

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programa de Competencia Varonil

CLASE AC4

Ejercicios Obligatorios

**Grupos de Alta Competencia – Edad 14–15
2022**

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

francisorodriguez1@gmail.com;
vityhonores@hotmail.com.
gustavopisos@hotmail.com
toroz@hotmail.com

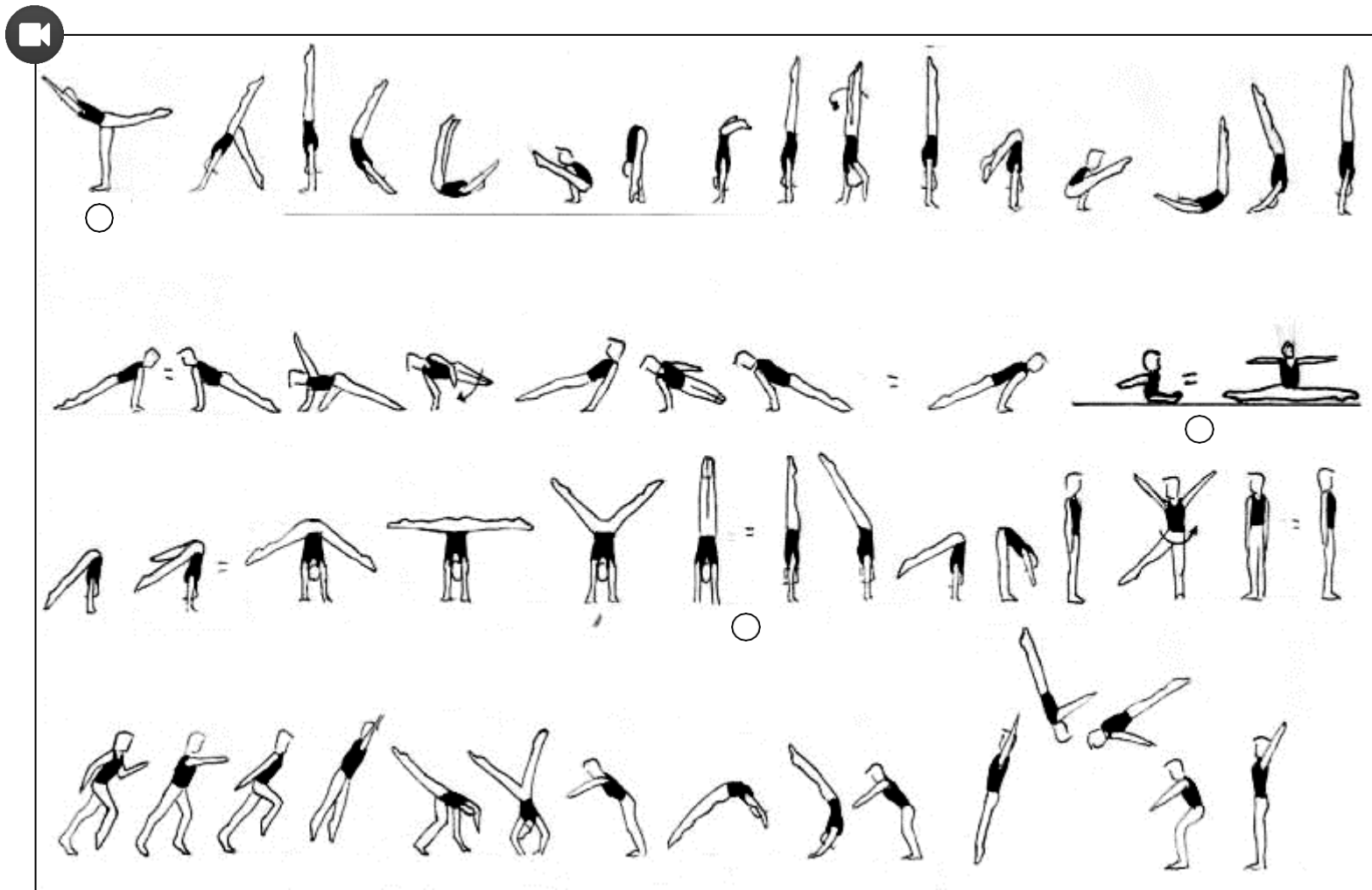
CTM MIEMBRO: PISO y SALTO
CTM MIEMBRO: ARZONES y PARALELAS
CTM MIEMBRO: ANILLAS y BARRA
CTM Presidente

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASE AC4 - Grupos de Alta Competencia (14-15) - EJERCICIO DE PISO



CLASE A C4 – Grupos de Alta Competencia (14-15) – EJERCICIO DE PISO – Continuación



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 1

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|--------|---|--|--|---|-------------|-----|----------|
| 1 | Desde una corta carrera, saltar y resorte de manos a dos pies II. 1. (D-B)(1-2) | 0.8 | 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 al tiempo que las manos tocan el piso | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | | | Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos | Rodillas flexionadas o errores de posición durante 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 | Flic de frente II. 1 (fly spring) (D-B)(1-2) | 0.8 | Saltar sobre manos con ligera carpa hasta contacto de manos, luego pies aceleran para arquear y hombros se extienden completamente | Flexionado o carpado al piso | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | | | Rodillas rectas, cuerpo extendido durante el resorte de manos. | Brazos flexionados | | 0.3 | |
| | | | Aterrizar con dos piernas juntas, cuerpo arqueado hacia atrás, cabeza y brazos atrás. | Rodillas flexionadas o errores de posición durante resorte de manos | | 0.3 | |
| | | | | Pobre posición al Aterrizaje | 0.1 | 0.3 | |
| 3 | Mortal al frente agrupado II. 13 | 1.0 | 0.8 Expectativas usuales | Errores usuales | 0.1 | 0.3 | |
| | Seguido inmediatamente por un salto extendido con 45° de giro (D-B) (3-4) | | 0.2 Máxima extensión y amplitud en el salto | Pobre extensión o amplitud en el salto | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Pique directo desde mortal al frente | | | 0.5 |
| 4 | Inmediato salto de potencia y Rondada | 1.7 | 0.2 Descender de la Rondada con piernas rectas y pies aterrizando hacia adelante del cuerpo. | Inadecuado descenso o pobre posición del cuerpo en la rondada | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| | Flic flac III. 13 | | 0.5 Completa extensión de piernas en cada flic flac | Falta de extensión de piernas | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| | Flic flac III. 13 | | 0.5 Piernas rectas durante descenso, pies aterrizando adelante en el primer flic flac | Inadecuado descenso o posición del cuerpo durante o después | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| | Mortal agrupado hacia atrás II. 1 (B-A) (3-4) | | 0.5 Mostrar completa extensión en el aire antes de agruparse. Agrupado con piernas juntas | Incompleta extensión antes de agrupar | 0.1 | 0.3 | |
| | | Patear por arriba de la horizontal en el mortal. | Incompleto agrupado o piernas separadas | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Inadecuada pateo | 0.1 | 0.3 | |

