

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programa de Competencia Varonil

CLASE AC2

Ejercicios Obligatorios

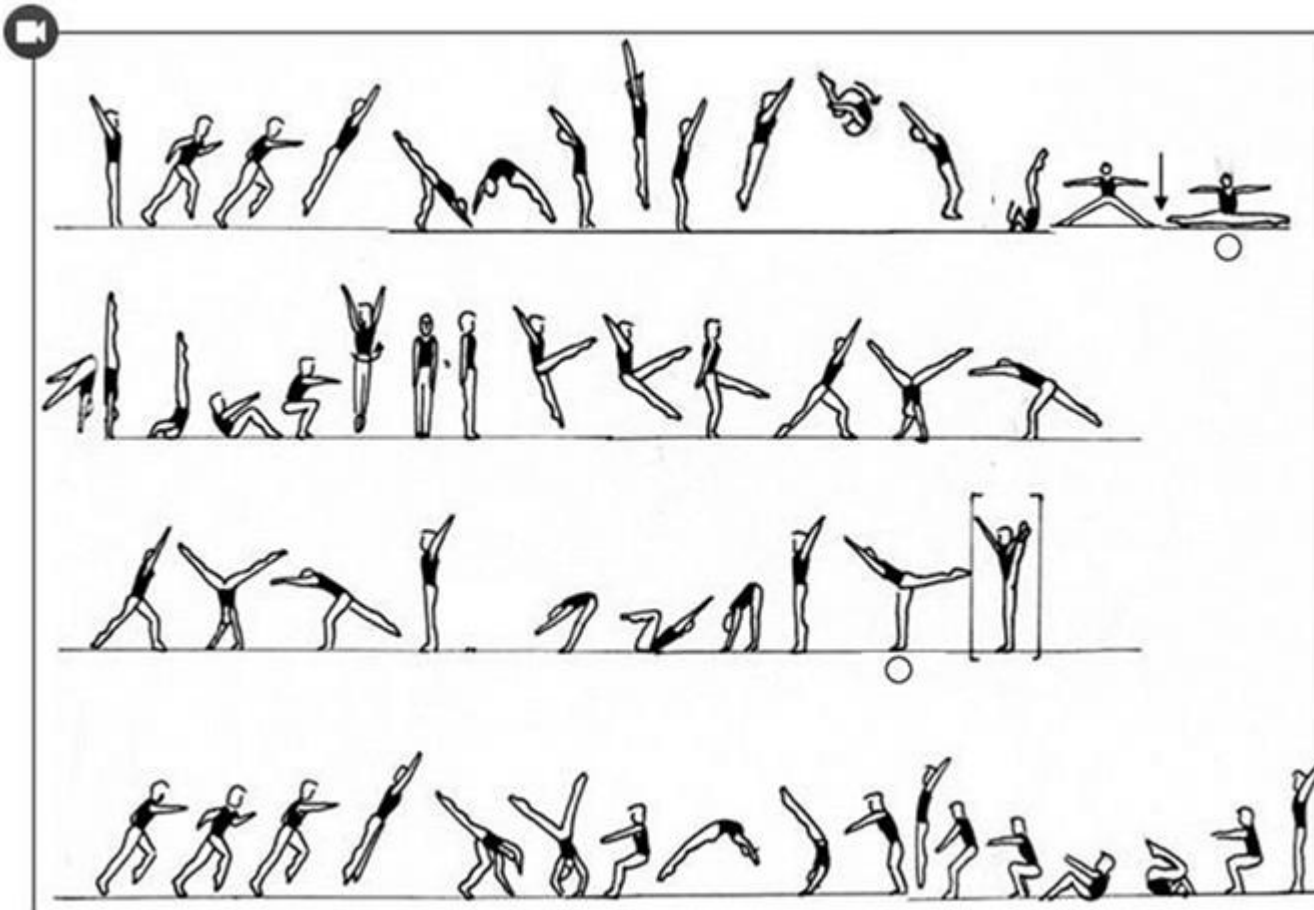
Grupos de Alta Competencia – Edad 10–11
2022

web: www.consugi.com
+5492615941856
info@consugi.com
Enrique Toro Zapata
+593996466267

franciscorodriguez1@gmail.com;
vityhonores@hotmail.com.
gustavopisos@hotmail.com
toroz@hotmail.com

