

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programa de Competencia GAM

CLASE AC2

Ejercicios Obligatorios

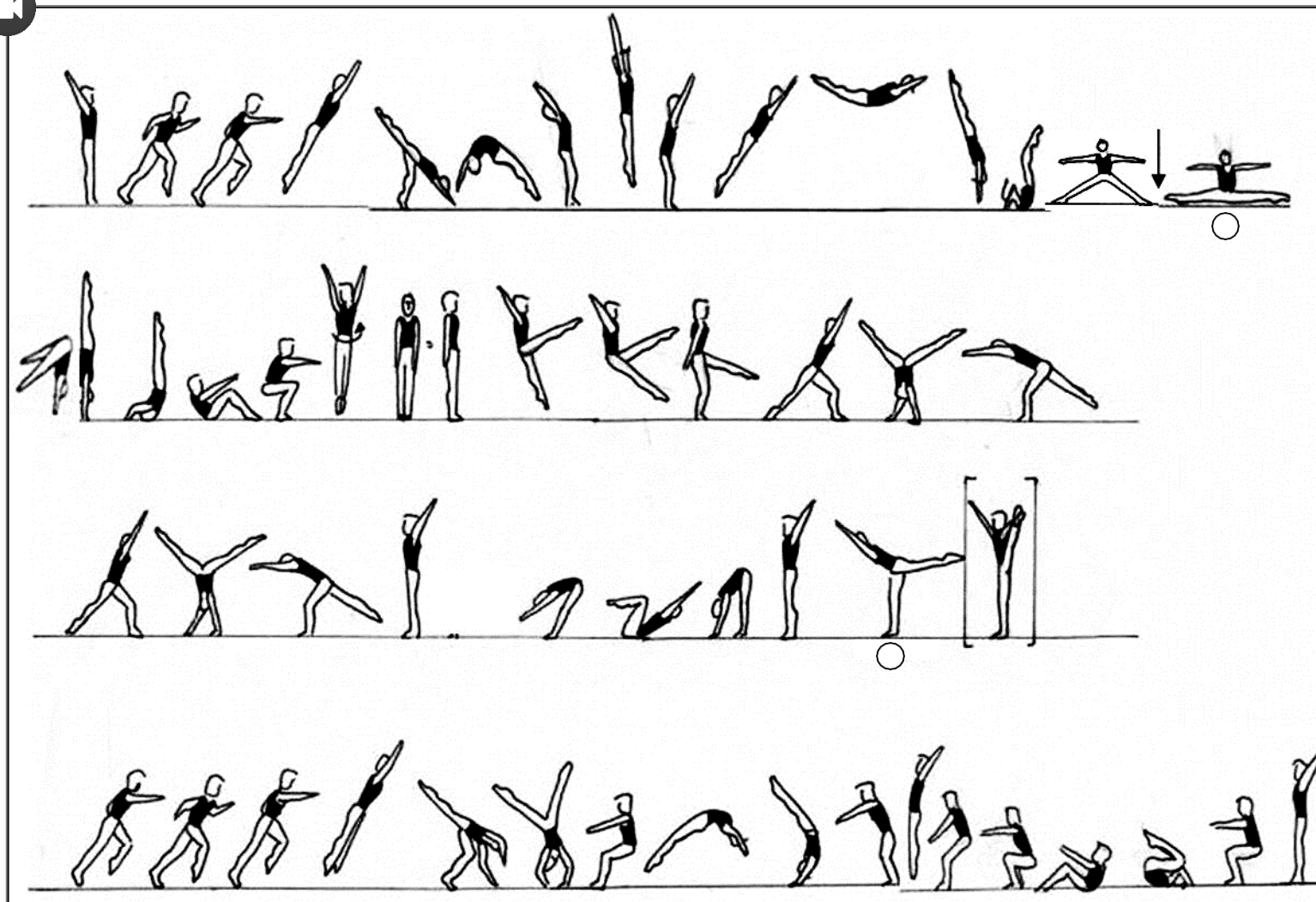
Grupos de Alta Competencia – Edad 10-11

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

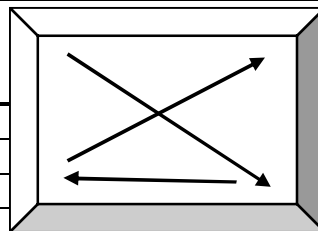
Grupos de Alta Competencia (10-11)-EJERCICIO DE PISO