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 2

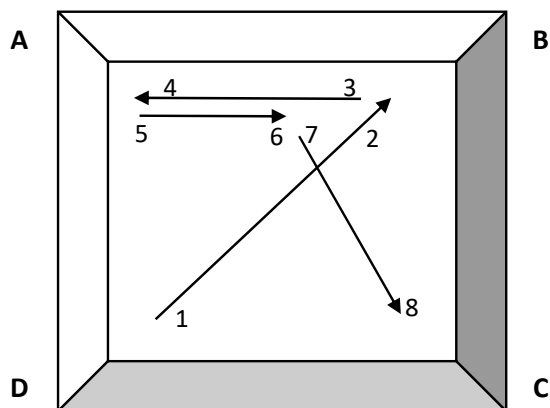
| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|--|--|---|-----|----------|----------|
| 5 | Inclinarse hacia adelante a una Escala Frontal (<i>Frontal Scale</i>) I. 61 (2 seg.) (5-6) | 0.3 | Hombros y pies a la misma altura y significativamente por arriba de las caderas. | Hombros y pies demasiado bajos o no a la misma altura | 0.1 | 0.3 | cada uno | |
| | | | | Mantenimiento insuficiente | 0.1 | 0.3 | | |
| 6 | Alcanzar con las manos el piso, patear a una momentánea Parada de Manos, Roll en straddle al frente (Roll Endo) I. 44, a una momentánea Parada de Manos (A-B) | 0.7 | Alcanzar el piso sin dejar caer las piernas | Piernas bajas o bajando | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | Completa extensión en la Parada de Manos | Pobre o incompleta posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | Contacte el piso con las manos entre las piernas, pero las piernas aprox. 45° por arriba del piso. | Se contacta el piso demasiado tarde | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | Rodada continúa a una posición extendida de Parada de Manos. | Roll a Parada de Manos no continua | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Pies tocan o golpean el piso | | 0.3 | 0.5 | |
| | | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | 0.5 | |
| Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | | | | | | |
| 7 | Pirqueta, 180° I. 31 (6-5) | 0.9 | Pirqueta en dos pasos y un completo giro de 180° | Pasos extra | 0.1 | | cada uno | |
| | | | | Incompleto o excesivo giro | 0.1 | 0.3 | | |
| | Bajar a través de un sentado en Straddle L (Straddle L sit) piernas altas | | 0.4 | Descenso controlado a través de un sentado en Straddle L. | Falta de control al bajar o posición de Straddle L sit demasiado Baja | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| | | | | | Brazos o piernas flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | Extensión atrás al apoyo invertido y bajar al apoyo frontal | | 0.3 | Brazos rectos, extensión atrás a una posición extendida de Parado de Manos. Controlado descenso al apoyo frontal-dedos de los pies estirados, cuerpo recto. | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | | Falta de control al bajar o pobre posición de soporte frontal | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| 8 | Impulso a círculo doble de piernas I. 79 (360°) a apoyo frontal. | 0.5 | Círculo doble de piernas con completa extensión y libre del piso. | Falta de extensión en círculo | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Tocando o golpeando el piso durante el círculo | | 0.3 | 0.5 | |
| | | | | Círculo incompleto | 0.1 | 0.3 | 0.5 | |
| | | | | Pobre posición en el soporte frontal | 0.1 | 0.3 | | |
| 9 | Pasar piernas hacia adelante a un Split lateral I. 55 (2 seg.) (6-5) | 0.6 | Posición de Split de 180° | Errores usuales | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Mantenimiento insuficiente | 0.1 | 0.3 | | |