CTM MIEMBRO: PISO y SALTO
CTM MIEMBRO: ARZONES y PARALELAS
CTM MIEMBRO: ANILLAS y BARRA
CTM Presidente

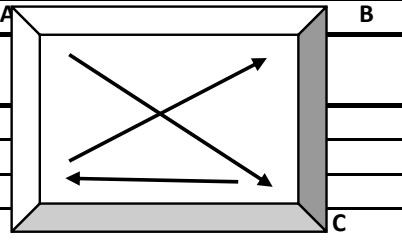
CLASE 2 – Grupo de Alta Competencia (10 – 11 años) EJERCICIOS DE PISO



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PISO

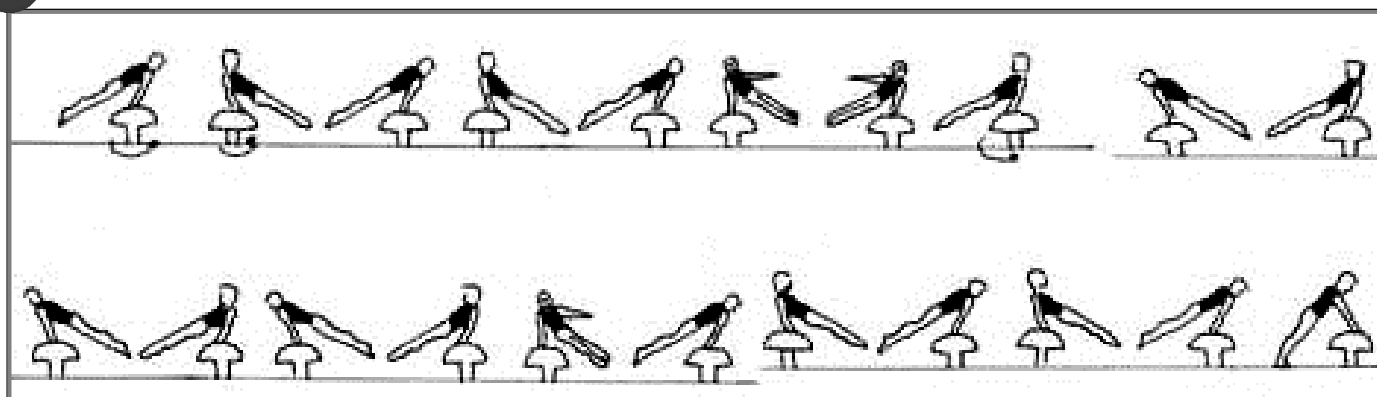
| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | |
|--------------|---|--------------|-----------------|---|-----|-----|------------|
| 1 | 2-3 pasos a resorte de manos al frente. II.1 (mas pasos - 0,1) | 2.6 | 1.0 | Salto demasiado bajo | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | salto recto y | | 0.4 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | luego rebotar a mortal adelante agrupado. II.13 AC | | 1.2 | Salto demasiado bajo | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 2 | Terminar el rodamiento en una momentánea posición de parado con piernas separadas y bajar con control en un straddle split. I.61 2 seg AC | 0.8 | | Mantener Split entre 1-2 seg. | 0.1 | | |
| | | | | Mantener Split 1 seg. | | 0.2 | |
| | | | | Menos de 1 seg | | | 0.3 |
| | | | | Falta de Flexibilidad | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 3 | Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una momentánea parada de manos y rol adelante y saltar con $\pm 135^\circ$ de giro para ver a un lado (a izquierda o derecha) CD ó CB | 0.8 | | Subir con piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | subir con brazos flexionados | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | No pasar por el apoyo invertido | | | 0.3 |
| | | | | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 4 | Paso a salto tijera (patear una pierna hacia arriba y saltar sobre la segunda pierna, cambiar piernas en el aire y aterrizar sobre la primera pierna) a una rueda lateral, unido una rueda lateral a piernas juntas 90° hacia adentro CD ó CB | 2.6 | 0.6 | Piernas bajo la línea de la cadera | | 0.2 | |
| | | | | Piernas bajo la línea del pecho | 0.1 | | |
| | | | 1.0 | Desviarse de la dirección | 0.1 | | |
| | | | 1.0 | Falta de ritmo | 0.1 | | |
| 5 | Rol hacia atrás con brazos rectos y piernas rectas hasta pararse. | 0.5 | | Piernas separadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Piernas flexionadas | | 0.2 | |
| | | | | | | | |
| 6 | Arabesca frontal o Arabesca Lateral (2 seg.) I. 67 CD ó CB | 0.7 | | Mantenimiento insuficiente | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | hombros y piernas a nivel cadera | | 0.2 | |
| | | | | Falta de Flexibilidad | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 7 | 2-3 pasos, saltar a Rondada, (mas pasos -0,1) flic flac, III.13 salto recto y rol atrás agrupado a parado. DB ó BD | 2.0 | 0.3 | Salto demasiado bajo | | 0.2 | |
| | | | 1.2 | Desviarse de la dirección | 0.1 | | |
| | | | 0.2 | Falta de ritmo | 0.1 | | |
| | | | 0.3 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| Total | | 10.00 | | Adicionar un elemento | | | 0.5 |
| | | | | Caida | | | 0.5 |
| | | | | No respetar patron de desplazamiento | | | 0.3 |