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

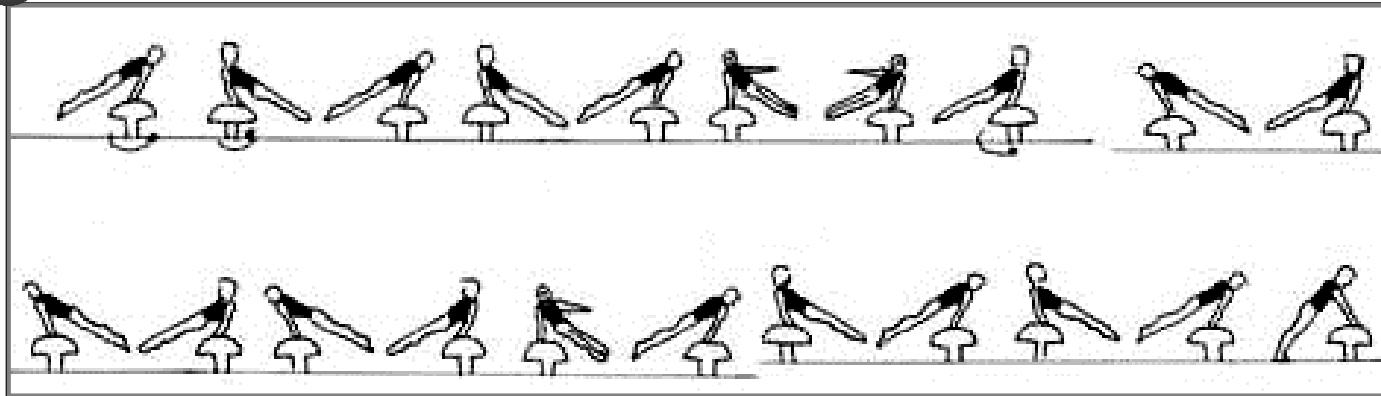
EJERCICIO OBLIGATORIO PISO

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES				
1	2-3 pasos a resorte de manos al frente	2.6	1.2	Salto demasiado bajo	0.1	0.3		
	salto recto y		0.4	Cuerpo carpado		0.3		
	luego rebotar a un salto de tigre extendido.		1.0	Cuerpo agrupado			0.5	
				Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
2	Terminar el rodamiento en una momentánea posición de parado con piernas separadas y bajar con control en un straddle split, 2 seg	0.8		Mantener Split entre 1-2 seg.	0.1			
				Mantener Split 1 seg.		0.3		
				Menos de 1 seg			0.5	
			0.1	Falta de Flexibilidad	0.1	0.3	0.5	
			0.1	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
3	Presionar con los brazos extendidos y las piernas separadas a una momentánea parada de manos y rol adelante y saltar con 3/4 de giro para ver a un lado (135º)	0.8		Subir con piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5	
				subir con brazos flexionados	0.1	0.3	0.5	
				No pasar por el apoyo invertido		0.3		
			0.1	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
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 90º hacia adentro	2.6	0.6	Piernas bajo la línea de la cadera		0.3		
				Piernas bajo la línea del pecho	0.1			
			1.0	Desviarse de la dirección	0.1			
			1.0	Falta de ritmo	0.1			
			0.1	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
5	Rol hacia atrás con brazos rectos y piernas rectas hasta pararse.	0.5		Piernas separadas	0.1	0.3		
				Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5	
6	Arabesca frontal o Arabesca Lateral (2 seg.)	0.5		Mantenimiento insuficiente	0.1	0.3		
				hombros y piernas a nivel cadera		0.3		
			0.1	Falta de Flexibilidad	0.1	0.3		
7	3 pasos, saltar a Rondada, flic falc, salto recto y rol atrás agrupada a parado	2.0	0.3	Salto demasiado bajo	0.1	0.3		
			1.2	Desviarse de la dirección	0.1	0.3		
			0.2	Falta de ritmo	0.1	0.3		
			0.3	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
Total		10.00						