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

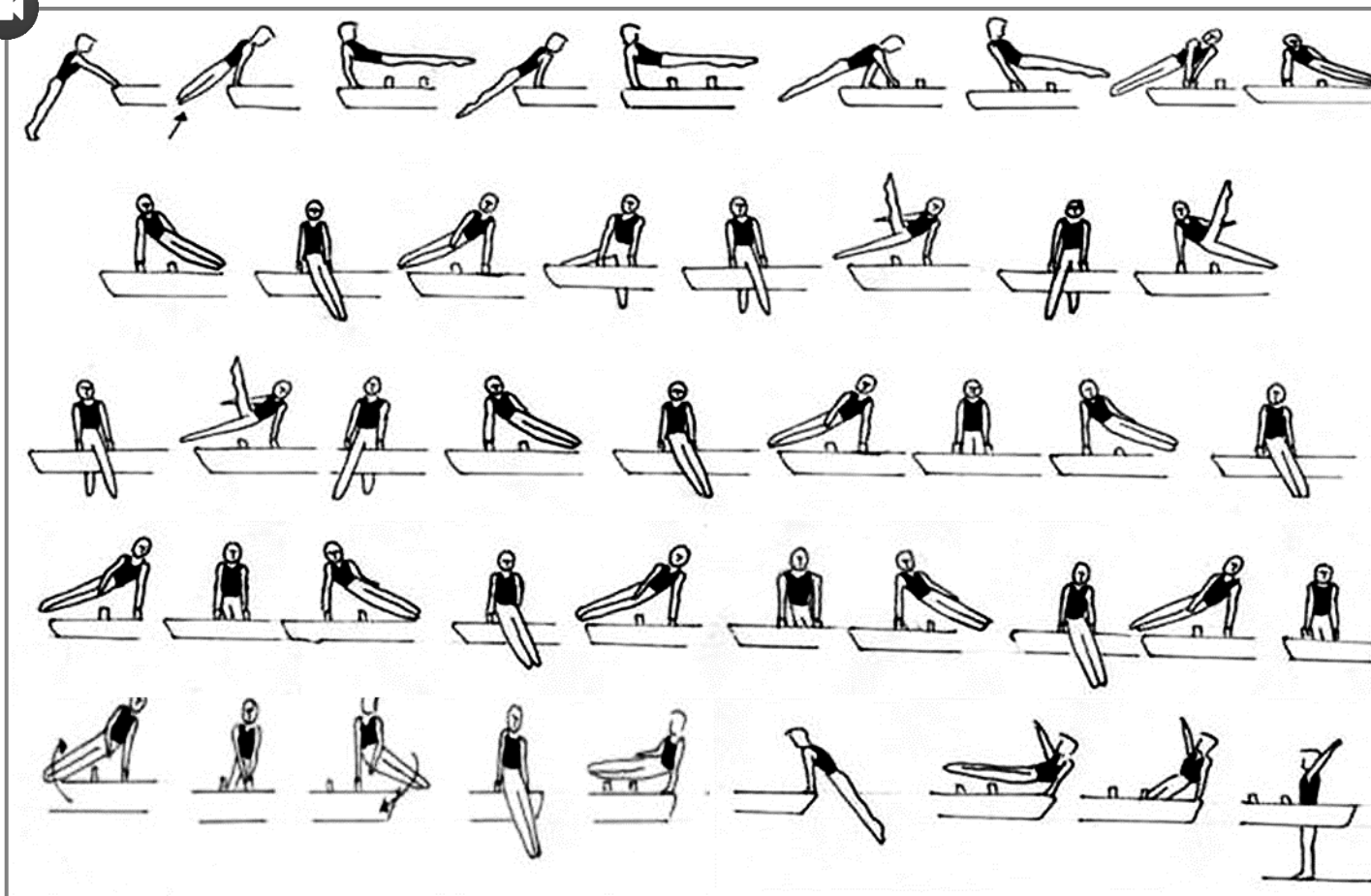
EJERCICIO OBLIGATORIO PISO Hoja 3

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|------------------------------|--|--------------|-----|---|--|-------------|-----|----------|
| | | | | | | | | |
| 10 | Apoyo invertido a fuerza con brazos extendidos y piernas separadas I. 14 (2 seg.), | 0.7 | 0.5 | La subida debe ser continua y con brazos rectos y el apoyo invertido con un split de 180° | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | Descender con las piernas juntas y extendidas (6-5) | | 0.2 | | Falta de Split en la Parada de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | | Falta de control en la transición a y desde el apoyo invertido | 0.1 | 0.3 | cada uno |
| | | | | | Rodillas flexionadas al bajar | 0.1 | 0.3 | |
| 11 | Patear, giro (aprox. 65°) (7-8) | 2.0 | 0.2 | Pateo adelante con pierna rectas, dedos de pies a nivel de la cabeza, brazos arriba de la cabeza. | Pobre forma o amplitud en la patada, giro | 0.1 | 0.3 | |
| | Carrera corta, saltar y Rondada, | | 0.3 | Completa extensión en el salto. | Falta de extensión en el salto | 0.1 | 0.3 | |
| | Flic flac III. 13 | | 0.5 | Descender de la rondada con piernas rectas y pies aterrizando adelante del cuerpo. | Inadecuado descenso o posición del cuerpo durante la rondada | 0.1 | 0.3 | |
| | Mortal atrás extendido III. 2 (Layout). (8-7) | | 1.0 | Completa extensión de piernas en el flic flac. | Falta de extensión de piernas | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Piernas rectas durante el descenso, con pies aterrizando adelante del cuerpo en el flic flac. | Inadecuado descenso o posición del cuerpo durante o después | | 0.3 | |
| | | | | Mortal atrás extendido (Layout) en una posición recta o ligeramente cóncava, en todo momento | Excesiva carpa o arco durante el mortal | 0.1 | 0.3 | |
| Total | | 10.00 | | | Mortal agrupado o en carpa | 1 | | no valor |
| 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



CLASE A C4 - Grupos de Alta Competencia (14-15) - CABALLO CON ARZONES



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES Hoja 1

La descripción es para Círculos contrario al sentido de las manecillas del reloj

| PARTES | DESCRIPCION | | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---------------|--|------------|---|---|---------------------------------|-----|-----|
| 1 | Frente al primer extremo del caballo: ejecutar un círculo en apoyo transversal II. 13 | 1.6 | 0.8 Cada doble pierna circle (círculo con dos piernas) debe ser ejecutado con una completa extensión de cadera. | Pararse o empezar con piernas separadas | 0.1 | | |
| | | | Las piernas deben estar rectas y juntas. | Piernas flexionadas o separadas | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | Continuar a un segundo círculo en apoyo transversal II. 13 | 0.8 | Cada doble pierna circle (círculo con dos piernas) debe estar cuadrado al Caballo. | Incompleta extensión durante los círculos con dos piernas | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | | | | No alineado al eje decaballo | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| 2 | En el tercer Círculo con dos piernas: pasar mano izquierda sobre el arco y ejecutar un molino en un arco 1/4 giro II. 14 (antiguo SDB) | 1.6 | 1.2 Cada doble pierna circle (círculo con dos piernas) debe ser ejecutado con una completa extensión de cadera. | Falta de amplitud | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | A un apoyo lateral sobre los dos arcos, 1/2 círculo a apoyo facial (apoyo frontal). | | 0.4 | Las piernas deben estar rectas y juntas. | Piernas flexionadas o separadas | 0.1 | 0.3 |
| 3 | Pierna derecha hacia adelante a un Scissor (Tijera) frontal izquierda I. 1 | 0.6 | En la pierna hacia adelante y la tijera, la cadera baja debe estar por arriba de la altura del codo del brazo de soporte. | Cadera baja no a la altura del codo de soporte | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Las piernas deberán estar separadas por lo menos a 90°. | Piernas menos de 90° separadas | 0.1 | 0.3 | |
| | | | La pierna de arriba no deberá estar carpada hacia adelante. | Carpándose hacia adelante con la pierna de arriba | 0.1 | 0.3 | |
| 4 | Scissor (Tijera) frontal derecha I. 1 | 0.6 | La cadera baja debe estar por arriba de la altura del codo del brazo de soporte. | Cadera baja no a la altura del codo de soporte | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Las piernas deberán estar separadas por lo menos a 90°. | Piernas menos de 90° separadas | 0.1 | 0.3 | |
| | | | La pierna de arriba no deberá estar carpada hacia adelante. | Carpándose hacia adelante con la pierna de arriba | 0.1 | 0.3 | |

