

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# Programa de Competencia Varonil

## CLASE AC3

### Ejercicios Obligatorios

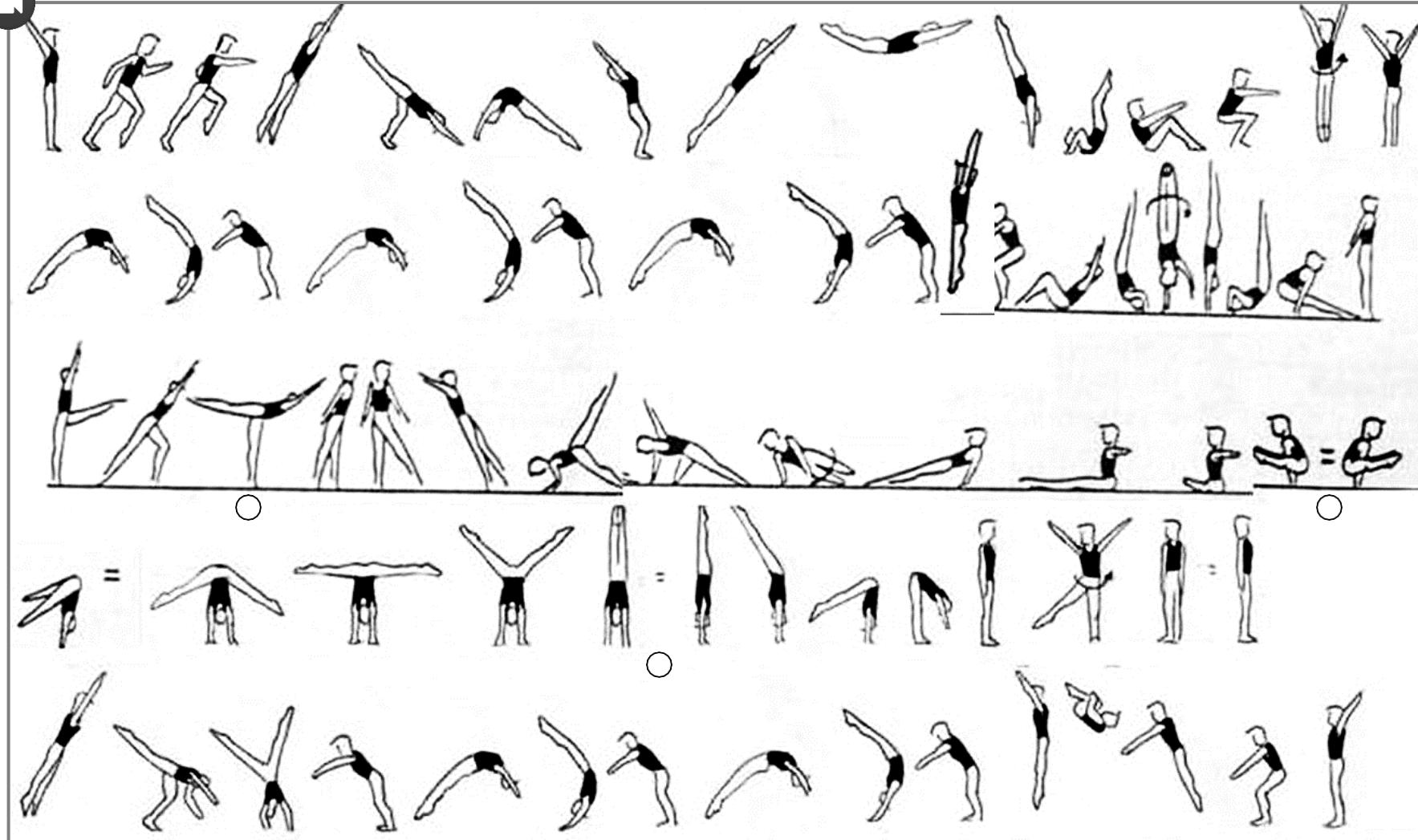
**Grupos de Alta Competencia – Edad 12–13**  
**2022**

web: [www.consugi.com](http://www.consugi.com)  
+5492615941856  
[info@consugi.com](mailto:info@consugi.com)  
Enrique Toro Zapata  
+593996466267

[francisorodriguez1@gmail.com](mailto:francisorodriguez1@gmail.com);  
[vityhonores@hotmail.com](mailto:vityhonores@hotmail.com).  
[gustavopisos@hotmail.com](mailto:gustavopisos@hotmail.com)  
[toroz@hotmail.com](mailto:toroz@hotmail.com)

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

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – EJERCICIO DE PISO



**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 1**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR		ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
1	Desde una corta carrera, saltar y resorte de manos a dos pies II. 1. (A-B)	0.7	Completa extensión en el salto	Falta de extensión en el salto	0.1		
			Angulo brazo-tronco extendido al tiempo que las manos tocan el piso	Angulo brazo- tronco alineado, al tiempo que las manos tocan el piso	0.1		
			Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos	Rodillas flexionadas o Errores de posición del cuerpo durante el resorte de manos	0.1	0.3	0.5
			Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás	Pobre posición al Aterrizaje	0.1	0.3	
2	Salto de Tigre II.7	0.9	0.7 Ligeramente arqueado en el aire	Carpado o agrupado en el aire		0.3	
			0.2 Altura de cabeza	Salto bajo	0.1	0.3	
	Seguido inmediatamente por un salto extendido con un giro de 45° (A-B)	0.2	Contacta con manos y rodada controlada	Falta de control durante la Rodada		0.3	
			Máxima extensión y amplitud en el salto	Pobre amplitud en el salto	0.1	0.3	
3	3 flic flac seguidos III. 13 (B-D) y salto vertical controlado, después...	2.1	0.7 Extensión completa en cada resorte de manos hacia atrás	Falta de extensión de piernas	0.1	0.3	c/u
			0.7 Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando hacia adelante del cuerpo en cada resorte de manos atrás.	Inadecuado descenso o pobre posición de cuerpo durante o después	0.1	0.3	c/u
			0.7 La secuencia debe mostrar un buen ritmo y aceleración	falta de ritmo o aceleración	0.1		
4	Roll atrás a parado de manos, ½ giro, I. 109	0.8	0.5 Brazos rectos en la rodada atrás a PM.	Brazos flexionados en roll atrás PM	0.1	0.3	0.5
			½ giro en un paso	Pasos extra durante la pirouette	0.1		cada paso
	Roll adelante con piernas rectas (B - D)	0.3	½ giro termina en Parado de Manos	No terminando en Parada de Manos		0.3	
			Rodada al frente con piernas rectas	Rodillas dobladas en Roll adelante			0.5
5	Paso hacia adelante a una Arabesca Frontal ( <i>front scale</i> ) I. 61 (2 seg.) (B-D)	0.3	Patear hacia adelante con piernas rectas, con los dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza	Pobre forma o amplitud en la patada al frente	0.1	0.3	0.5
			Hombros y pies a la misma altura y significativamente por arriba de las caderas	Hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura		0.3	