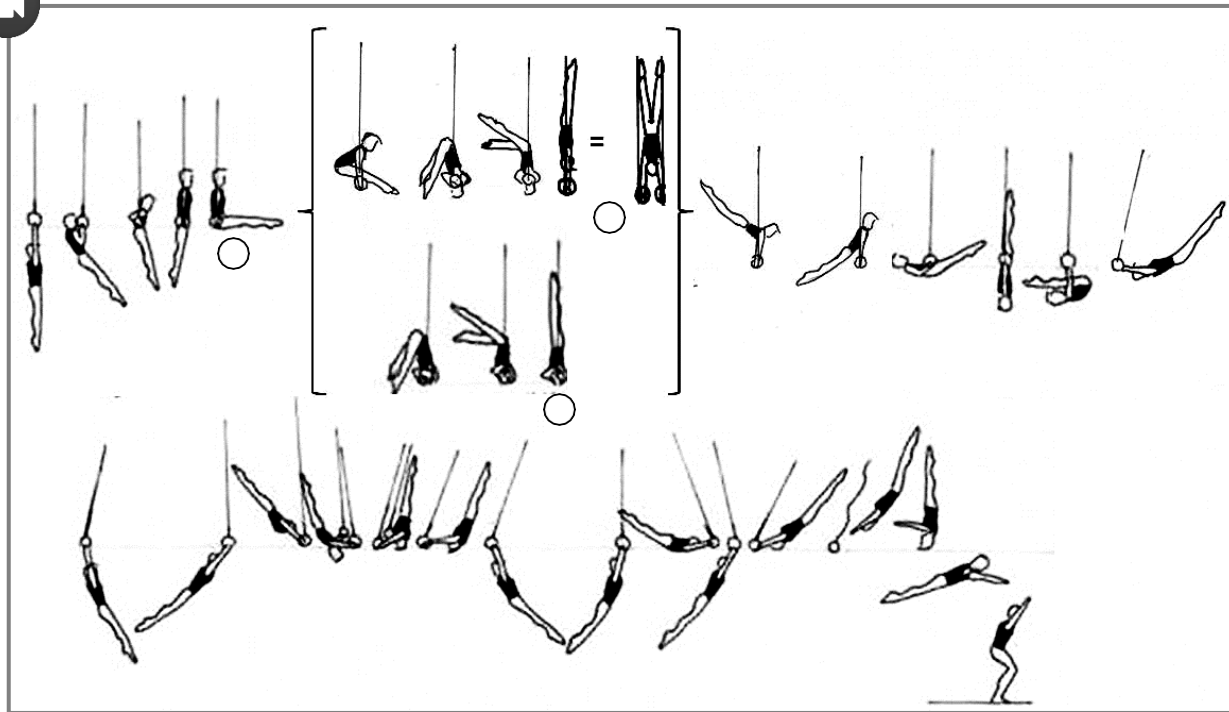


En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2017 - 2020

Grupos de Alta Competencia (10-11) - CABALLO CO NARZONES



Grupos de Alta Competencia (10-11) - ANILLOS



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
1	Circulo con dos piernas	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
2	Circulo con dos piernas	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
3	1/2 Spidle (dos 1/4 spindle)	2.0	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
4	Circulo con dos piernas	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
5	Circulo con dos piernas	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
6	Circulo con dos piernas, (medio giro 180º) en un circulo Tecnica Czech = apoyo frontal, apoyo frontal	2.0	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
7	2 Circulos con dos piernas y al final del segundo circulo, terminar de pie parado	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	
			Tocar el aparato	0.1	0.3	
Total		10.00				

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Codigo FIG 2017 - 2020

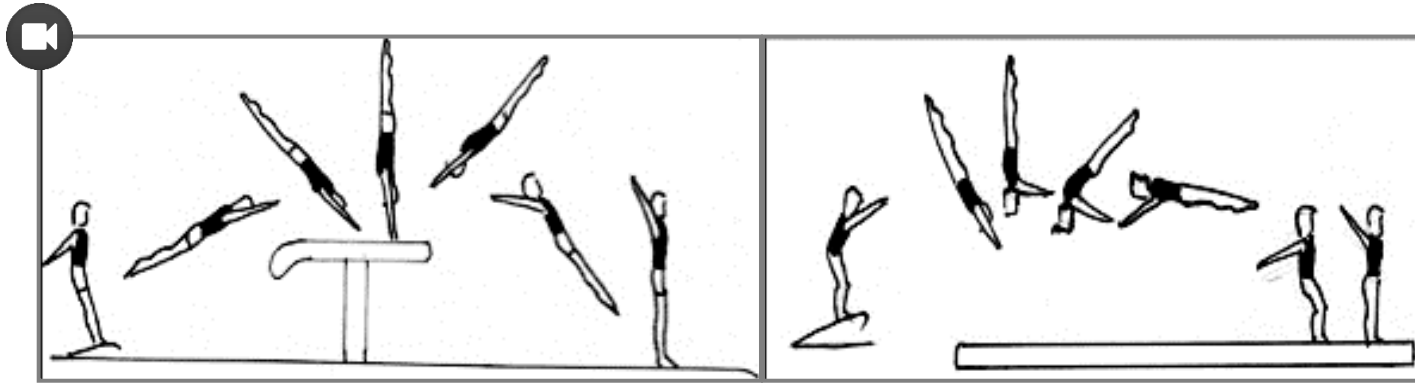
GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS

