



CONSUGI

Somos la gimnasia del Sur

PROGRAMA DE GRUPO DE EDADES

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA



2024 - 2026

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PROPUESTA TÉCNICA Grupos de Edades para 2024 -2026

Introducción:

Después de 7 años de competencias con el programa AGE GROUP de la FIG, surgió la necesidad de actualizar los requisitos para las competencias del área.

Considerando que el actual programa fue muy importante en el momento de su implementación para que los países sudamericanos se concentren en el trabajo de la creación de la estructura técnica, postura y alineación de nuestros gimnastas.

Ese objetivo se cumplió en gran medida, mismo que hemos visualizado en los eventos realizados desde su implementación y solo interrumpidos en el año de la pandemia por COVID 19.

En estos momentos, es necesario un programa que ayude al desarrollo de la dificultad, para que todos los gimnastas que pasan por las competencias sudamericanas puedan llegar a Juvenil y Senior FIG, con una orientación definida hacia los requisitos de composición en todos los aparatos.

La necesidad de preservar la seguridad de los deportistas jóvenes, sugiere una limitación en promover la realización de dificultades en competencia, para las que no están preparados.

En la propuesta, se implementa un sistema de bonificaciones para el Nivel 1, quien conservará la presentación de un ejercicio obligatorio, como lo señalamos antes, para preservar la seguridad e integridad física de niños gimnastas.

La propuesta, surge del comentario de entrenadores de una parte importante de países del área de realizar un cambio, liderado por este Comité Técnico, tomando como referencia, los ejercicios libres del programa Age Group, que, en su parte metodológica, al igual que el Programa USAG, contienen material de apoyo y seguimiento para asegurar procesos metodológicos adecuados, orientados a la construcción de elementos técnicos, bajo una línea segura para los gimnastas, el mismo que recomendamos fuertemente usar como procedimiento metodológico de desarrollo en edades no contempladas en el presente programa.

La intención, es que esta propuesta competitiva, se implemente y se actualice cada año, con el análisis y aporte de los mismos técnicos, tal y como sucedió con el Age Group, desde su implementación en el año 2017.

Denominación y edades:

Se sugiere, la siguiente denominación y mantener el esquema de edades vigente.

Nivel 1	10 – 11 años
Nivel 2	12 – 13 años
Nivel 3	14 – 15* años
Juvenil	15 – 18* años

* Gimnastas de 15 años pueden elegir competir como juveniles todo el año, (no podrán regresar a competir como Nivel 3)

* Gimnastas de 18 años pueden elegir competir como Senior todo el año, (no podrán regresar a competir como juveniles)

Modalidad de Competencias:

Clasificatorio Nivel 2 y Nivel 3. – Concurso en el que se realizan rutinas opcionales en los 6 aparatos.

Se premia Equipos y All Around.

El primer salto se toma en cuenta para Equipo y All Around.

Gimnasta que desea clasificarse a la final de salto, deberá realizar dos saltos, de acuerdo al RT.

Finales por aparato Nivel 2 y Nivel 3. - Para esta final, se tomará en cuenta los 8 mejores gimnastas, con un máximo de 2 por país. En salto, se presentarán dos saltos de acuerdo con el RT.

Características Generales de la Estructura de los Ejercicios

Las rutinas opcionales se construyen con los elementos del Código de puntuación vigente, tomándose los mejores elementos según el nivel. El gimnasta no está obligado a presentar más elementos de los requeridos, sin embargo, si lo hiciera, los mismos están sujetos a deducciones por ejecución que los mismos presenten.

En cuanto a los requerimientos específicos, el gimnasta presentará dentro de los elementos que cuentan, al menos un elemento técnico de cada grupo de elementos del Código de Puntuación.

Elemento de proyección: Con este apartado, se busca que el entrenador y el gimnasta presenten el elemento propuesto, el mismo que tiene variadas posibilidades de desarrollo y es el punto de partida de otro elemento de mayor valor. El mismo, se presentará en condiciones muy especiales de ejecución, para que se cumpla el objetivo y pueda beneficiarse del bono. El elemento de proyección estará dentro de los elementos que cuentan y no debe tener falta grave.