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

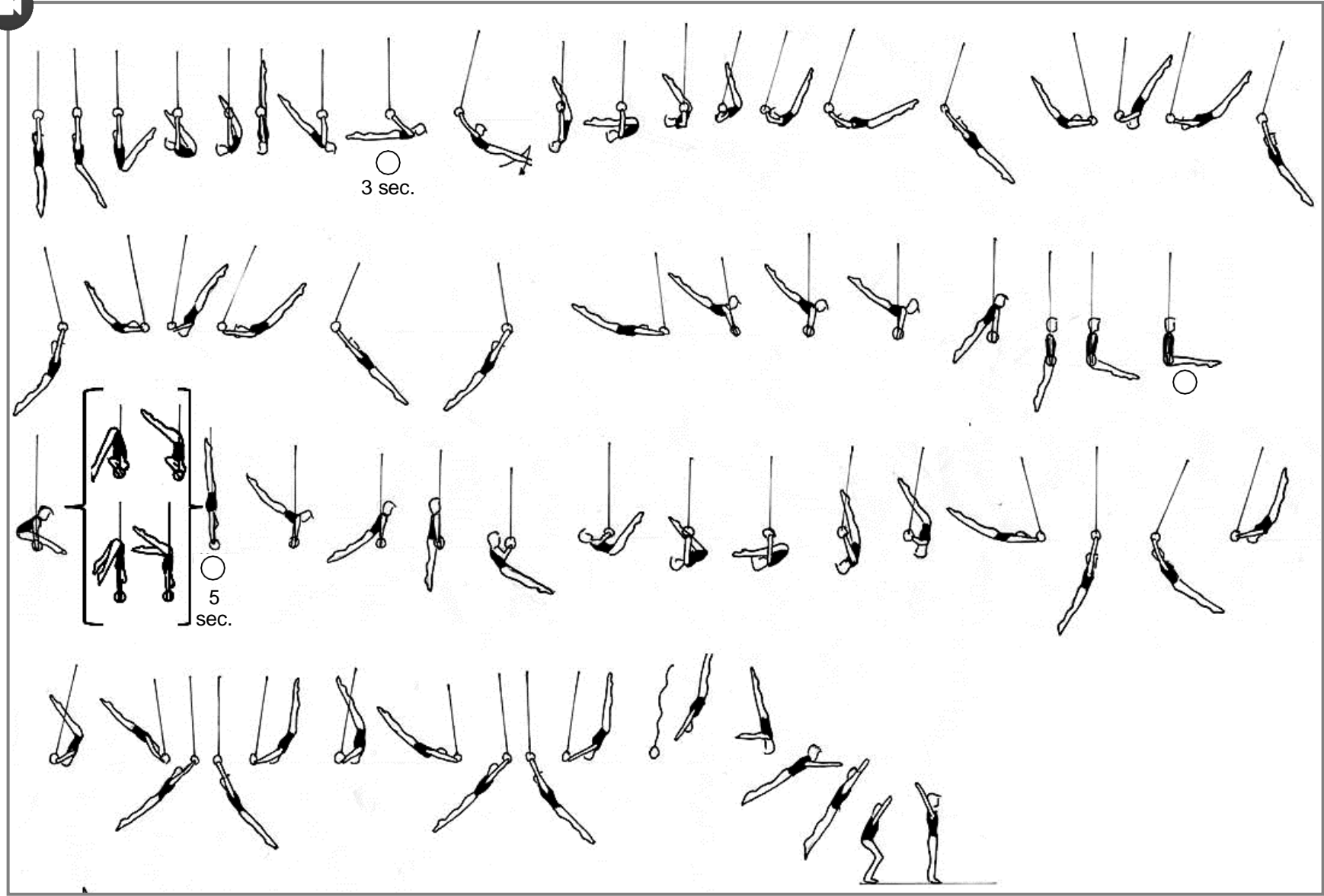
EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES Hoja 2

La descripción es para Círculos contrario al sentido de las manecillas del reloj

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |
| 5 | Tijera frontal izquierda, pierna izquierda hacia adelante I. 1 | 0.6 | La cadera baja debe estar por arriba de la altura del codo del brazo de soporte. | Cadera baja no a la altura del codo de soporte | 0.1 | 0.3 | | | | | |
| | | | Las piernas deberán estar separadas por lo menos a 90°. | Piernas menos de 90° separadas | 0.1 | 0.3 | | | | | |
| | | | La pierna de arriba no deberá estar carpada hacia adelante. | Carpándose hacia adelante con la pierna de arriba | 0.1 | 0.3 | | | | | |
| 6 | Un primer circulo de piernas II. 1 | 2.4 | 0.8 | Completa extensión de cadera | Incompleta extensión del cuerpo | 0.1 | 0.3 | 0.5 | | | |
| | | | 0.8 | Las piernas deben estar extendidas y juntas | | | | | | | |
| | 0.8 | | Completa extensión de cadera | Piernas flexionadas o separadas | | | | | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| | 0.8 | | Las piernas deben estar extendidas y juntas | | | | | | | | |
| | Un segundo circulo de piernas II. 1 | | 0.8 | Completa extensión de cadera | Incompleta extensión del cuerpo | 0.1 | 0.3 | 0.5 | | | |
| | | | 0.8 | Las piernas deben estar extendidas y juntas | | | | | | | |
| Un tercer circulo de pierna II. 1 | 0.8 | Completa extensión de cadera | Incompleta extensión del cuerpo | 0.1 | 0.3 | 0.5 | | | | | |
| | 0.8 | Las piernas deben estar extendidas y juntas | | | | | | | | | |
| 7 | En el 4º círculo, desplazamiento lateral III. 1 | 1.2 | la segunda mano debe apoyar tan pronto como las piernas pasen el final del caballo | Incompleta extensión del cuerpo | 0.1 | 0.3 | | | | | |
| | | | | piernas flexionadas o separadas | 0.1 | 0.3 | | | | | |
| 8 | Durante el apoyo atrás, inciar giro 90° a un Apoyo transversal y flanquear sobre (doble pierna circle). Salida | 1.4 | La salida desde Círculo con dos piernas, puede ser ejecutada extendida o con un estilo de sentado en (<i>High V sit</i>), pero en cualquiera de los casos, las caderas deben estar por arriba de la altura del codo. | Caderas por debajo de la altura del codo | | 0.3 | | | | | |
| | | | | No Aterrizando adyacente al brazo de soporte | | 0.3 | | | | | |
| | | | | No Aterrizando en parado lateral, a un lado del caballo | | 0.3 | | | | | |
| Total | | 10.00 | | | | | | | | | |