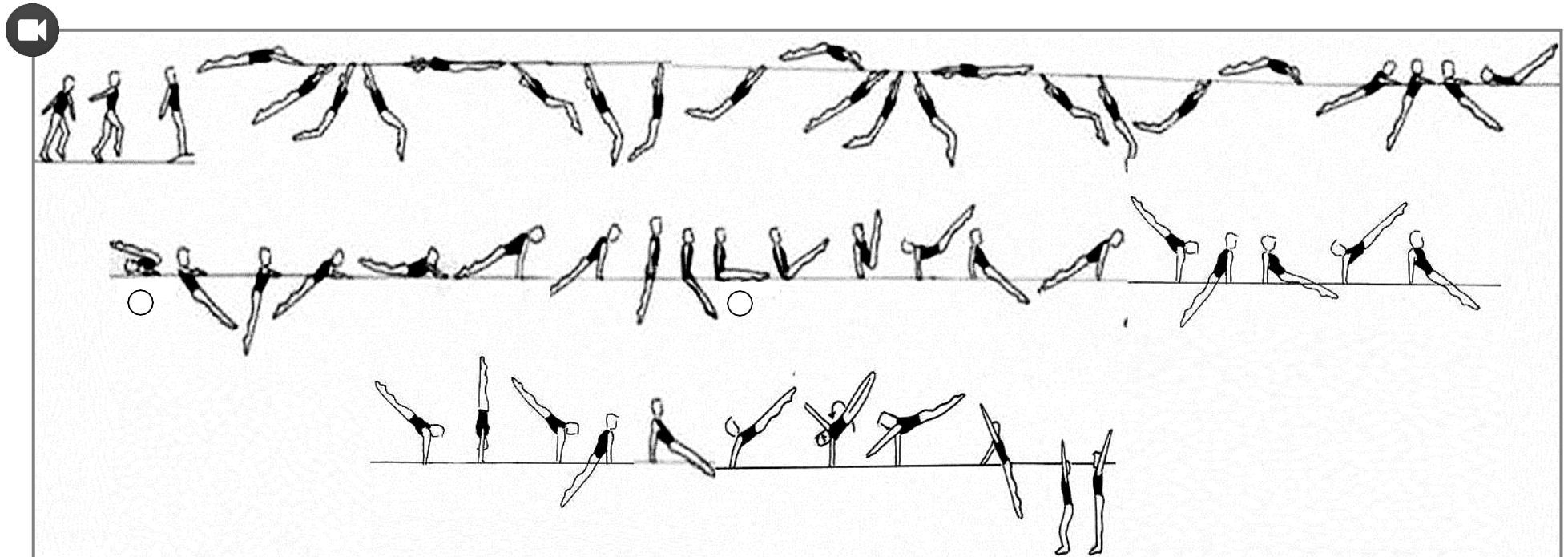
PARTES	DESCRIPCION	VALOR	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES			
1	Subir con fuerza al apoyo. (*Asistencia permitida con - 0.5)	0.7	Con asistencia menor*			0.5	
			Apoyo final con brazos flexionados	0.1	0.3		
2	Sentado en L (Lsit), Mantener 2 segundos.	0.6	Brazos flexionados en <i>L-sit</i>	0.1	0.3	0.5	
			L-sit mantener 1-2 seg	0.1			
			Mantener 1 seg		0.3		
			No mantener			0.5	
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		0.3		
	Opcion 2. Subir al apoyo invertido con las piernas separadas y brazos flexionados con los pies apoyados al final	1.2	Usar los cables para subir			0.5	
			Alineamiento general	0.1	0.3	0.5	
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	0.1	0.3		
			0.8 Brazos flexionados	0.1	0.3	0.5	
5	Bajar piernas a una suspensión carpada invertida y rápidamente levantar piernas y abrir el cuerpo hacia adelante a una suspensión larga y balanceo atrás	1.0	0.5 Flexion de brazos	0.1	0.3		
			0.5	Flexionde piernas	0.1	0.3	
				Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1		
				Cadera y pies bajo las anillas		0.3	
6	Inlocada con cuerpo recto	2.0	Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1			
			Cadera y pies bajo las anillas		0.3		
	Inlocada con cuerpo carpado	1.0	Flexion de piernas y brazos	0.1	0.3		
			Errores usuales	0.1	0.3		
7	Balanceo hacia atrás,	1.0	0.5	Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1		
				Cadera y pies bajo las anillas		0.3	
	Blanceo hacia adelante.		0.5	Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1		
				Cadera y pies bajo las anillas		0.3	
8	Balanceo hacia adelante a un Desmonte extendido (Layout) hacia atrás.	1.5	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
Total		10.00					