**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 2**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES			
6	Patear hacia adelante con pierna libre a un giro de 180° a una caída Sueca,	0.6	0.2	Patear hacia adelante con piernas rectas, con los dedos de los pies, por lo menos a la altura de la cabeza, brazos por arriba de la cabeza	Pobre forma o amplitud en la patada al frente	0.1	0.3	0.5
				½ giro es parte de la conclusión de patear hacia adelante	Pobre ritmo durante el giro	0.1		
				Caída sueca con pecho cercano al piso y pierna libre por arriba de los 45°.	Pobre posición o pierna baja durante la Caída sueca	0.1	0.3	cada uno
	Impulso a medio círculo con dos piernas(180°) a un soporte atrás	0.4	½ círculo con dos piernas con extensión y libre del piso.	Falta de extensión en el ½ círculo Tocar o golpear el piso durante el ½ círculo Pobre posición en el soporte atrás	0.1	0.3	0.5	
7	Bajar a sentado con brazos horizontales y a los lados,	0.7	0.2	Straddle L-sit con brazos rectos y piernas a la altura de los codos	Pobre posición del cuerpo o brazos en el sentado (Straddle L sit)	0.1	0.3	cada vez
	Separar piernas a un sentado en straddle (piernas abiertas),		0.2		Straddle L sit bajo		0.3	
	Bajar brazos y levantar a un Straddle L Sit 2 Seg.		0.3		Brazos flexionados o piernas descansando sobre brazos			0.5
8	Presionar con los brazos extendidos a una parada de manos (2 seg.),l. 14 y	1.0	0.8	La subida debe ser continua y con brazos rectos	Brazos flexionados durante la subida	0.1	0.3	0.5
	Descender con piernas juntas y extendidas		0.2		Rodillas flexionadas al bajar		0.3	
9	Pararse y saltar con un giro de 45°,		0.2	Saltar con piernas rectas, brazos por arriba de la cabeza	Pobre forma o amplitud en el salto con giro	0.1		
	Salto de poder (potencia) y Rondada		1.0	Completa extensión en el salto Bajar de la rondada con piernas rectas y pies aterrizando adelante del cuerpo	Falta de extensión en el salto Inadecuada posición del cuerpo durante la rondada		0.3	

**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

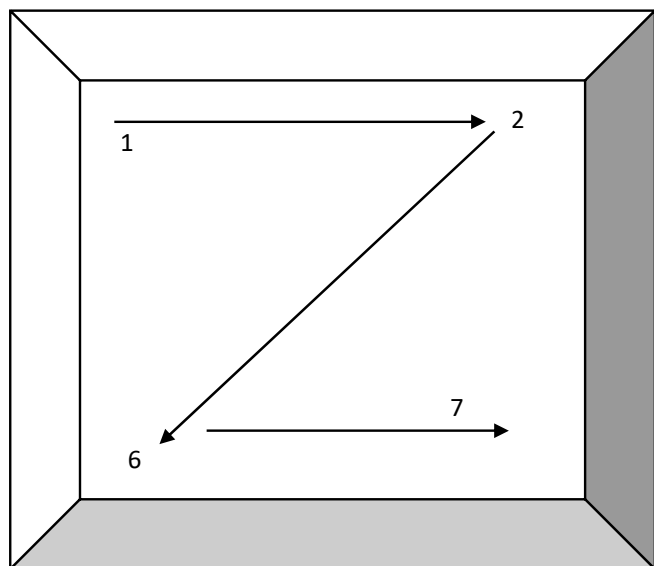
**EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 3**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR		EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
9	2 flic flac III. 13	3.9	1.4	Completa extensión en cada uno de los flic flacs	Falta de extensión de las piernas	0.1	0.3	c/u
				Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando adelante del cuerpo en el primer resorte de manos hacia atrás	Inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo durante o después	0.1	0.3	c/u
	Mortal agrupado hacia atrás. III. 1 (D-C)		1.3	Mostrar una completa extensión en el aire, antes de agruparse	Incompleta extensión antes de agruparse	0.1	0.3	
				Agrupado apretado con piernas juntas	Incompleto agrupado o piernas separadas	0.1	0.3	
			Patear hacia afuera por arriba de la horizontal a la conclusión del salto mortal	Inadecuado pateo afuera	0.1	0.3		
<b>Total</b>		<b>10.00</b>						

Deducciones Generales		
Falta de amplitud en las habilidades de tumbling	0.1	0.3
Falta de ritmo durante la conexión	0.1	0.3
Dirección incorrecta		0.3