No Respetar Patrón de Desplazamientos es una falta media

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024

CLASE 2-Grupos de Alta Competencia (10-11)- CABALLO CON ARZONES



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS) ORIGINAL

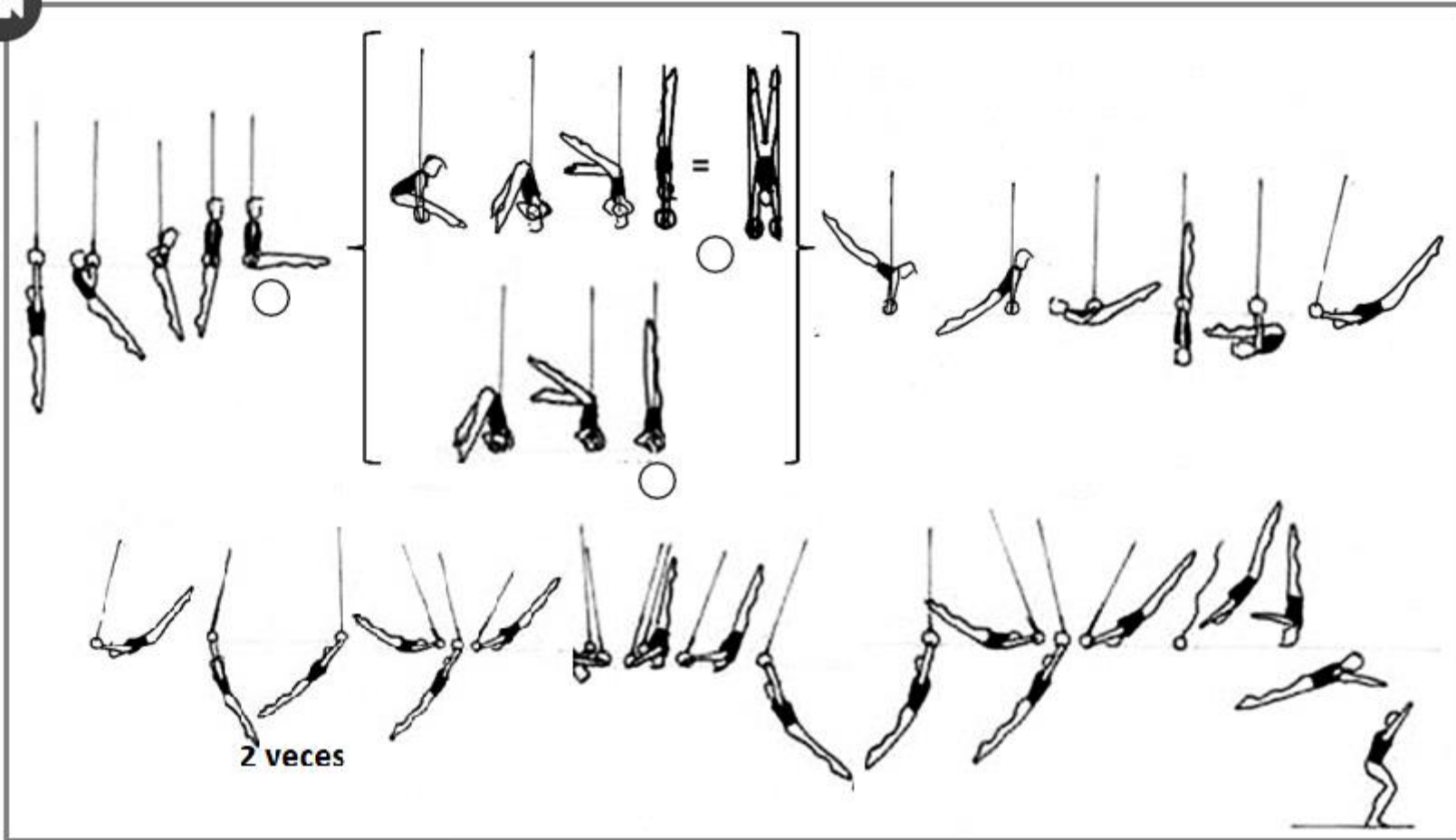
EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | | | DEDUCCIONES | | |
|--------------|--|--------------|------------------------------|-----|-----|-------------|--|------------|
| | | | | | | | | |
| 1 | Circulo con dos piernas II. 1 | 1.2 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 2 | Circulo con dos piernas II. 1 | 1.2 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 3 | 1/2 Spindle ó (2 1/4 spindles) (II.26 ó II.25 x 2) | 2.0 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 4 | Circulo con dos piernas II. 1 | 1.2 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 5 | Circulo con dos piernas II. 1 | 1.2 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 6 | Circulo con dos piernas, (medio giro 180º) en un circulo <i>Czech = apoyo frontal, apoyo frontal II. 92</i> | 2.0 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| 7 | 2 Circulos con dos piernas II. 1 y al final del segundo circulo, de pie parado | 1.2 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| | | | Tocar el aparato | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | |
| Total | | 10.00 | Adicionar un elemento | | | | | 0.5 |
| | | | Caida | | | | | 0.5 |