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

CLASE A C4 - Grupos de Alta Competencia (14 - 15) - ANILLOS



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS

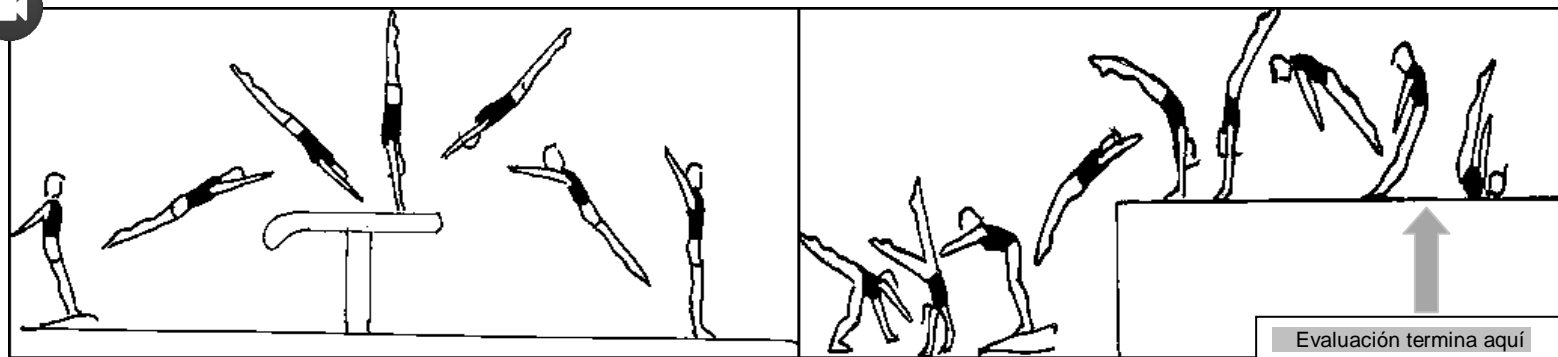
| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | |
|--------|---|-------|--|--|--|---------|---------|----|
| 1 | Desde suspensión inmóvil, subir lentamente con brazos rectos y flexionar cuerpo a una momentánea suspensión invertida. | 0.6 | Continuidad en el movimiento | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | 0.5 | |
| | | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.3 | 0.5 | |
| 2 | Bajar cuerpo recto a una plancha atrás II. 7 (3 seg.). | 1.0 | Plancha horizontal y cabeza en línea con el cuerpo. | Posición equivocada de la plancha | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Excesiva carpa o arco | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | | Mantencion 3 seg | 2 seg | 1 seg | NR | |
| 3 | Balancear hacia abajo a una Suspension Dorsal y balancear atrás en posición carpada o extendida a través de o por medio de una momentánea suspensión carpada invertida. | 0.5 | Continuidad en el movimiento | Falta de amplitud | 0.1 | 0.3 | | |
| 4 | Balanceo afuera, hacia adelante a un balanceo abajo | 0.3 | Elevación del centro de gravedad en el balanceo afuera. | Falta de amplitud | 0.1 | 0.3 | | |
| 5 | Continuar a Inlocada 1 I. 37 Continuar a Inlocada 2 I. 37 | 1.6 | 0.8 | Inlocadas con cuerpo recto. | Cuerpo flexionado en las inlocadas | 0.1 | 0.3 | |
| | | | 0.8 | No detenerse en la suspensión invertida. | Detenerse en suspensión invertida | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Inlocadas por arriba de la altura de los anillos | Por debajo de la altura de los anillos | 0.1 | 0.3 | |
| 6 | Dominación atrás I.31, escuadra en (L - Sit) (3 seg.) II.1 | 1.2 | 0.8 | La Dominación atrás debe terminar en apoyo por arriba de la horizontal. | Por debajo de la horizontal | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Brazos deben estar rectos. | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | | | 0.4 | Los Anillos girados hacia afuera en la L-sit. | Manos giradas en la L-sit | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | | Mantencion 3 seg | 2 seg | 1 seg | NR |
| 7 | Subir al apoyo invertido con brazos flexionados, cadera carpada y piernas juntas (5 seg) II. 25 | 1.2 | La subida debe estar libre de los cables de las Anillas. (Sin apoyar los cables) | Tocar los cables | | 0.3 | | |
| | | | | Apoyarse en los cables | | | 0.5 | |
| | | | | Mantencion 5 seg | 4-3 seg | 2-1 seg | NR | |
| | | | | Parada de manos arqueada | 0.1 | 0.3 | | |
| | o | | Con los brazos extendidos y las piernas separadas (5 seg.) II. 25 | La Parada de Manos con cuerpo recto y los Anillas giradas hacia afuera, o por lo menos, paralelas. | Anillas giradas hacia adentro | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | | Mantencion 5 seg | 4-3 seg | 2-1 seg | NR |

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS Hoja 2

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---------------|--|--------------|--|---|--------------------|-----|-----|
| 8 | Bajar a través del apoyo y rotar hacia atrás, hasta una suspensión carpada invertida | 0.4 | Bajar al apoyo con cuerpo y brazos rectos y sin apoyar en los cables. | Apoyarse en los cables | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Cuerpo arqueado o carpado al bajar | 0.1 | 0.3 | |
| 9 | Inmediato balanceo atrás dislocando. | 0.6 | Elevación del centro de gravedad. | Falta de amplitud | 0.1 | 0.3 | |
| 10 | Realizar Dislocada 1 l. 37 | 0.8 | Cuerpo recto al dislocar | Cuerpo flexionado en las dislocadas | 0.1 | 0.3 | |
| | Realizar Dislocada 2 l. 37 | 0.8 | Los hombros, mínimo a la altura de las anillas | Hombros bajo del nivel de las anillas | 0.1 | 0.3 | |
| 11 | Salida de mortal atrás extendido(Layout) IV. 25 | 1.0 | Hombros, mínimo a la altura de las anillas, cuando se está boca abajo. | Hombros bajo de la altura de las anillas | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Soltar enfrente de los cables. | Soltar tarde (pasando los cables) | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Cuerpo recto en todo momento. | Excesiva carpa en cualquier momento durante la salida | | 0.3 | 0.5 |
| Total | | 10.00 | En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024 | | | | |

CLASE A C 4 – Grupos de Alta Competencia (14 - 15) – S A L T O (Ambos saltos requeridos)



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 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 | 10.0 | Tabla de salto a caer de pie sobre colchones. Altura = 1.25 - 1.35. | No pasar por la vertical | | 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 |

LA ALTURA DEL APARATO ES PARA TODO EL EQUIPO

un segundo intento es permitido, con una deduccion de 1.00

EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO 2

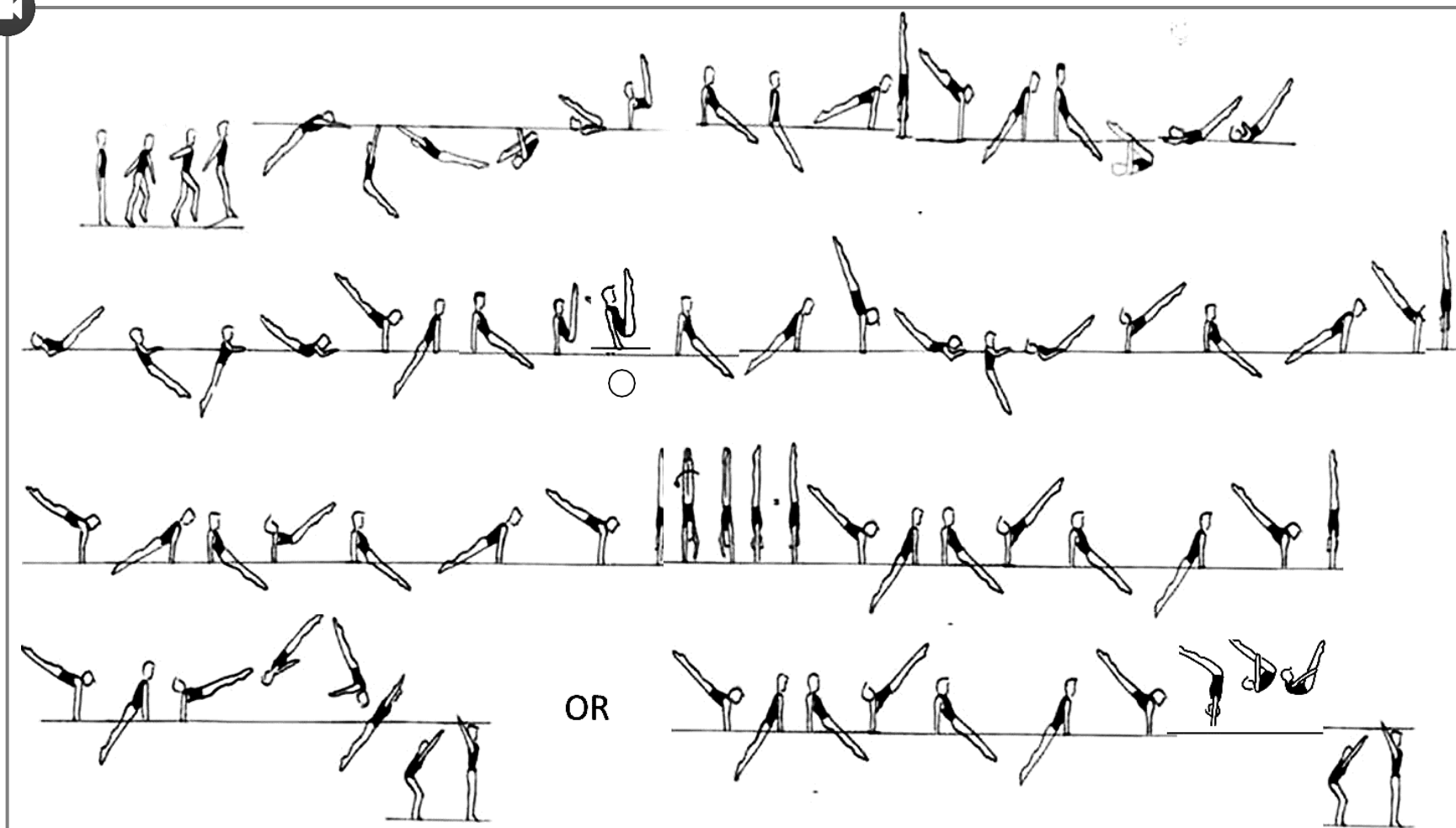
La evaluacion termina despues del contacto con los pies - Penultimo diagrama

