180°) y doble mortal atrás agrupado	CM Montreal (CAN) 2017	
Paralelas	6	Magaña Brenda	MEX	Balaceo ad al triple mortal atr agrupado		
Paralelas	6	Moors Victoria	CAN	Desde BS - sub-balanceo y mortal adelante extendido con ½ giro (180°)	JJOO Londres (GBR) 2012	
Paralelas	6	Morio Maiko	JPN	Balanceo ad al doble mortal atr agrupado con 1/1 giro (360°) en el primer mortal		
Paralelas	6	Mukhina Elena	USSR	Vuelta atr (también libre) en BI o BS – ángel con mortal atr agrupado		
Paralelas	6	Mustafina Aliya	RUS	Balanceo ad y doble mortal atr agrupado con 1½ giro (540°)	CM Rotterdam (NED) 2010	
Paralelas	6	Okino Betty	USA	Apoyo facial en BS – sub-balanceo libre con ½ giro (180°) al mortal atr extendido		
Paralelas	6	Parolari Lia	ITA	Mortal atrás agrupado		
Paralelas	6	Pechstein Tanja	SUI	Balanceo atrás al mortal ad extendido con 1½ giro (540°)		
Paralelas	6	Pentek Tunde	HUN	Balanceo atr al doble mortal ad carpado con ½ giro (180°)		
Paralelas	6	Plichta Paula	POL	Stalder atr y mortal ad agrupado		
Paralelas	6	Ray Elise	USA	Balanceo ad al doble mortal atr extendido con 2/1 giros (720°)		
Paralelas	6	Varga Adrienne	HUN	Balanceo ad al mortal atr extendido con ½ giro (180°) seguido de mortal ad carpado con ½ giro (180°)		

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
VIGA						
Viga	1	Baitova Svetlana	USSR	Dos círculos de piernas seguidos de "tijera americana"		
Viga	1	Dick Marisa	TTO	Entrada: Zancada con cambio al spagate transversal - carrera diagonal a la viga.	CM Glasgow (GBR) 2015	
Viga	1	Dick Marisa	TTO	Entrada: Zancada con cambio y ½ giro (180°) al spagate transversal - carrera diagonal a la viga.	JJOO Río de Janeiro (BRA) 2016	
Viga	1	Beukes Ramona	NAM	Salto hacia atrás carpado con piernas separadas sobre la viga desde rondada e inmediatamente vuelta atrás – carrera a 90° respecto a la viga		
Viga	1	Dunn Jacqui	AUS	Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con ½ giro (180°) e inversión ad		
Viga	1	Erceg Tina	CRO	Rondada en el extremo de la viga – despegue atr con ½ giro (180°) – mortal ad agrupado a posición de pie		
Viga	1	Garrison Kelly	USA	Rondada en el extremo de la viga – mortal atr agrupado con 1/1 giro (360°) a posición de pie transversal		
Viga	1	Gurova Elena	USSR	Rondada frente a la viga – salto con ½ giro (180°) a cerca del apoyo invertido		
Viga	1	Li Yifang	CHN	Salto, elevación o balanceo al ap inv transversal o lateral – 1/1 giro (360°) en vertical – quitar una mano con descenso lateral		
Viga	1	Homma Leah	CAN	3 "tijeras americanas"		
Viga	1	Philips Kristie	USA	Elevación al ap inv lateral – inversión ad a la posición de pie lateral sobre ambas piernas		
Viga	1	Rankin Janine	CAN	Salto o elevación sobre un brazo al apoyo invertido		
Viga	1	Shushunova Elena	USSR	Salto con cadera extendida a la plancha		
Viga	1	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Rondada en el extremo de la viga flic-flac con 1/1 giro (360°) con descenso a horcajadas		
Viga	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Mortal adelante agrupado con ½ giro (180°)	JJOO Londres (GBR) 2012	
Viga	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Rondada frente a la viga – flic-flac con 1/1 giro (360°) a la vuelta atr		
Viga	2	Johnson Kathy	USA	Salto adelante desde una pierna con cambio de pierna y ¼ de giro (90°) a la separación lateral o carpada con piernas separadas		
Viga	2	Teza Elvire	FRA	Desde posición lateral – salto desde dos piernas al split pasado antero-posterior con el cuerpo arqueado y cabeza atrás		
Viga	2	Yang Bo	CHN	Desde posición transversal – salto desde dos piernas al split pasado antero-posterior con el cuerpo arqueado y cabeza atrás		
Viga	3	Galante Paola	ITA	1 ½ giro (540°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro	CM Londres (GBR) 2009	
Viga	3	Sugihara Aiko	JPN	2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro	CM Montreal (CAN) 2017	
Viga	3	Humphrey Terin	USA	2½ giros (900°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro		
Viga	3	Li Li	CHN	1¼ giro (450°) sobre espalda en posición acostada carpada (ángulo cadera-piernas cerrado)		
Viga	3	Mitchell Lauren	AUS	3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro	CM Rotterdam (NED) 2010	
Viga	3	Okino Betty	USA	3/1 giros (1080°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal		
Viga	3	Preziosa Elisabetta	ITA	1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre atr con ambas manos	CM Tokio (JPN) 2011	
Viga	3	Wevers Sanne	NED	2/1 giros (720°) con el talón de la pierna libre extendida ad a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada)	CM Rotterdam (NED) 2010	