Formato de la competencia: -Se sugiere mantener el actual formato de competencia

Equipo 3 - 4 gimnastas
Individual 1 - 2 gimnastas

Jueces:

Equipo en Nivel 1, Nivel2, Nivel 3 y Juvenil 3 Jueces, 1 de mayor categoría
Cualquier otra participación 2 Jueces, 1 de mayor categoría

Pendiente de aprobación: Finales por aparato en Nivel 1

PROGRAMA TENTATIVO

	LLEGADA
PRIMER DIA	ENTRENAMIENTO
	ENTRENAMIENTO
SEGUNDO DIA	ENTRENAMIENTO
	COMPETENCIA NIVEL 1
	COMPETENCIA NIVEL 2
TERCER DIA	ENTRENAMIENTO NIVEL 2 Y JUVENIL
	COMPETENCIA NIVEL 3
	COMPETENCIA JUVENIL
CUARTO DIA	FINALES NIVEL 2 Y 3
	FINALES JUNIOR
	SALIDA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE GIMNASIA

Programa de Competencia

Nivel 1

2024

Ejercicios Obligatorios

Grupos de Alta Competencia

Edad 10–11

CTM 2022 – 2026

PRESIDENTE: *Enrique Toro (ECU)*

MIEMBRO *Diogo Ribeiro Farias (BRA)*

MIEMBRO *Víctor Honores Segura (PER)*

MIEMBRO *Gustavo Pisos (ARG)*

MIEMBRO *Luis Melgarejo (PAR)*

toroz@hotmail.com

dih_rribeiro@hotmail.com

vityhonores@hotmail.com

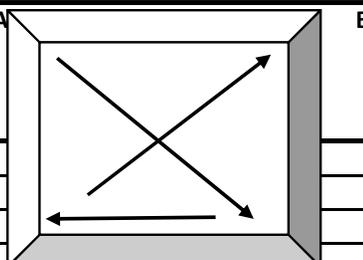
gustavopisos@hotmail.com

luisscar@gmail.com

NIVEL 1 (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)	2.5	1.0	Salto demasiado bajo	0.1	0.3	0.5
	Mortal adelante agrupado. II.13.1 AC		1.5	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
				Salto demasiado bajo	0.1	0.3	0.5
	Bonificación: Mortal adelante extendido. II.14.1 AC		0.2	Errores usuales	0.1	0.3	0.5
2	Luego del mortal, continuar a una momentánea posición de parado con piernas separadas y bajar con control a un straddle split. I.61 2 seg AC	0.5		Mantener Split menos de 2 seg.	0.1		
				No mantener Split			0.5
				Falta de Flexibilidad	0.1	0.3	0.5
				Flexion de piernas	0.1	0.3	0.5
3	Apoyo invertido 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.	1.0		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			0.5	
	Bonificación: Apoyo invertido a fuerza 2 seg. I.14.1 AC		0.2	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 90° hacia adentro CD ó CB	2.0	0.4	Piernas bajo la línea de la cadera			0.5
				Piernas bajo la línea del pecho		0.3	
			0.8	Desviarse de la dirección	0.1		
			0.8	Falta de ritmo	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	0.5
				Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
6	Arabesca frontal o Arabesca Lateral (2 seg.) I. 67 CD ó CB	0.5		Mantener menos de 2 seg.		0.3	
				No mantener			0.5
				Hombros y piernas a nivel cadera		0.3	
				Hombros y piernas bajo la cadera			0.5
7	2-3 pasos, saltar a Rondada, (mas pasos -0,1) flic flac, III.13 Mortal atrás agrupado III 1.1 Bonificación: Mortal atrás extendido III 2.1. DB ó BD D	3.0	0.5	Salto demasiado bajo	0.1	0.3	
			1.0	Desviarse de la dirección	0.1		
			1.5	Falta de ritmo	0.1		
			0.2	Errores usuales	0.1	0.3	0.5
Total		10.00		Adicionar un elemento			0.5
Total max.		10.60		Caida			1.0
				No respetar patron de desplazamiento			0.3



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

NIVEL 1 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ARZONES

PARTES	DESCRIPCION	VALOR	ERRORES COMUNES	DEDUCCIONES		
1	Circulo con dos piernas II. 1	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
2	Circulo con dos piernas II. 1	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
3	1/2 Spindle ó (2 1/4 spindles) (II.26 ó II.25 x 2)	2.0	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
4	Circulo con dos piernas II. 1	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
5	Circulo con dos piernas II. 1	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
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	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
			Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
7	2 Circulos con dos piernas II. 1 y al final del segundo circulo, de pie parado, atrás del aparato.	1.2	Cuerpo carpado	0.1	0.3	0.5
			Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
	Bonificación: 2 Circulos piernas abiertas Thomas II 1	0.2	Tocar el aparato	0.1	0.3	0.5
Total		10.00	Adicionar un elemento			0.5
Total max.		10.20	Caida			1.0