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2017 - 2020

Grupos de Alta Competencia (10-11) - SALTO (2 opciones)



CLASE 2 - Grupos de Participación (10+) o Grupos de Alta Competencia (10-11) - BARRAS PARALELAS



GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO: OPCION 1

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
1	Resorte de manos sobre la tabla de salto a caer de pie sobre colchones. Altura = 1.10 - 1.35. Dependiendo de la edad de los gimnastas	10.0	Brazos flexionados	0.1	0.3	
			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
<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, desde una tabla de salto	9.5	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
<i>un segundo intento es permitido, con una deduccion de 1.00</i>						

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las delCodigo FIG 2017 - 2020

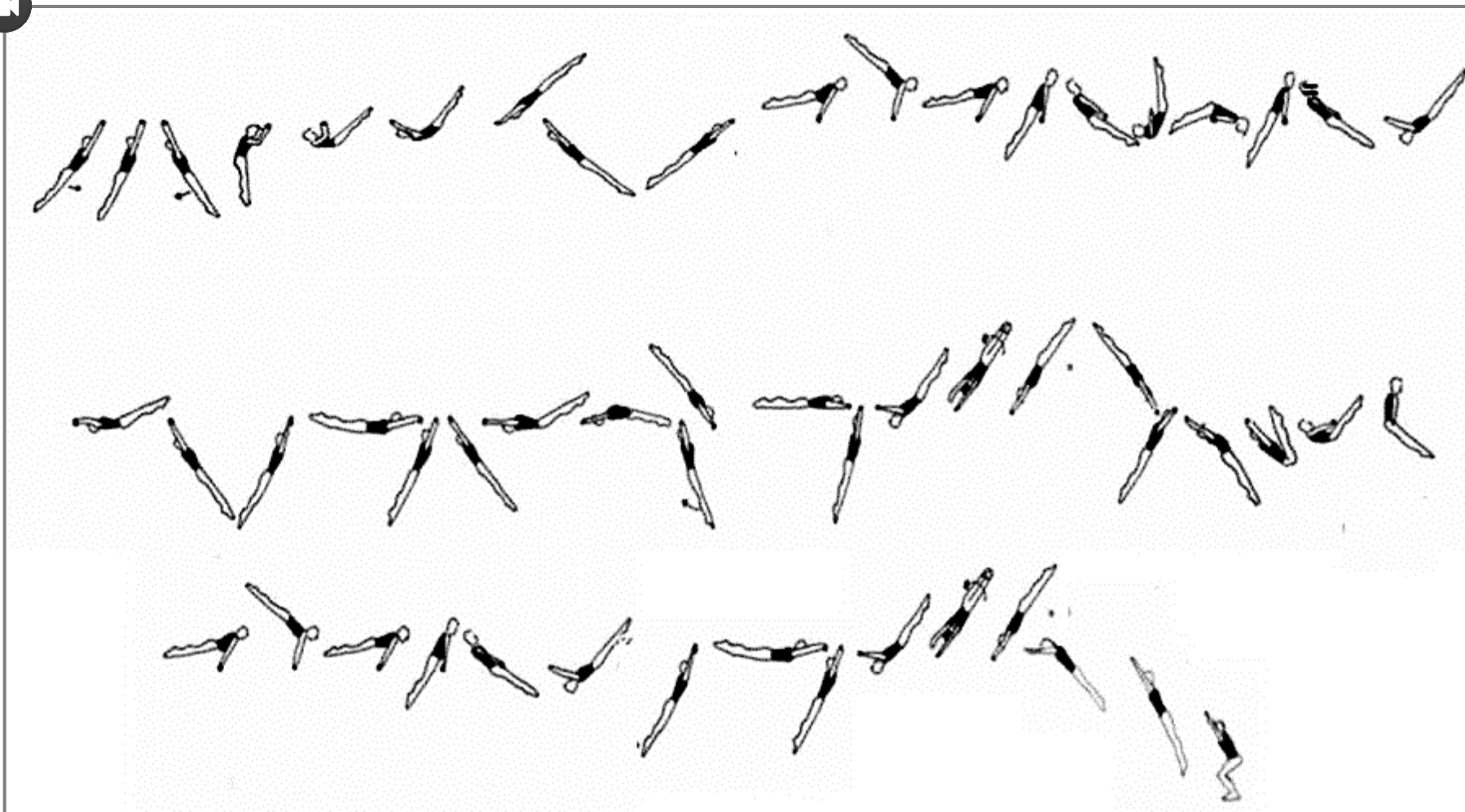
GRUPO DE ALTA COMPETENCIA AC2 (10 - 11 AÑOS)