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

A

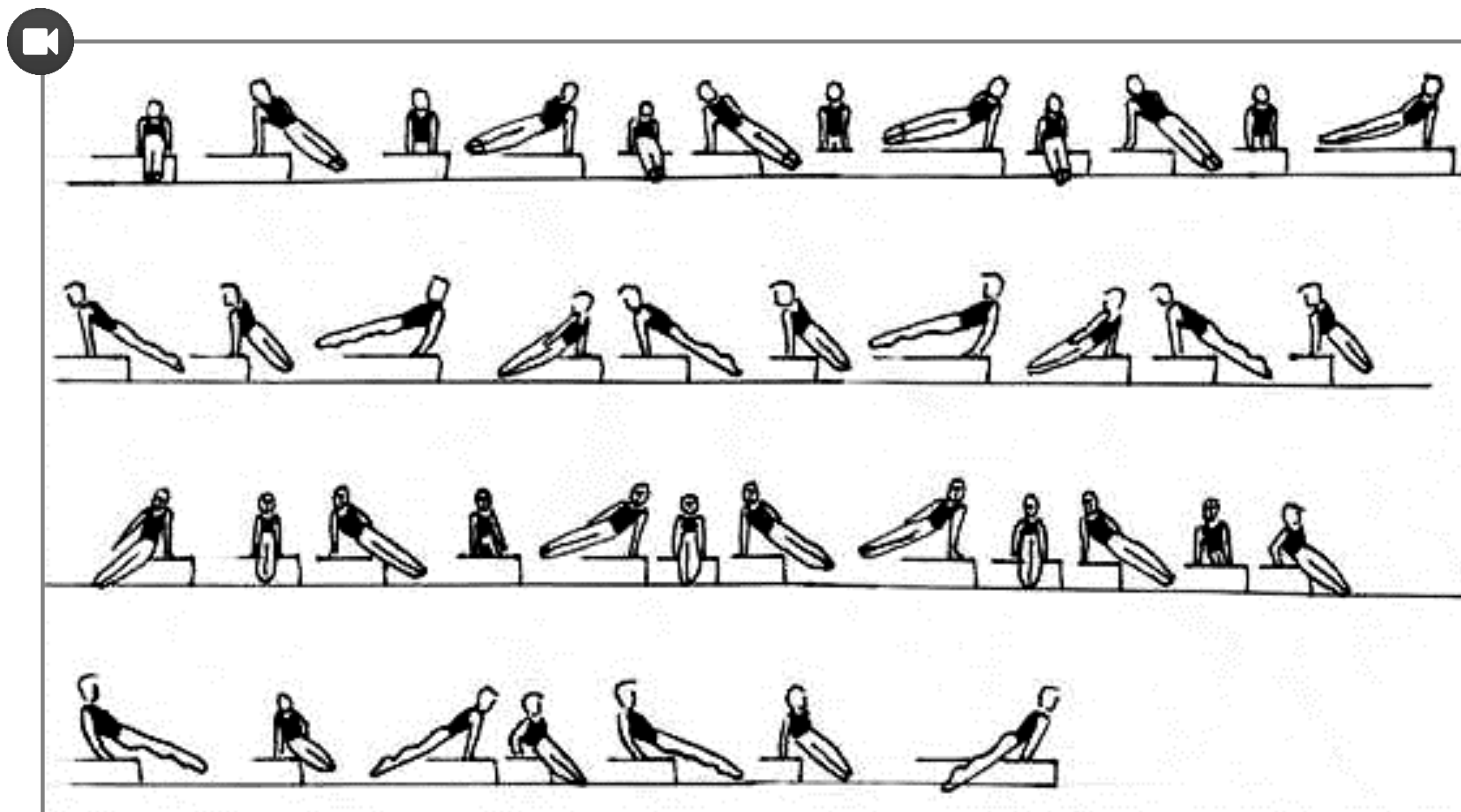


B

D

C

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12 -13) – CABALLO CON ARZONES (al nivel del piso)