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Codigo FIG 2022 - 2024

La rutina es ejecutada sobre un hongo, no se permite colchon o botador para la entrada

CLASE2- Grupos de Alta Competencia (10-11)- ANILLAS



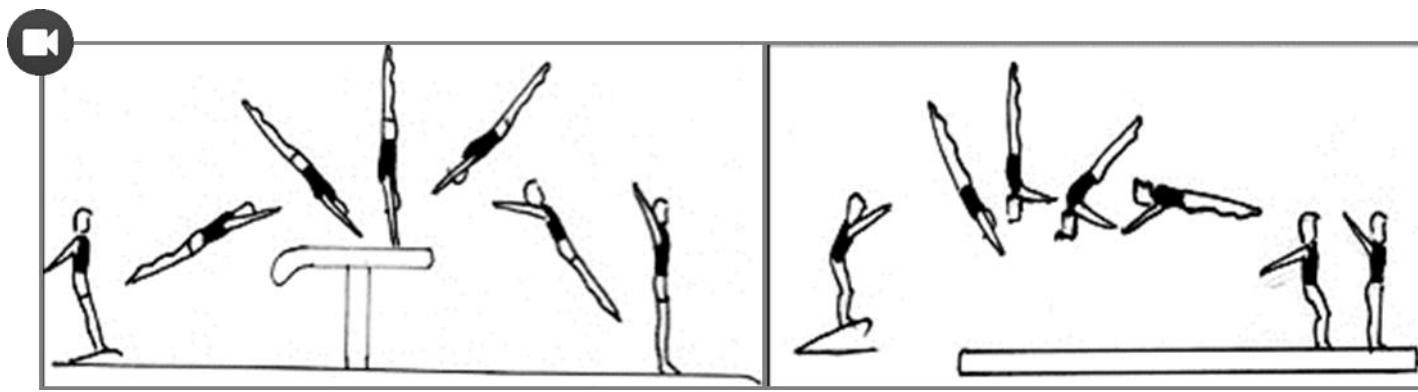
GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | | | DEDUCCIONES | | | |
|---------------|--|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|--------------------|-----|------------|-----|
| 1 | Subir con fuerza al apoyo. (*Asistencia permitida con - 0.5) | 0.7 | Con asistencia menor * | | | | | 0.5 | |
| | | | Apoyo final con brazos flexionados | | | 0.1 | | 0.3 | |
| 2 | Sentado en L (Lsit), Mantener 2 segundos. II. 1 | 0.6 | Brazos flexionados en <i>L-sit</i> | | | | 0.2 | | |
| | | | L-sit mantener 1-2 seg | | | 0.1 | | | |
| | | | Mantener 1 seg | | | | 0.2 | | |
| | | | No mantener | | | | | 0.3 | |
| 3 | Opcion 1. Subir con cuerpo carpado a posición de brazos flexionados a parado de hombros (2 seg) | 1.2 | Mantener 1- 2 seg | | | 0.1 | | | |
| | | | Mantener 1 seg | | | | 0.2 | | |
| | | | No mantener | | | | | 0.3 | |
| | Opcion 2. Subir al apoyo invertido con las piernas separadas y brazos flexionados con los pies apoyados al final | | | No valor | | 0.5 | | | |
| | Alineamiento general | | | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | | |
| | Errores usuales | | | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | | |
| 4 | Descender a través del apoyo, bajar con control (movimiento lento, fluido) y rotar atrás a una suspensión de cuerpo recto, invertido (cuerpo extendido). | 2.0 | 1.2 | Falta de control al descenso | | | | 0.2 | |