| 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 1.20 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. | | | |
| | | | | Nota Final 0.00 puntos | | | |

un segundo intento es permitido, con una deduccion de 1.00

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

CLASE AC4- Grupos de Alta Competencia (14-15)- BARRAS PARALELAS



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PARALELAS Hoja 1

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | | |
|---------------|--|--------------|---|--|---|--|----------|----------|
| 1 | Desde una carrera corta, | 0.8 | 0.2 El salto deberá estar extendido , con caderas a la altura de las bandas | Falta de extensión o altura en el SALTO | 0.1 | 0.3 | cada uno | |
| | Saltar y deslizar a kip al apoyo III. 73 | | 0.6 Brazos rectos durante el kip | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | 0.5 | |
| | | | 0.6 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 | Balanceo atrás a una momentánea parada de manos I. 1 y balanceo al frente, | 1.4 | 0.6 El balanceo atrás debe llegar a parada de manos | Balanceo atrás por debajo del parado de manos | | 0.3 | 0.5 | |
| | Sub balanceo por debajo al Apoyo braquial III. 97 | | 0.8 Sub balanceo al Apoyo braquial con el cuerpo y las piernas al menos a 45° sobre la horizontal | Sub balanceo al Apoyo braquial por debajo de los 45° | 0.1 | 0.3 | | |
| 3 | Balanceo atrás al Apoyo | 1.0 | Balanceo atrás por arriba de 45° | Cuerpo por debajo de 45° | 0.1 | 0.3 | | |
| | | | Brazos extendidos al final del balanceo atrás | Brazos flexionados en el balance | 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° | No valor | 0.5 | | |
| 5 | Balanceo atrás extendido | 1.2 | 0.2 Balanceo atrás por arriba de 45° | Cuerpo por debajo de 45° | 0.1 | 0.3 | | |
| | Apoyo frontal | | 1.0 | El Apoyo frontal debe terminar con la cadera por arriba de la altura de los codos | Apoyo frontal por debajo de del nivel de los codos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Piernas flexionadas | 0.1 | 0.3 | | |
| 6 | Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos, | 0.6 | 0.4 | El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" el balanceo. | Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | | | | Falta de amplitud en los balanceos atrás (por debajo de Parado de Manos) | 0.1 | 0.3 |
| | Balanceo hacia adelante. | | 0.2 | El final del balanceo adelante con caderas ligeramente por arriba de la altura de la cabeza. | Incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | | Posición completamente extendida de Parado de Manos al final de cada balanceo atrás. | Caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | Falta de amplitud en los balanceos atrás | 0.1 | 0.3 | cada vez | | |

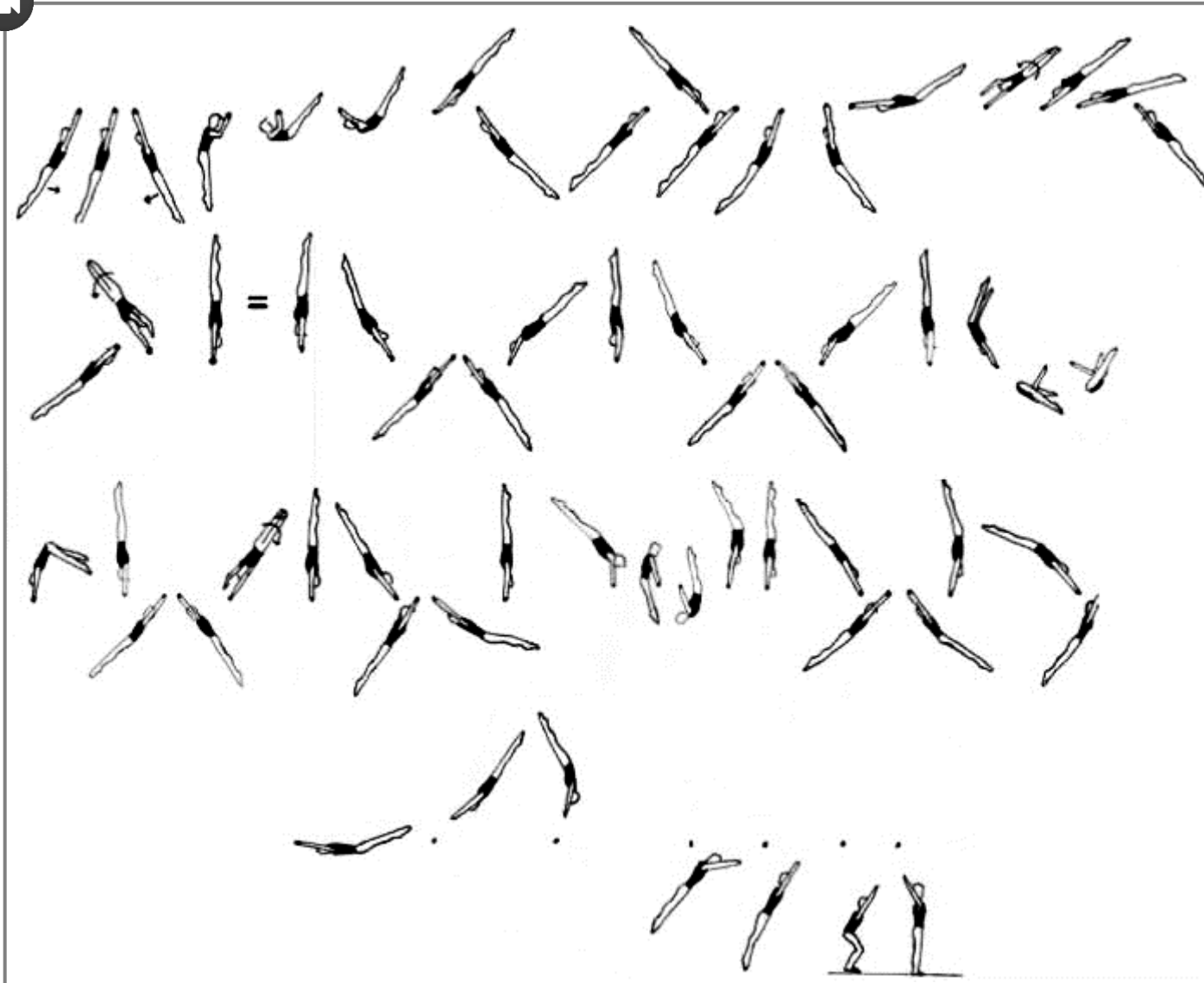
GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO PARALELAS Hoja 2