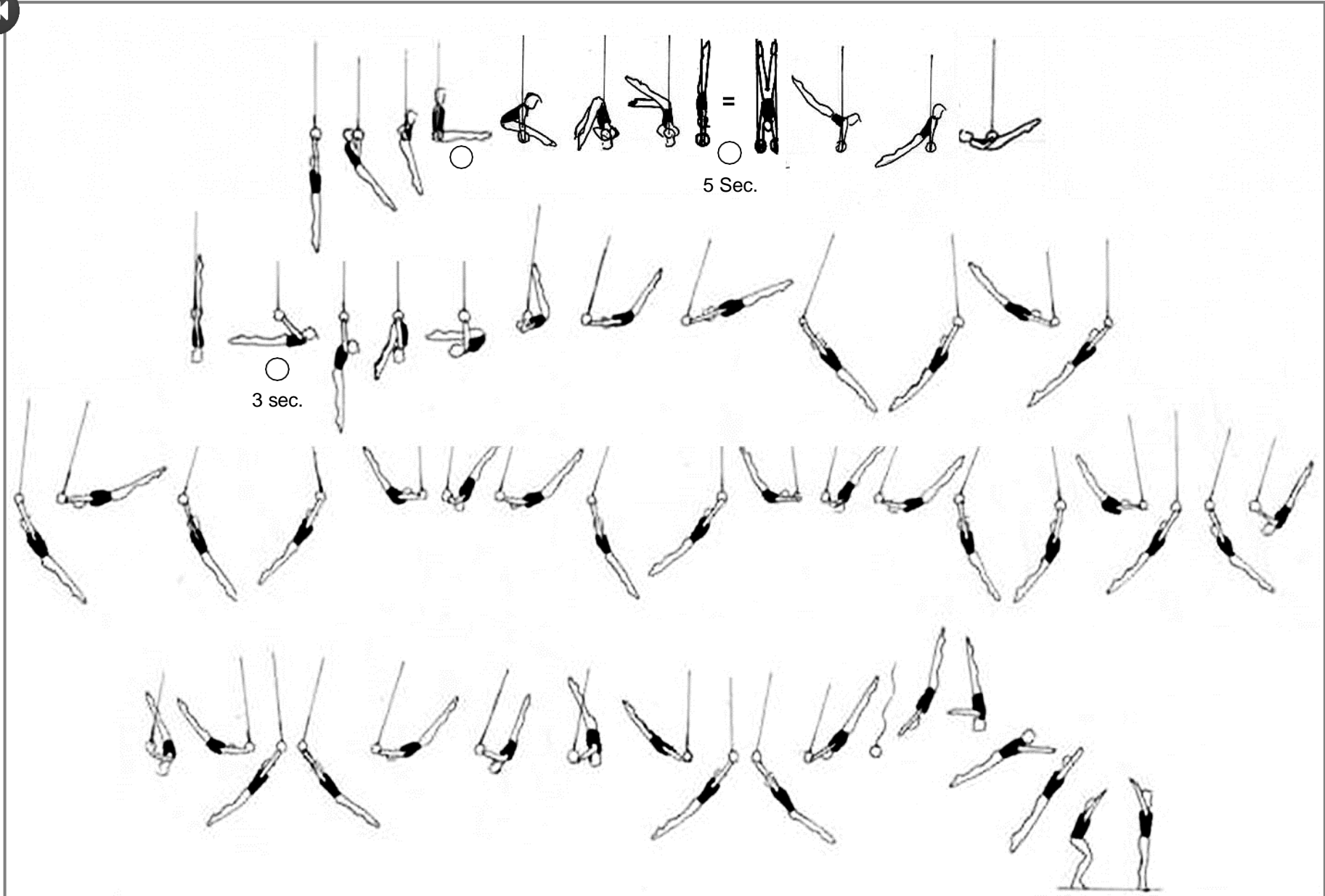
**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
<i>La descripción es para Círculos en sentido contrario a las manecillas del reloj</i>							
1	De posición de pie, al lado derecho del Caballo:	1.6	Cada círculo a través de la rutina debe ser ejecutado con una completa extensión de cadera.	Pararse o comenzar con piernas separadas	0.1		
	Realizar un primer círculo con dos piernas II. 1			0.1	0.3	cada vez	
	Realizar un segundo círculo con dos piernas II. 1						
2	En el tercer círculo realizar giro de 90° a la izquierda: <b>Tipo Checa</b>	2.8	Las piernas deben estar rectas y juntas	Incompleta extensión durante los círculos	0.1	0.3	cada vez
	Realizar un círculo con dos piernas en apoyo transversal II. 13			0.1	0.3	cada vez	
	Realizar un círculo con dos piernas en apoyo transversal II. 13						
3	En el tercer círculo realizar giro de 90° a la izquierda: <b>Tipo Stockli</b>	2.6	Cada círculo debe estar correctamente alineado con el eje central del Caballo	Piernas flexionadas o separadas	0.1	0.3	cada vez
	Realizar un primer círculo con dos piernas II. 1			0.1	0.3	cada vez	
	Realizar un segundo círculo con dos piernas II. 1						
4	En el tercer círculo realizar giro de 90° a la izquierda: <b>Tipo Stockli</b>	2.0	Cada giro de 90° debe estar correctamente alineado con el eje del caballo	Rozar o tocar el caballo	cada vez	0.3	0.5
	Realizar un círculo con dos piernas en apoyo transversal hacia el exterior II. 19						
5	Realizar un segundo círculo con dos piernas en apoyo transversal hacia el exterior II. 19 y salir a la posición final con piernas juntas	1.0	Cada círculo debe estar correctamente alineado con el eje central del Caballo	Falta de control al final de la rutina	0.1	0.3	
<b>Total</b>		<b>10.00</b>					