| | | | 0.8 | Brazos flexionados | | | | 0.3 | |
| 5 | Bajar piernas a una suspensión carpada invertida | 1.0 | 0.5 | Alineamiento general | | | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | y rápidamente levantar piernas y abrir el cuerpo hacia adelante a una suspensión larga y balanceo atrás | | 0.5 | Flexionde piernas | | | | 0.2 | |
| | | | | Cadera y pies a nivel de las anillas | | | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Cadera y pies bajo las anillas | | | | 0.2 | |
| 6 | Inlocada con cuerpo recto I. 37 (Si el cuerpo esta carpado 90° o mas, la inlocada sera evaluada a 1.0 punto y recibira completa deduccion por ejecución) | 2.0 | Cadera y pies a nivel de las anillas | | | 0.1 | | | |
| | Cadera y pies bajo las anillas | | | | | 0.3 | | | |
| | Inlocada con cuerpo carpado I. 37 | (1,0) | Flexion de piernas y brazos | | | 0.1 | | 0.3 | |
| | | | Errores usuales | | | 0.1 | | 0.3 | |
| 7 | Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante | 1.0 | 0.5 | Cadera y pies a nivel de las anillas | | | | 0.2 | |
| | Cadera y pies bajo las anillas | | | | | 0.3 | | | |
| | Balanceo hacia atras. | | 0.5 | Cadera y pies a nivel de las anillas | | | | 0.2 | |
| | | | | Cadera y pies bajo las anillas | | | | | 0.3 |
| 8 | Balanceo hacia adelante a un Desmonte extendido (Layout) IV. 25 hacia atrás. | 1.5 | Errores usuales | | | 0.1 | 0.2 | 0.3 | |
| Total | | 10.00 | Adicionar un elemento | | | | | 0.5 | |
| | | | Caida | | | | | 0.5 | |

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Codigo FIG 2022 - 2024

CLASE2-GruposdeAltaCompetencia(10-11)-SALTO(2 opciones)