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
Viga	4	Garrison Kelly	USA	Impulso tipo "Valdez" hacia atrás por el plano horizontal con apoyo de un brazo		
Viga	5	Kolesnikova Anastasia	RUS	Flic flac desde posición lateral con ½ giro (180°) al apoyo invertido lateral, descenso a posición final opcional		
Viga	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Inversión lateral libre en posición lateral	CM Antwerp (BEL) 2013	
Viga	5	Schaefer Pauline	GER	Mortal lateral agrupado con ½ giro - despegue con una pierna a de pie lateral.	CM Nanning (CHN) 2014	
Viga	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Mortal ad agrupado con ½ giro (180°) despegue con ambas piernas		
Viga	5	Khorkina Svetlana	RUS	Flic-flac gainer con mín. ¾ giro (270°) antes del apoyo de manos		
Viga	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac mín. ¾ giro (270°) antes del apoyo de manos		
Viga	5	Liukin Nastia	USA	Mortal ad agrupado, despegue de una pierna a posición de pie sobre uno o dos pies		
Viga	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac con ¾ de giro (270°) al apoyo invertido lateral (2 seg) - descenso a posición final opcional		
Viga	5	Onodi Henrietta	HUN	Salto atr (despegue de flic-flac) con ½ giro (180°) a la inversión ad		
Viga	5	Prodnova Elena	RUS	Salto ad con ½ giro (180°) – mortal atr carpado		
Viga	5	Kitti Honti	HUN	Flic flac Gainer con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido (2 seg)	CM Glasgow (GBR) 2015	
Viga	5	Rueda Eva	ESP	Todas las variaciones de flic-flac con carpa y extensión de cadera en la fase de vuelo con descenso a horcajadas		
Viga	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac con 1/1 giro (360°) – descenso a horcajadas		
Viga	5	Schischova Albina	USSR	Mortal atr agrupado o extendido con 1/1 giro (360°)		
Viga	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac desde posición lateral con 1/1 giro (360°) a la vuelta atr		
Viga	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac a una pierna desde posición lateral		
Viga	5	Portocarrero Luisa	GUA	Inversión adelante libre (sin manos), recepción a posición sentada con una pierna extendida, sin apoyo de manos.		
Viga	5	Worley Sheyla	USA	Salto atr con ½ giro (180°) a la inversión ad con vuelo, recepción a dos piernas		
Viga	6	Araujo Heine	BRA	Mortal ad extendido con 2/1 giros (720°)		
Viga	6	Bohmerova Lubica	SVK	Mortal gainer extendido con 1½ giro (540°) por el lateral de la viga		
Viga	6	Domingues Gabriela	ESA	Mortal atrás agrupado con 1½ giro (540°)	JOJ Singapur (SIN) 2010	
Viga	6	Khorkina Svetlana	RUS	Mortal gainer extendido con 2½ giros (900°) por el lateral de la viga		
Viga	6	Kim Nellie	USSR	Mortal gainer agrupado con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga	JJO Montreal (CAN) 1976	
Viga	6	Kim Nellie	USSR	Inversión lateral libre seguida de mortal atrás agrupado	JJO Moscow (RUS) 1980	
Viga	6	Patterson Karly	USA	Doble twist ad agrupado		
Viga	6	Steingruber Giulia	SUI	Mortal gainer extendido con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga	CM Tokio (JPN) 2011	
Viga	6	Olafsdottir Sonja	ISL	Mortal gainer agrupado con 1½ giro (540°) en el extremo de la viga	CM Doha (QAT) 2018	
Viga	6	Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Mortal gainer extendido con 2/1 giros (720°) en el extremo de la viga	CM Doha (QAT) 2018	
Viga	6	Biles Simone	USA	Doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°)	CM Stuttgart (GER) 2019	

**GINNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
ELEMENTOS**

APARATO	GRUPO	NOMBRE	FED	DESCRIPCIÓN	EVENTO / AÑO	VIDEO
SUELO						
Suelo	1	Sankova Krystyna	UKR	Zancada con cambio a anillo con ½ giro (180°)	CM Antwerp (BEL) 2013	
Suelo	1	Bulimar Diana	ROU	Johnson con 1/1 giro (360°) adicional	CM Tokio (JPN) 2011	
Suelo	1	Ting Hua-Tien	TPE	Zancada a anillo con ½ giro (180°)	Copa del Mundo Melbourne (AUS) 2019	
Suelo	1	Csillag Tunde	HUN	Zancada desde una pierna -con técnica de tour jeté, con ¼ de giro (270°) a la posición carpada piernas separadas con ¼ de giro (90°) adicional	CM Rotterdam (NED) 2010	
Suelo	1	Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté a anillo con ½ giro (180°) adicional	JJOO Londres (GBR) 2012	
Suelo	1	Frolova Tatiana	USSR	Zancada con cambio de piernas con ½ giro (180°) en la fase de vuelo		
Suelo	1	Popa Celestina	ROU	Salto carpado con piernas separadas con 1/1 giro (360°)		
Suelo	1	Jurkowska - Kowalska, Katarzyna	POL	Zancada desde dos piernas con 1/1 giro (360°) a anillo	CM Nanning (CHN), 2014	
Suelo	1	Vulcan Dora	ROU	Zancada desde dos piernas con ½ giro (180°) a anillo	TE Río de Janeiro (BRA) 2016	
Suelo	2	Gomez Elena	ESP	4/1 giros (1440°) sobre una pierna – pierna libre opcional debajo de la horizontal		
Suelo	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	2/1 giros ilusión (720°) sin apoyo de mano o pie		
Suelo	2	Memmel Chelsia	USA	2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre en posición de split 180°		
Suelo	2	Mitchell Lauren	AUS	3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro	CM Rotterdam (NED) 2010	
Suelo	2	Semenova Ksenija	RUS	2/1 giros (720°) con pierna libre en attitude atrás (rodilla de pierna libre a la horizontal todo el giro)		
Suelo	2	Nguyen Tienna K	VIE	2/1 giros (720°) comenzando con pierna libre a la horizontal y descenso para completar el giro en posición wolf	CM Doha (QAT) 2018	
Suelo	2	Berar Iulia	ROU	2/1 giros (720°) sosteniendo con las dos manos la pierna libre atrás/arriba durante todo el giro	Clasif. JOJ Europea (BAKU) 2018	
Suelo	2	Mustafina Aliya	RUS	3/1 giros (1080°) sosteniendo la pierna libre en posición de split 180°	CM Nanning (CHN) 2014	
Suelo	3	Mostepanova Olga	USSR	Inversión ad con vuelo con 1/1 giro (360°) después del apoyo de manos o antes		
Suelo	3	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Despegue hacia atrás con ¼ de giro (90°) – inversión lateral libre (sin manos) – continuando con ¼ de giro (90°) al apoyo facial		
Suelo	4	Andreasen Charlotte/Jentsch Martina	DEN/DDR	Doble twist agrupado		
Suelo	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Mortal ad extendido con 2/1 giros (720°)		
Suelo	4	Cojocar Sabina	ROU	Mortal ad extendido con 2½ giros (900°)		
Suelo	4	Maldonado Andrea	PUR	Mortal delante extendido con 3/1 giros (1080°)	Copa del Mundo Cottbus (GER) 2019	
Suelo	4	Dos Santos Daiane	BRA	Doble twist carpado		
Suelo	4	Dos Santos Daiane	BRA	Doble twist extendido		
Suelo	4	Podkopaeva Lilia	UKR	Doble mortal ad agrupado. También con ½ giro (180°)		
Suelo	4	Dowell Brenna	USA	Doble mortal ad carpado	CM Glasgow (GBR) 2015	
Suelo	5	Kim Nellie	USSR	Doble mortal atr agrupado	JJOO Montreal (CAN) 1976	
Suelo	5	Kim Nellie	USSR	Doble mortal atr extendido-carpado	CM Estrasburgo (FRA) 1978	
Suelo	5	Mukhina Elena	USSR	Doble mortal atr agrupado con 1/1 giro (360°)		
Suelo	5	Silivas Daniella	ROU	Doble mortal atr agrupado con 2/1 giros (720°)		
Suelo	5	Chusovitina Oksana/Touzhevikova Tatiana	USSR	Doble mortal atr extendido con 1/1 giro (360°)		
Suelo	5	Biles Simone	USA	Doble mortal atr extendido con ½ giro (180°)	CM Antwerp (BEL) 2013	
Suelo	5	Moors Victoria	CAN	Doble mortal atr extendido con 2/1 giros (720°)	CM Antwerp (BEL) 2013	
Suelo	5	Biles Simone	USA	Doble mortal atrás agrupado con 3/1 giros (1080°)	CM Stuttgart (GER) 2019	



Elegance is an attitude

Giulia Steingruber

Giulia Steingruber

LONGINES®




Conquest Classic