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

CLASE A C3 - Grupo de Alta Competencia (12-13) - ANILLOS



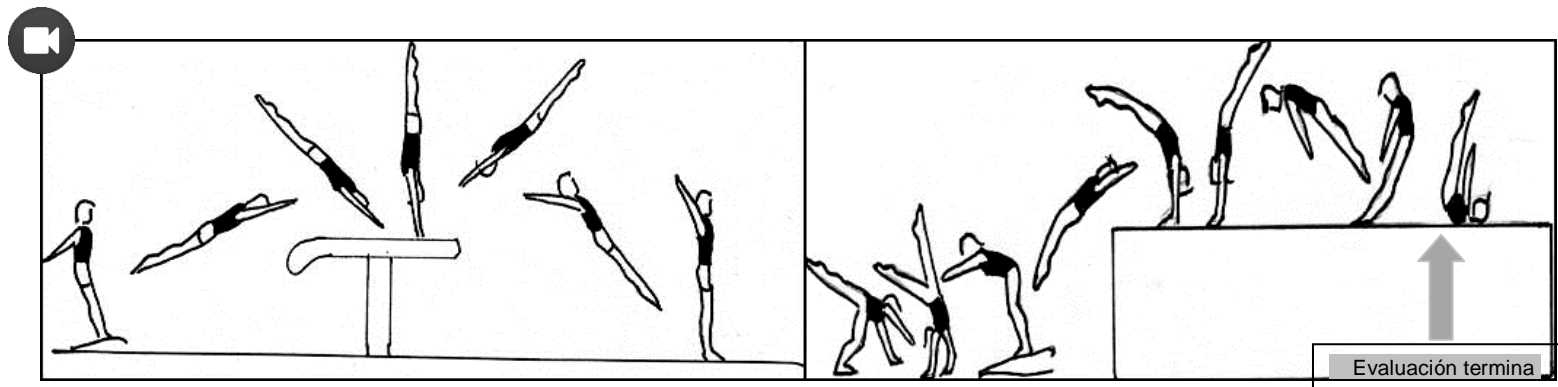


**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES			
1	Desde la suspensión extendida inmóvil, subir con fuerza	0.8	0.4	Subir con fuerza en acción continua	Patear o balancear para subir con fuerza	0.1	0.3	
	A una escuadra (L) con piernas juntas, II. 1 mantener 3 seg		0.4	L-sit con piernas horizontales y manos giradas hacia afuera, por lo menos, paralelas	Falta de continuidad	0.1	0.3	
					Manos giradas hacia adentro en L-Sit	0.1	0.3	
					Mantención 3 seg	2seg	1seg	NR
2	Realizar apoyo invertido a fuerza con piernas juntas o separadas apoyando los pies en los cables al final (5 seg)	1.0	Subir con fuerza en acción continua y apoyar los cables al final del apoyo	Usar los cables para subir	0.1	0.3		
				Separar los brazos para subir	0.1	0.3		
				Arquear el cuerpo para subir	0.1	0.3		
				Mantención 5 seg	4-3 seg	2-1 seg	NR	
3	Descender a través del apoyo (fluido y lento) hasta suspensión invertida	1.2	0.2	Demostrar control del movimiento	Posición muy alta o muy baja de la plancha	0.1	0.3	0.5
	Realizar plancha dorsal II. 7 (3 seg)		1.0	Pies, cadera y hombros al mismo nivel	Excesiva carpa o arco	0.1	0.3	
					Mantención 3 seg	2 seg	1 seg	NR
4	Bajar lento a suspensión dorsal	0.6	0.3	Extensión total del cuerpo	Falta de extensión	0.1		
	Subir a suspensión invertida carpada		0.3	Subir con fuerza en acción continua	Falta de continuidad en la acción	0.1		
5	Abrir balance hacia adelante,	0.2	Proyectar hacia arriba el centro de gravedad	Falta de amplitud	0.1	0.3		
6	Balanceo hacia atrás	0.8	0.4	Proyección del cuerpo (hombros, cadera, pies) a nivel de las anillas en todos los balanceos	Balanceos bajo las anillas	0.1	0.3	cada vez
	Balanceo hacia adelante		0.4					
7	Ejecutar 1 Inlocada I. 37	2.4	1.0	Inlocada con cuerpo recto	Cuerpo flexionado en las inlocadas	0.1	0.3	cada vez
	Ejecutar 2 Inlocada I. 37		1.0	No pararse en la suspensión invertida	Detenerse en suspensión invertida		0.3	
	Balanceo atrás		0.4	Hombros, cadera, pies a nivel de las anillas	Balanceo bajo las anillas	0.1	0.3	
8	Ejecutar 1 disloque I. 25	2.0	1.0	Cuerpo recto en el disloque	Cuerpo flexionado o arqueado	0.1	0.3	cada vez
	Ejecutar 2 disloque I. 25		1.0	Hombros, cadera, pies a nivel de las anillas	Hombros bajo las anillas	0.1	0.3	
9	Mortal atrás extendido IV 25 ("Layout")	1.0	Hombros por lo menos a la altura de las Anillas cuando se está boca abajo		Hombros bajo las anillas en mortal	0.1	0.3	
			Soltar enfrente de los cables		Soltar tardamente las anillas	0.1	0.3	
			Cuerpo recto en todo momento		Carpa excesiva			0.5
<b>Total</b>		<b>10.00</b>	En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024					

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12 - 13) – SALTO (Ambos saltos requeridos)



**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO 1**

**El gimnasta debe ejecutar ambos saltos. La Nota Final es el promedio de los dos Saltos**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
1	Resorte de manos sobre la pica de salto I. 101 a caer de pie sobre colchones. Altura = 1.10 - 1.35. Dependiendo de la edad de los gimnastas <b><u>NOTA: LA ALTURA DEL APARATO ES PARA TODO EL EQUIPO</u></b>	10.0	Cuerpo extendido en todo momento y durante todas las fases de vuelo, Con fase de repulsion evidente, Sin desviarse del eje de la mesa de salto	No pasar por el apoyo invertido		0.3	
				Falta de repulsion	0.1	0.3	0.5
				Brazos flexionados	0.1	0.3	0.5
				Pequeña carpa en el cuerpo	0.1	0.3	
				Gran carpa en el cuerpo			0.5
				Carpa excesiva (90° o más)			1.0
				Cuerpo agrupado			5.0
Piernas flexionadas o separadas	0.1	0.3	0.5				