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO: OPCION 1

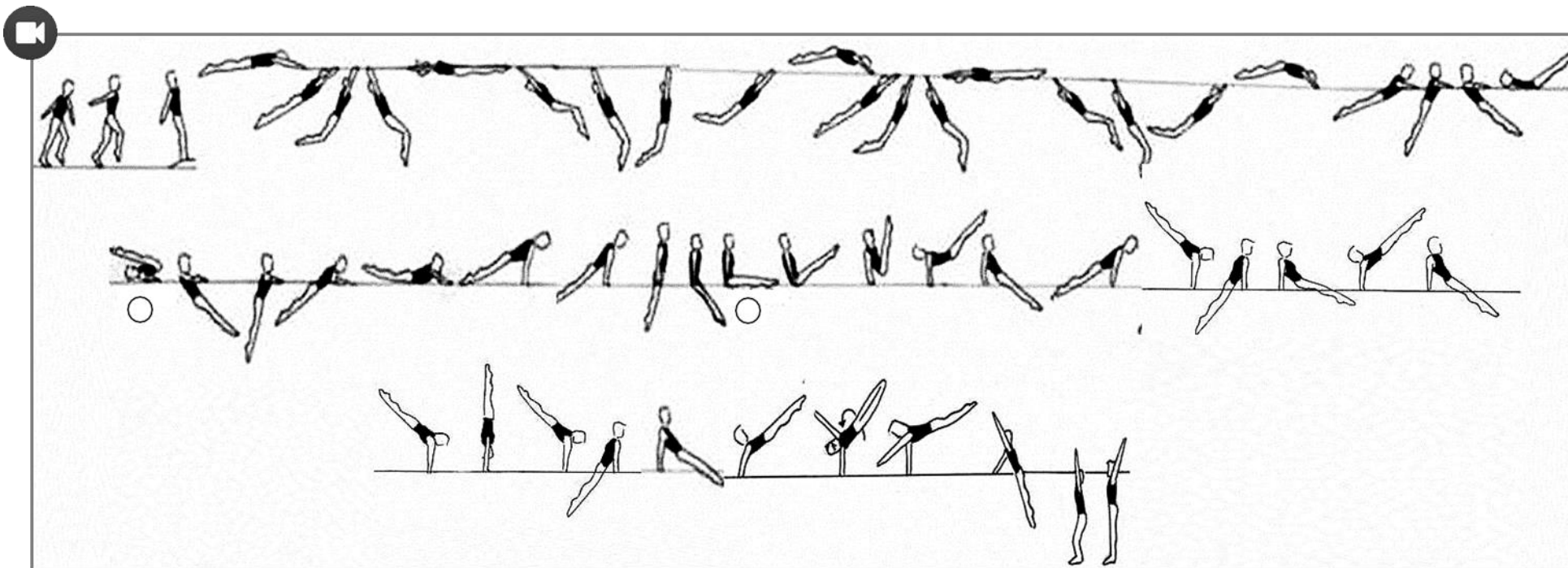
| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---|---|-------------|-----------------------------------|-------------|-----|------------|
| 1 | Resorte de manos II.201 sobre la tabla de salto a caer de pie sobre colchones. Altura = 1.10 - 1.35. Dependiendo de la edad de los gimnastas <u>LA ALTURA ES PARA TODO EL EQUIPO</u> NOTA: | 10.0 | No pasar por el apoyo invertido | | | 0.3 |
| | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | Pequeña carpa en el cuerpo | | 0.2 | |
| | | | Gran carpa en el cuerpo | | | 0.3 |
| | | | Piernas flexionadas o separadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | Carpa excesiva (90° o más) | | | 1.0 |
| | | | Cuerpo agrupado | | | 5.0 |
| | | | Caída | | | 0.5 |
| <i>un segundo intento es permitido, con una deduccion de 1.00</i> | | | | | | |

EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO: OPCION 2

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---|--|------------|-----------------------------------|-------------|-----|------------|
| 1 | Salto mortal extendido hacia adelante II. 14, desde una tabla de pique | 9.5 | Pequeña carpa en el cuerpo | | 0.2 | |
| | | | Gran carpa en el cuerpo | | | 0.3 |
| | | | Piernas flexionadas o separadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | Carpa excesiva (90° o más) | | | 1.0 |
| | | | Cuerpo agrupado | | | 5.0 |
| Caída | | | 0.5 | | | |
| <i>un segundo intento es permitido, con una deduccion de 1.00</i> | | | | | | |