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	0.3		
	balanceo hacia atrás.		0.5	Errores usuales	0.1	0.3		
2	Balanceo hacia adelante,	1.5	0.5	Errores usuales	0.1	0.3		
	balanceo hacia atrás a posición braquial		1.0	Piernas flexionadas en la elevación	0.1	0.3		
3	Balanceo braquial hacia adelante a posición carpada invertida, caderas sobre las bandas	1.5	0.3	Caderas bajo las bandas	0.1	0.3		
	Mantener posición 2 seg.		1.2	Mantenimiento insuficiente	0.1	0.3		
4	Extender el cuerpo hacia arriba y adelante, y	1.5	0.5	Errores usuales	0.1	0.3		
	Balancear atrás para subir al apoyo frontal		1.0					
5	Balancear hacia adelante a L - sit	1.0		Errores usuales	0.1	0.3		
				Manejo insuficiente	0.1	0.3		
6	Levantar piernas a una momentánea V-sit (> 1 seg) Piernas a 90°	1.5	1.2	Piernas entre 90° - 75° y 76° - 45°	0.1	0.3		
	Extender caderas hacia adelante a un balanceo hacia atrás		0.3	Errores usuales	0.1	0.3		
	Levantar piernas a una momentánea V-sit (> 1 seg) Piernas < 45°	0.9	0.6	Piernas entre 44° y 0°	0.1	0.3		
	Extender caderas hacia adelante a un balanceo hacia atrás		0.3	Errores usuales	0.1	0.3		
V-sit debe ser mantenido, demostrando control del elemento								
7	Balanceo hacia adelante,	2.0	0.3	Apoyo invertido bajo 45°			0.5	
	Balanceo hacia atrás a una momentánea Parada de Manos y		1.0	Apoyo invertido entre 45° y 90°	0.1	0.3		
	Balanceo hacia adelante a un Desmonte <i>Stütz</i>		0.7		Caderas bajo de la horizontal			0.5
	(1/2 giro sobre una barra, a cualquier lado, con caderas por arriba de la horizontal				Errores usuales	0.1	0.3	
Total		10.00						

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2017 - 2020

Grupos de Alta Competencia (10-11) – BARRA HORIZONTAL



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).	1.2	Cuerpo horizontal sobre la barra	0.0			
			Cuerpo - 45° sobre la barra	0.1			
			Cuerpo bajo la barra		0.3		
			Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
2	Llevar el cuerpo a la barra, Vuelta atrás	1.5	Errores usuales	0.1	0.3		
3	A un inmediato círculo de cadera hacia atrás	1.8	1.0	Cuerpo por debajo de 45°	0.1	0.3	
	Sub balanceo por debajo de la barra,		0.4	Cuerpo carpado	0.1	0.3	
	Extender el cuerpo hacia adelante.		0.4	Piernas agrupadas			0.5
4	Balancear hacia atrás.	0.8	0.4	Pies bajo la barra al frente	0.1	0.3	
	Balancear hacia adelante		0.4	Caderas bajo la barra atrás	0.1	0.3	
5	½ y cambiar el agarre a ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente)	1.4	1.0	Pies bajo la barra al frente	0.1	0.3	
	Balancear hacia adelante		0.4	Caderas bajo la barra atrás	0.1	0.3	
6	kipe (kip) al apoyo	2.0		Brazos flexionados	0.1	0.3	
				Asistencia en el kip			0.5
7	Sub balanceo (Drop),	1.3	0.4	Pies bajo la barra al frente	0.1	0.3	
	Balanceo atrás,		0.4	Caderas bajo la barra atrás	0.1	0.3	
	Balanceo al frente con 1/2 giro y retomar la barra en la toma mixta y soltar la barra		0.5	Desviarse de la dirección	0.1	0.3	
Total		10.00					

En las deducciones no contempladas en el presente cuadro, aplican las del Código FIG 2017 - 2020