*un segundo intento es permitido, con una deducción de 1.00*

**EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO 2**

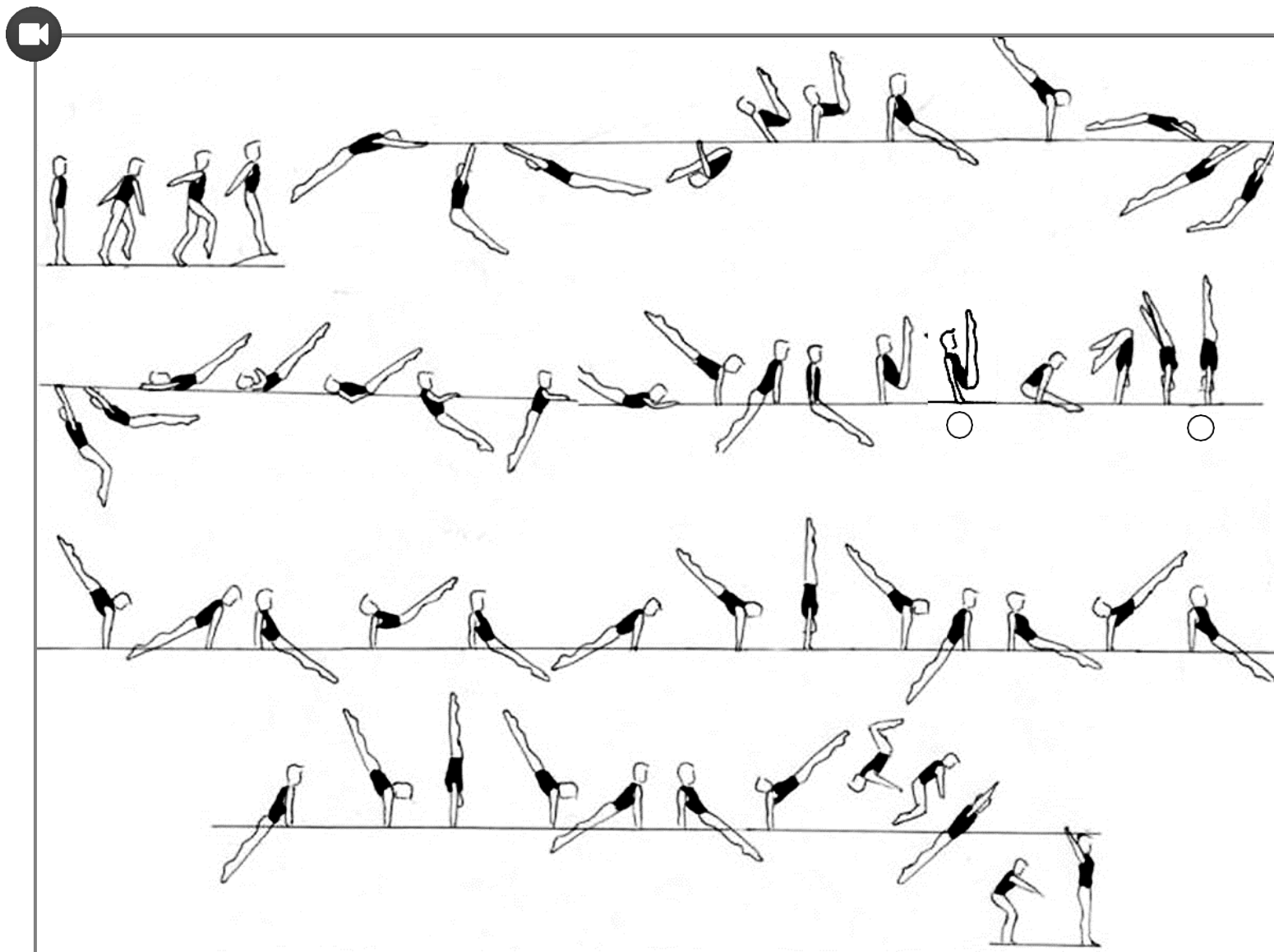
**La evaluacion termina despues del contacto con los pies - Penultimo diagrama**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
2	Rondada en el botador y resorte de manos atrás sobre un colchon suave y rotar sobre la espalda (Yurchenko - Primera fase)	10.0	Pila de colchones o tabla de salto cubierta con un colchon suave a 1.00 m	No pasar por la vertical		0.3	
				Caer directamente con los pies sin rodar			0.5
				Errores usuales	0.1	0.3	cada vez
				No usar el collar de seguridad.			
				<b>Nota Final 0.00 puntos</b>			

*un segundo intento es permitido, con una deducción de 1.00*

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

CLASE AC3 – Grupos de Alta Competencia (12-13) – BARRAS PARALELAS



**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO PARALELAS Hoja 1**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	EXPECTATIVAS DE EJECUCION	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES			
1	Desde una carrera corta,	1.2	0.2	El salto deberá estar extendido	Falta de fuerza o altura en el salto	0.1	0.3	cada uno
				Con caderas a la altura de la barra				
	Saltar y deslizar a kip al apoyo III.73		1.0	Brazos rectos durante el kip	Brazos flexionados	0.1	0.3	
				Caderas por lo menos a la altura de los codos a la conclusión del kip.	Caderas por debajo de los codos	0.1	0.3	
2	Balancear hacia atrás 45° mínimo	1.8	0.6	El balanceo atrás debe estar por arriba de la horizontal.	Balanceo bajo 45°	0.1	0.3	
				Soporte de brazo superior con cuerpo y piernas por lo menos 45° por arriba de la horizontal.	Brazos flexionados	0.1	0.3	
	1.2		El cuerpo debe estar alineado y <b>las piernas se deben flexionar</b> cerca de la suspensión	Flexion temprana de piernas	0.1	0.3		
				<b>Piernas rectas = Perdida del valor de la parte</b>				
3	Dominación atrás al apoyo	1.0		Elevación atrás al menos 45°	Cuerpo bajo la horizontal	0.1	0.3	0.5
				Brazos rectos al final del balanceo atrás	Brazos flexionados al final	0.1	0.3	
4	Balanceo al frente a piernas verticales (V-Sit) 2 Seg.	1.2		Piernas verticales (90°)	Piernas entre 80°, 60°, 45°	0.1	0.3	0.5
					Piernas menos de 45° : 0°	<b>No valor</b>	<b>0.5</b>	
5	Apoyo invertido a fuerza, brazos rectos, cuerpo flexionado, piernas separadas (2 seg)	1.0		Movimiento fluido y continuo	Falta de ritmo y continuidad	0.1	0.3	
				Sin adelantar los hombros	Hombros adelantados	0.1	0.3	
				Brazos rectos en todo el movimiento	Brazos flexionados	0.1	0.3	
6	Balanceo adelante	2.6	0.5	Balanceo adelante con caderas sobre la altura de la cabeza	Posición incorrecta del cuerpo en los balanceos adelante	0.1	0.3	cada vez
	Balanceo atrás Ap. Inv. momentáneo		0.8	Balanceo atrás con una posición cóncava con la espalda guiando el balanceo	Caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales	0.1	0.3	cada vez
	Balance adelante		0.5	Apoyo invertido completamente extendido y alineado (pies, cadera, hombros, cabeza)	Cuerpo arqueado o los talones guiando en los balanceos atrás	0.1	0.3	cada vez
	Balanceo atrás Ap. Inv. momentáneo		0.8		Falta de amplitud en los balanceos atrás (bajo la parada de manos)	0.1	0.3	cada vez
				Pobre posición en apoyo invertido	0.1	0.3	cada vez	