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024

CLASE2-GruposdeAltaCompetencia(10-11)-BARRASPARALELAS



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PARALELAS

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---|---|--------------|------------|--|--------------------|------------|------------|
| 1 | Desde una carrera, saltar a una suspensión larga de balanceo hacia adelante, | 1.0 | 0.5 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | balanceo hacia atrás. | | 0.5 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 2 | Balanceo hacia adelante, | 1.5 | 0.5 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | balanceo hacia atrás a posición braquial | | 1.0 | Piernas flexionadas en la elevación | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 3 | Balanceo braquial hacia adelante a posición carpada invertida, caderas sobre las bandas | 1.5 | 0.3 | Caderas bajo las bandas | | | 0.3 |
| | | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Mantener posición 2 seg. | | 1.2 | Mantener 1- 2 seg | 0.1 | | |
| | | | | Mantener 1 seg | | 0.2 | |
| No mantener | | | 0.3 | | | | |
| 4 | Extender el cuerpo hacia arriba y adelante, y | 1.5 | 0.5 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Balancear atrás para subir al apoyo frontal | | 1.0 | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 5 | Balancear hacia adelante a L - sit I. 7 | 1.0 | | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Mantenimiento insuficiente | | | 0.3 |
| 6 | Levantar piernas a una momentánea V-sit Piernas a 90º, demostrando control del elemento | 1.5 | 1.0 | Desviación hasta 15º | 0.1 | | |
| | | | | Desviación 16º a 30º | | 0.2 | |
| | Extender caderas hacia adelante a un balanceo hacia atrás | | 0.5 | Desviación 30º a 45º | | | 0.3 |
| | | | | Más de 45º (Sin reconocimiento) | | | 0.5 |
| Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 | | | | |
| V-sit debe ser mantenido, demostrando control del elemento | | | | | | | |
| 7 | Balanceo hacia adelante, | 2.0 | 0.3 | Apoyo invertido menor a 90º | | 0.2 | |
| | Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos I. 1 y | | 1.0 | Apoyo invertido menor a 45º | | | 0.3 |
| | Balanceo hacia adelante a un Desmonte <i>Stütz</i> (1/2 giro sobre una barra, a cualquier lado, con caderas por arriba de la horizontal) | | 0.7 | Caderas bajo de la horizontal | | | 0.3 |
| Errores usuales | 0.1 | 0.2 | | 0.3 | | | |
| Total | | 10.00 | | Adicionar un elemento | | | 0.5 |
| | | | | Caida | | | 0.5 |

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO BARRA

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | |
|---------------|--|--------------|----------------------------------|--------------------------------|-----|-----|------------|
| 1 | Desde la suspensión extendida, hacer un ligero arco y rápidamente flexionar la cadera llevando las puntas de los pies a la barra y extenderse hacia adelante a un balanceo hacia atrás (Jam Cast). * | 0.6 | Cuerpo 45° bajo la horizontal | | 0.1 | | |
| | | | Cuerpo bajo la barra | | | 0.3 | |
| | | | Errores usuales | 0.1 | 0.2 | 0.3 | |
| 2 | Balanceo hacia adelante y atrás, | 2.0 | 0.8 | pies bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | caderas bajo la barra atrás | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Dominacion alta atrás | 1.2 | caderas bajo el nivel de hombros | | | 0.3 | |
| | | | flexion del cuerpo | 0.1 | 0.2 | 0.3 | |
| 3 | A un inmediato círculo de cadera, | 1.8 | 1.0 | Cuerpo apoyando en la barra | | | 0.3 |
| | sub balanceo (drop), | | 0.4 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | extender el cuerpo hacia adelante, | | 0.4 | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 4 | Balancear hacia atrás. * | 0.8 | 0.4 | caderas bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Balancear hacia adelante | | 0.4 | pies bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 5 | balancear hacia atrás, | 1.2 | 0.4 | caderas bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | balancear hacia adelante, | | 0.4 | pies bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | ½ y cambiar el agarre a ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente) * | | 0.4 | caderas bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 6 | Balancear hacia adelante | 0.4 | | pies bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 7 | kip (kip) al apoyo (puede ser con asistencia - 0.3) | 1.8 | | flexion de brazos | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| 8 | Sub balanceo (Drop), | 1.4 | 0.4 | Cuerpo al frente bajo la barra | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Balanceo atrás, * | | 0.4 | Cuerpo carpado | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Balanceo al frente con 1/2 giro y retomar en toma mixta y soltar la barra * | | 0.6 | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Caderas bajo la barra atrás | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | | | | Desviarse de la dirección | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| Total | | 10.00 | | Adicionar un elemento | | | 0.5 |
| | | | | Caida | | | 0.5 |
| | | | | Ausencia del entrenador | | | 0.3 |

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Codigo FIG 2022 - 2024

Bonificacion:

* **balanceo atrás al apoyo invertido sin flexion de brazos, piernas; sin separacion de piernas, sin cuerpo arqueado**

+0,1