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---------------|--|--------------|--|---|--------------------|----------|----------|
| 7 | Balanceo atrás a una momentánea Parada de Manos y Pirueta frontal a una momentánea Parada de Manos | 1.2 | 0.6 El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" al balanceo. | Cuerpo arqueado o talones "guiando" los b | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | o | | La Pirueta debe ser ejecutada en una posición completamente extendida de Parado de Manos. | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | Piruetas de balanceo a una momentánea Parada de Manos. 1.79 | | 0.6 Debe ser completada totalmente en dos pasos. | arqueado durante la Pirueta | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | | pasos extras de manos | 0.1 | | cada vez |
| 8 | Balanceo hacia adelante, | 0.6 | 0.2 El final del balanceo hacia adelante deberá estar ligeramente con caderas por arriba de la altura de la cabeza. | Incorrecta posición del cuerpo en los balanceos frontales | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | | Caderas por debajo de la altura de la cabeza en los balanceos frontales | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos. I. 1 | | 0.4 El balanceo atrás deberá mantener una posición cóncava con la espalda "guiando" el balanceo. | Cuerpo arqueado o talones "guiando" los balanceos atrás. | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | 0.4 Una posición completamente extendida de Parado de Manos deberá ser alcanzada al final de cada balanceo atrás. | Falta de amplitud en los balanceos atrás (por bajo de Parado de Manos) | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | | | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | cada vez | |
| 9 | Desmorte con mortal atrás extendido IV.19 (Layout) | 1.2 | El centro de gravedad debe elevarse. | No elevación del centro de gravedad | 0.1 | 0.3 | |
| | o | | El cuerpo debe estar en una posición ligeramente ahuecada durante el mortal atrás o completamente carpado en el mortal al frente | Incorrecta posición extendida o carpada | 0.1 | 0.3 | |
| | Balanceo al frente y atrás y mortal al frente carpado de salida IV. 1 | | No re-tomar la barra durante el aterrizaje. | Re-tomar la barra durante o después del aterrizaje | | 0.3 | |
| | | | | Mortal agrupado al frente o atrás | No valor | | |
| | | 10.00 | | | | | |

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

CLASE A C4 - Grupos de Alta Competencia (14 - 15) - BARRA HORIZONTAL



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO BARRA

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|--------|--|-------|--|--|-------------|-----|----------|
| 1 | Desde un pequeño balanceo, balanceo afuera (<i>cast out</i>) | 0.6 | 0.3 (Cast) puede ser con brazos flexionados "barbilla arriba" o brazos rectos "beat balanceo". | Caderas por debajo de la barra en el balanceo afuera | 0.1 | 0.3 | |
| | | | 0.3 Caderas deben estar por arriba de la barra en el balanceo afuera | Pobre posición al final del balanceo atrás | 0.1 | 0.3 | |
| | A un balanceo grande atrás. * | 0.3 | El balanceo atrás debe terminar en una posición cóncava del cuerpo sobre 45° | Balanceo atrás por debajo de 45° | 0.1 | 0.3 | |
| 2 | Balanceo hacia adelante con ½ giro a toma mixta: * cambiar mano a agarre por arriba. | 0.4 | Posición final debe ser de cuerpo cóncavo por arriba de los 45°. El | Pobre posición del cuerpo al final del ½ giro | 0.1 | 0.3 | |
| | | | cambio debe ser alternado | Posición final por debajo de los 45° | 0.1 | 0.3 | |
| 3 | Balancear hacia adelante, balanceo, gigante, con un ½ giro directo a un agarre por debajo. | 1.2 | El giro debe iniciar por las puntas de los pies | Excesiva carpa o arco | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Brazos deben estar rectos en el giro | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | | | No desviarse de la dirección | No lograr una posición de Parado de Manos extendida | 0.1 | 0.3 | |
| 4 | Realizar un primer molino palmar I. 13 | 1.2 | 0.6 Los gigantes deben ser ejecutados con un mínimo carpado del cuerpo. | Excesiva carpa o arco | 0.1 | 0.3 | cada vez |
| | 0.6 Brazos rectos todo el tiempo. | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | | |
| | Realizar un segundo molino palmar I. 13 | 0.6 | Cada uno debe alcanzar una posición extendida de Parada de Manos | No lograr una posición de Parado de Manos extendida | 0.1 | 0.3 | |
| 5 | <i>Endo</i> desde Parada de Manos III. 32 | 1.4 | Debe ser iniciado desde una posición cercana al Parado de Manos. | <i>Endo</i> iniciado antes de la Parada de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Máxima flexión | Falta de continuidad, ritmo | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Balanceo continuo, brazos rectos | Piernas / pies tocan la barra | | 0.3 | 0.5 |
| 6 | Molino palmar ½ giro a agarre por arriba I. 19. | 1.2 | El ½ giro debe empezar antes de completar el molino y terminar en una posición extendida de Parado de Manos. | Giro tardío | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| 7 | Realizar un molino dorsal I. 31 | 0.6 | El molino debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo-tronco. | Excesiva carpa o ángulo hombro | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | | | La posición final debe pasar a través de una completamente extendida Parada de Manos. | No pasar a través de apoyo invertido | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | |

GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC4 (14 - 15 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO BARRA Hoja 2

| PARTES | DESCRIPCION | VALOR | EXPECTATIVAS DE EJECUCION | ERRORES COMUNES | DEDUCCIONES | | |
|---------------|---|--------------|--|--------------------------------------|------------------------|-----|--|
| 8 | Círculo libre de cadera a Parada de Manos (Felge) III. 13 | 1.4 | Posición final en una Parada de Manos completamente extendida. | No en Parada de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Brazos rectos | Posición pobre del Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| 9 | Realizar un molino dorsal I. 31 | 0.6 | El molino debe ser logrado con un mínimo carpado del cuerpo o ángulo brazo-tronco. | Excesiva carpa o ángulo hombro | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Brazos flexionados | 0.1 | 0.3 | |
| | | | La posición final debe pasar a través de una completamente extendida Parada de Manos. | No pasar a través de apoyo invertido | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Pobre posición de Parado de Manos | 0.1 | 0.3 | | |
| 10 | Mortal extendido atrás IV. 25 | 1.4 | El Mortal debe estar en una posición del cuerpo ligeramente cóncava a lo largo del movimiento | Excesivo pike o arco | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | Por debajo de la altura de la barra | 0.1 | 0.3 | |
| | | | Todo el cuerpo debe estar por arriba de la barra. | Posición Agrupada o Carpada (pike) | (-1.4) NO VALOR | | |
| Total | | 10.00 | En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2022 - 2024 | | | | |