**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO PARALELAS Hoja 2**

<b>PARTES</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>VALOR</b>	<b>EXPECTATIVAS DE EJECUCION</b>	<b>ERRORES COMUNES</b>	<b>DEDUCCIONES</b>		
7	Balanceo adelante y salida con mortal atrás agrupado ó 1/2 balanceo y mortal adelante agrupado	1.2	La cabeza debe estar por delante y hombros por arriba de las manos al soltar	Cabeza inclinada atrás	0.1	0.3	
			El centro de gravedad debe elevarse	No elevear el centro de gravedad	0.1	0.3	
			La posicion agrupada debe estar con piernas juntas	Pobre posicion de agrupado o piernas separadas	0.1	0.3	cada uno
			La patada debe ser horizontal	Patear tardiamente	0.1	0.3	
			No retomar la barra luego el aterrizaje	Retomar la barra		0.3	
		<b>10.00</b>					

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

CLASE AC3 - Grupos de Alta Competencia (12-13) - BARRA HORIZONTAL



**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO BARRA**

<b>PARTES</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>VALOR</b>		<b>ERRORES COMUNES</b>	<b>DEDUCCIONES</b>			
<b>1</b>	Desde un pequeño balanceo, (Cast) arriba de 45° , seguido de balanceo atras,	<b>1.0</b>	0.5	(Cast) puede ser con brazos flexionados "barbilla arriba" o brazos rectos "beat balanceo". El balanceo atrás debe terminar en una posición cóncava del cuerpo por arriba de la horizontal.	Caderas por debajo de los 45 ° en el balanceo afuera	0.1	0.3	
					Balanceo atrás por debajo de la horizontal	0.1	0.3	
	Felge a 45°	0.5	El Felge debe terminar mínimo a 45°	Caderas debajo de 45° en el Felge	0.1	0.3		
<b>2</b>	Balanceo hacia adelante con 1/2 giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba *	<b>1.5</b>		El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos. La posición final debe ser en posición cóncava del cuerpo por arriba de los 45°	Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro	0.1	0.3	
					Posición final por debajo de 45°	0.1	0.3	
<b>3</b>	Balanceo hacia adelante con 1/2 giro para terminar con ambas manos en un agarre por arriba *	<b>1.5</b>		El giro puede ser ejecutado con 1 o 2 manos. La posición final debe ser en posición cóncava del cuerpo por arriba de los 45°	Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro	0.1	0.3	
					Posición final por debajo de 45°	0.1	0.3	
<b>4</b>	Molino adelante por arriba I. 13	<b>1.5</b>		El Molino debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo	Excesivo carpa o ángulo de hombro	0.1	0.3	
					Rodillas arqueadas o flexionadas	0.1	0.3	
				El Molino debe ser logrado con un mínimo ángulo brazo – tronco.	Brazos flexionados	0.1	0.3	
				La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente estirada.	No pasar por Parado de Manos	0.1	0.3	
			Pobre posición de Parado de Manos	0.1	0.3			
<b>5</b>	Molino adelante por arriba I. 13	<b>1.5</b>		El Molino debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo	Excesivo carpa o ángulo de hombro	0.1	0.3	
					Rodillas arqueadas o flexionadas	0.1	0.3	
				El Molino debe ser logrado con un mínimo ángulo brazo – tronco.	Brazos flexionados	0.1	0.3	
				La posición final debe pasar a través de una Parada de Manos completamente estirada.	No pasar por Parado de Manos	0.1	0.3	
					Pobre posición de Parado de Manos	0.1	0.3	



**GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC3 (12 - 13 AÑOS)**

**EJERCICIO OBLIGATORIO BARRA Hoja 2**

PARTES	DESCRIPCION	VALOR		ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES			
6	Bajar a través de soporte a un balanceo por debajo.	0.5		El descenso deberá estar controlado y con cuerpo recto.	Falta de control al descender	0.1	0.3	
				El balanceo por debajo debe ser hecho con brazos rectos.	Brazos flexionados al descender o en el balanceo por debajo.	0.1	0.3	cada vez
				Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra a la conclusión del balanceo por debajo.	Cuerpo por debajo de la barra.	0.1	0.3	
7	Balanceo hacia atrás	0.5		El giro atrás debe terminar en una posición cóncava por lo menos 45° por arriba de la horizontal	Pobre posición al final del balanceo atrás	0.1	0.3	
					Balanceo atrás por debajo de los 45°	0.1	0.3	
8	Balanceo hacia adelante	1.8	0.7	El Mortal atrás (Flyaway) debe estar en posición ligeramente cóncava del cuerpo todo el tiempo.	Pobre posición al final del balanceo atrás	0.1	0.3	
	Mortal extendido atrás extendido IV. 25		1.3	Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra.	Balanceo atrás por debajo de los 45°	0.1	0.3	
					Posición agrupada o carpada	(-1.3) no valor		
<b>Total</b>		<b>10.00</b>			Ausencia del entrenador			0.3

**Bonificación:**

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

\* todos los impulsos al frente o atrás que vayan al apoyo invertido sin faltas

**+ 0,1**

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## Programa de Competencia

**GAM**

**CLASE AC3**

## Regulaciones para Opcionales

**Grupos de Alta Competencia – Edad 12–13**

**2022**

[francisorodriguez1@gmail.com](mailto:francisorodriguez1@gmail.com)  
[vityhonores@hotmail.com](mailto:vityhonores@hotmail.com)  
[gustavopisos@hotmail.com](mailto:gustavopisos@hotmail.com)  
[toroz@hotmail.com](mailto:toroz@hotmail.com)

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

<b>PISO: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos</b>		
Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*		
<b>*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)</b>		
8 habilidades Máximo para Nota D		
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias (No requisito = NR)</b>	<b>Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)</b>	<b>Regulaciones Adicionales</b>
1. Rondada = A Gr. IV <b>NR</b> 2. Roll atrás Parada de Manos = A Gr. III. <b>NR</b> 3. El valor de todo Círculo, Flair y habilidades Rusas son incrementadas por un valor sobre el COP FIG.	1. Elemento No-Acrobático 2. Elemento Acrobático hacia adelante. 3. Elemento Acrobático hacia atrás. 4. Salida	No límite de tiempo Bono de Conexión (saltos mortales solamente) A o B + C o vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Puede repetir <b>una</b> habilidad de valor B o C para Dificultad o Bono.
<b>ARZONES: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos</b>		
Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*		
<b>*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)</b>		
8 habilidades Máximo para Nota D		
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias (No requisito = NR)</b>	<b>Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)</b>	<b>Regulaciones Adicionales</b>
1. Tijera falsa hacia adelante = A <b>NR</b> 2. Tijera falsa hacia atrás = A <b>NR</b> 3. Todas las rusas son incrementados por un valor 4. Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando hacia afuera = C 5. Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando al caballo = C	1. Scissor (Tijera) 2. Un círculo en cada parte del Caballo FIG, zonas 1, 3 y 5 ( <b>NO 0.3</b> , salvo que todos sean ejecutados, <u>en cualquier momento de la rutina</u> , transversal o longitudinal) <b>3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos (Rusa 180 + 1 Flop = D (cumple requerimiento)</b> 4. Salida	Puede repetir <b>una</b> habilidad de valor B, C o D para Dificultad
<b>ANILLAS: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos</b>		
Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*		
<b>*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)</b>		
8 habilidades Máximo para Nota D		
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: (No requisito = NR)</b>	<b>Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)</b>	<b>Regulaciones Adicionales</b>
1. Plancha frontal Straddle (abierta) = A <b>NR</b> 2. Plancha atrás en Straddle = A <b>NR</b> <b>3. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (L Sit) y Straddle (abierta). Hasta un valor máximo D</b> 4. Molino hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados = B <b>NR</b>	1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). COP 4. Apoyo invertido a fuerza (2 seg.) 5. Salida	Un Corte de Vuelo (Layaway) hacia atrás es permitido. Puede repetir <b>una</b> habilidad de valor B o C para Dificultad.
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: Solo sirven para completar la dificultad. No incrementan valor o cumplen requerimiento de grupo de elementos</b>		

<b>SALTO: Altura del aparato: 1.10 m – 1.35 m</b>			
<b>Salto permitido y Valores de Dificultad</b>		<b>Regulaciones Adicionales</b>	
II. 201	Paloma = 1.6	Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0  <b>Máximo valor de salto para AC3: 3.2 p</b>	
II. 202	Paloma con ½ g. = 1.8		
II. 203	Paloma con 1/1 g. = 2.0		
II. 204	Paloma con 1/ ½ g. = 2.2		
II. 207	Paloma mortal adelante agrupado = 2.4		
II. 208	Paloma mortal adelante agrupado con ½ g. = 2.8		
II. 213	Paloma mortal adelante en carpa = 2.8		
II. 214	Paloma mortal adelante en carpa con ½ g. = 3.2		
III. 301	Rondada con ¼ g. = 1.6		
III. 302	Rondada con 3/4 g. = 1.8		
III. 303	Rondada con 5/4 g. = 2.0		
III. 307	Tsukahara agrupado = 2.2		
III. 308	Tsukahara Carpado = 2.4		
III. 310	Tsukahara agrupado 1/1 = 2.8		
III. 313	Tsukahara Extendido = 3.2		
IV. 407	Yurchenko Agrupado = 2.2	Si se presentaren saltos intermedios, no incluidos en esta lista, tomaran el valor y número del COP. Ej. <b>IV. 408 Yurchenko agrupado ½ = 2.4</b>	
IV. 409	Yurchenko Agrupado 1/1 = 2.8		
IV. 413	Yurchenko Carpado = 2.4		
IV. 414	Yurchenko Extendido = 3.2		
<b>PARALELAS: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos</b>			
Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*			
<b>*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)</b>			
8 habilidades Máximo para una Nota D			
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias (No requisito = NR)</b>	<b>Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)</b>	<b>Regulaciones Adicionales</b>	
1. Dominación atrás al apoyo = A Gr. II <b>NR</b> 2. Mortal adelante o atrás, agrupado de salida = A <b>NR</b> 4. <b>"Felge"</b> a horizontal con brazos rectos = C <b>NR</b>	1. Elementos en o a través del apoyo sobre las 2 barras 2. Elementos desde apoyo braquial 3. Impulsos en la suspensión en 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás. 4. Salidas	Un corte de Vuelo hacia atrás está permitido Puede repetir <u>una</u> habilidad de valor B o C para Dificultad.	

<b>BARRA: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos</b>		
Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4*		
<b>*D solo permitidos en Caballo con arzones (CA)</b>		
8 habilidades Máximo para Nota D		
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias:</b>	<b>Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno)</b>	<b>Regulaciones Adicionales</b>
1. El valor de todos los elementos de vuelo (SUELTAS) es incrementado por un valor. 2. Dominación atrás al apoyo = A Gr. I 3. Balanceo adelante ½ giro, min. 45° y cambio a agarre por arriba = A Gr. I 4. Pirueta temprana adelante, min. 45° y cambio a agarre por debajo = A Gr. I 5. Salida mortal adelante, agrupado o carpado = A 6. Salida mortal atrás, agrupado, carpado o extendido = A	1 Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal ( <b>Medio molino cubital y cambiar a palmar = A cumple requerimiento de grupos</b> ) 4. Salida	Para Dificultad o Bono. Sobre la barra + bono de conexión de vuelo (SUELTA) B + C = 0.1 (o viceversa) C + C = 0.2 Conexiones de elementos de vuelo (SUELTA) no está permitida. <b>Puede repetir <u>una</u> habilidad de valor B o C para Dificultad.</b>
<b>Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: Solo sirven para completar la dificultad. No incrementan valor o cumplen requerimiento de grupo de elementos</b>		

#### NUMERO DE ELEMENTOS MAXIMO

	Max #	Parte A	Parte B	Parte C	Parte D	Parte E	Parte Fo G
Clase AC3	8	0.1	0.2	0.3	0.4 solo CA	No	No

#### RUTINA CORTA OPCIONALES

Clase AC3	8 Elem	7 elem	6 elem	5 elem	4 elem	3 elem	2 elem	1 Elem
NE	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0