Bonificación:

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

+ 0,1

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programa de Competencia

GAM

CLASE AC4

Regulaciones para Opcionales

Grupos de Alta Competencia – Edad 14–15

2022

franciscorodriguez1@gmail.com
vityhonoros@hotmail.com
gustavopisos@hotmail.com
toroz@hotmail.com

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

| PISO: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos | | |
|--|---|---|
| Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G no permitidos) *E solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D | | |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias | Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno) | Regulaciones Adicionales |
| 1. Rondada = A Gr. IV misma casilla. 2. Rol atrás a Parada de Manos = A Gr. III 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 Conexiones D no están recompensadas Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono. |
| ARZONES: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos | | |
| Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G no permitidos) *E solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D | | |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias | Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno) | Regulaciones Adicionales |
| 1. Todas las rusas son incrementadas por un valor 2. Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando hacia afuera = C 3. Dos círculos sobre un arzón en una posición de apoyo, gimnasta mirando al caballo = C | 1. Scissor (Tijera) 2. Un desplazamiento 1/3 Lateral o Apoyo transversal 3. Dos círculos sobre un arzón o una conexión sobre 1 arzón con un mínimo de dos círculos. Rusa 180 + 1 Flop = D Rusa 180 + 2 Flops = E Rusa 270 + 1 Flop = E (ESTOS ELEMENTOS CUMPLEN EL REQUERIMIENTO) 4. Salida | Puede repetir una habilidad de valor C,D ó E para Dificultad |
| ANILLAS: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos | | |
| Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G no permitidos) *E solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D | | |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: | Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno) | Regulaciones Adicionales |
| 1. El valor de todos los mantenimientos de fuerza estática es incrementado por 2 valores (excluyendo los "Sentados" (Sit) en L y Straddle (abierta)). Hasta un máximo de E 3. Molino hacia adelante o hacia atrás con brazos flexionados = B | 1. Balanceo hacia adelante a Parada de Manos (2seg) 2. Balanceo hacia atrás a Parada de Manos (2 seg) 3. Parte de Mantenimiento de Fuerza (excluyendo el L- Sit o Straddle L Sit). 4. Apoyo invertido a fuerza (2 seg) 5. Salida | Un Corte de Vuelo hacia atrás es permitido. Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad. |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: Solo sirven para completar la dificultad. No incrementan valor o cumplen requerimiento de grupo de elementos | | |

| SALTO: | | |
|---|---|---|
| Salto permitido y Valores de Dificultad | | Regulaciones Adicionales |
| I. 102 | Paloma mortal adelante agrupado 11/2 g. (Cuervo agrup. 1/1) = 3.6 | Un 2º intento es permitido, pero con una deducción de 1.0 Máximo valor del salto para AC4: 4.00 P |
| I. 108 | Paloma mortal adelante en carpa 11/2 g. (Cuervo carp 1/1) = 4.0 | |
| II. 201 | Paloma = 1.6 | |
| II. 203 | Paloma con 1/1 g. = 2.0 | |
| II. 207 | Paloma mortal adelante agrupado = 2.4 | |
| II. 213 | Paloma mortal adelante en carpa = 2.8 | |
| II. 219 | Paloma mortal adelante extendido = 3.6 | |
| II. 220 | Paloma mortal adelante extendido ½ g. (Cuervo ext) = 4.0 | |
| III. 307 | Tsukahara agrupado = 2.2 | |
| III. 308 | Tsukahara Carpado = 2.4 | |
| III. 310 | Tsukahara agrupado 1/1 g. = 2.8 | |
| III. 313 | Tsukahara Extendido = 3.2 | |
| III. 315 | Tsukahara Extendido 1/1 g. = 4.0 | |
| IV. 407 | Yurchenko Agrupado = 2.2 | |
| IV. 409 | Yurchenko Agrupado 1/1 g = 2.8 | |
| IV. 413 | Yurchenko Carpado = 2.4 | |
| IV. 414 | Yurchenko Extendido = 3.2 | |
| IV. 416 | Yurchenko Extendido 1/1 g. = 4.0 | |
| Si se presentaren saltos intermedios, no incluidos en esta lista, tomaran el valor y número del COP. Ej. III. 314 Tsukahara Extendido ½ = 3.6 | | |
| PARALELAS: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos | | |
| Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G no permitidos) *E solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D | | |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias | Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno) | Regulaciones Adicionales |
| 1. "Felge" a horizontal brazos rectos = C (No requisito) | 1. Elementos en o a través del apoyo sobre las 2 bandas 2. Elementos desde apoyo braquial 3. Impulsos en la suspensión en 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás. 4. Salidas | -Puede repetir una habilidad de valor C ó D para Dificultad. -Un Felge. a parada de manos donde los brazos se flexionan ligeramente, pero no hay interrupción en el movimiento hacia arriba, recibe valor D y una deducción de 0.1 ó 0.30 |
| BARRA: Valores de Dificultad y Número de Elementos Requeridos | | |
| Dificultad A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5* (F y G no permitidos) *E solo permitidos en Caballo con arzones (CA) 8 habilidades Máximo para Nota D | | |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: | Requerimientos de Grupos de Elemento (0.3 cada uno) | Regulaciones Adicionales |
| 1. El valor de todos los elementos de vuelo es incrementado por un valor. 2. Piked Endo o Stalder = Parte C | 1. Balanceo de suspensión larga, con o sin giro 2. Elemento cerca de la barra 3. Agarre cubital o Elemento de suspensión dorsal (Medio molino cubital y cambiar a palmar = A, cumple requerimiento de grupos) 4. Salida | Puede repetir una habilidad de valor C para Dificultad o Bono Sobre la barra + (SUELTA) B + C = + 0.1 (o vice versa) C + C = + 0.2 (SUELTA) + (SUELTA) C + C = + 0.1 (SUELTA) + parte D no está permitida. |
| Habilidades de Desarrollo y Suplementarias: Solo sirven para completar la dificultad. No incrementan valor o cumplen requerimiento de grupo de elementos | | |

NUMERO DE ELEMENTOS MAXIMO

| Clase AC4 | Elem max | Parte A | Parte B | Parte C | Parte D | Parte E | Parte Fo G |
|------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|
| | 8 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 solo CA | No |

RUTINA CORTA OPCIONALES

| Clase AC4 | 8 elem | 7 elem | 6 elem | 5 elem | 4 elem | 3 elem | 2 elem | 1 elem |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 10.0 | 8.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 |