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

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

NIVEL 1 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO ANILLAS

PARTES	DESCRIPCION	VALOR		ERRORES COMUNES			DEDUCCIONES		
1	Subir con fuerza al apoyo.	1.0		Con cualquier tipo de asistencia					0.5
				Apoyo final brazos flexionados	0.1	0.3		0.5	
2	Posicion de angulo en L (Lsit), Mantener 2 seg. II. 1	0.5		Brazos y piernas flexion en L-sit	0.1	0.3		0.5	
				L-sit mantener menos de 2 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)	1.0		Mantener menos de 2 seg		0.3			
				No mantener				0.5	
	Opcion 2. Subir al apoyo invertido con las piernas separadas y brazos flexionados con los pies apoyados al final			Piernas flexionadas	0.1	0.3		0.5	
				Usar los cables para subir	No valor			0.5	
	Bonificación: Apoyo invertido a fuerza brazos extendidos 2 seg II 26			0.2	Alineamiento general	0.1	0.3		0.5
	Piernas flexionadas	0.1	0.3			0.05			
4	Descender a través del apoyo, bajar con control (movimiento lento, fluido) y rotar atrás a una suspensión de cuerpo recto, invertido (cuerpo extendido).	1.5		1.0 Falta de control al descenso		0.3			
				0.5 Cuerpo o piernas flexionadas	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 piernas y brazos	0.1	0.3		0.5	
				0.5	Insuficiente posicion carpada		0.3		
					Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1	0.3		
					Flexion de piernas y brazos	0.1	0.3		0.5
6	Inlocada con cuerpo recto I. 37 , o	2.0		Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1	0.3			
				Cadera y pies bajo las anillas	0.1	0.3			
	Inlocada con cuerpo carpado	1.0		Flexion de piernas y brazos	0.1	0.3		0.5	
				Desviacion		0.3			
7	Balanceo hacia atrás, balanceo hacia adelante	1.5		1.0 Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1	0.3			
				Cadera y pies bajo las anillas	0.1	0.3			
	Balanceo hacia atras.			0.5	Cadera y pies a nivel de las anillas	0.1	0.3		
					Cadera y pies bajo las anillas	0.1	0.3		
8	Balanceo hacia adelante	1.5		0.5 Cadera y pies bajo las anillas	0.1	0.3			
	Salida mortal extendido (Layout) IV. 25 hacia atrás.			1.0 Errores usuales	0.1	0.3		0.5	
Total		10.00		Adicionar un elemento				0.5	
Total max.		10.20		Caida				1.0	

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

NIVEL 1 (10 - 11 AÑOS)

EJERCICIO OBLIGATORIO SALTO

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> (Se colocará cinta demarcatoria a 0,50 m 1,00 m y 1,50 m en el colchon de caida reglamentario) <u>NOTA:</u>	COP FIG	No pasar por el apoyo invertido	0.1	0.3	0.5		
			Brazos flexionados	0.1	0.3	0.5		
			Carpa en el cuerpo	0.1	0.3	0.5		
			Desviarse del eje del caballo	0.1	0.3			
			Piernas flexionadas o separadas	0.1	0.3	0.5		
			Caída: 0.50 del caballo	0.5				
			Caída: 0,50 - 1,00 m del caballo	0.3				
			Caída: 1,01 - 1,50 m del caballo	0.1				
Caída						1.0		

un segundo intento es permitido, con una deducción de 1.00

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

NIVEL 1 (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	0.5	
	balanceo hacia atrás.		0.5	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
2	Balanceo hacia adelante,	1.5	0.5	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
	balanceo hacia atrás a posición braquial		1.0	Piernas flexionadas en la elevación	0.1		0.5	
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	0.3	0.5	
	Mantener posición 2 seg.		1.2	Mantener menos de 2 seg		0.3		
				No mantener			0.5	
4	Extender el cuerpo hacia arriba y adelante, y	1.5	0.5	Caderas bajo las bandas		0.3		
	Balancear atrás para subir al apoyo frontal		1.0	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
5	Balancear hacia adelante a L - sit I. 7	1.0		Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
				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 15°	0.1			
				Desviación 16° a 30°		0.3		
			0.5	Desviación 30° a 45°			0.5	
			0.2	Más de 45° (Sin reconocimiento)			0.5	
V-sit debe ser mantenido, demostrando control del elemento								
7	Balanceo hacia adelante,	2.0	0.3	Cadera bajo la horizontal	0.1	0.3		
	Balanceo hacia atrás al apoyo invertido I. 1 y		1.0	Errores usuales	0.1	0.3	0.5	
	Balanceo hacia adelante a un Desmonte Stütz		0.7		Caderas bajo de la horizontal		0.3	
	(1/2 giro sobre una barra, a cualquier lado, con caderas por arriba de la horizontal)				Errores usuales	0.1	0.3	0.5
Total		10.00	Adicionar un elemento				0.5	
Total máximo		10.20	Caida				1.0	

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

NIVEL 1 (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		0.3	
			Cuerpo bajo la barra			0.5
			Errores usuales	0.1	0.3	0.5
2	Balanceo hacia adelante y atrás,	2.0	0.8 pies bajo la barra	0.1	0.3	
	Bonificacion: Balanceo atrás al apoyo invertido		0.2 caderas bajo la barra atrás	0.1	0.3	
	Dominacion alta atrás		1.2 caderas bajo el nivel de hombros		0.3	
			flexion del cuerpo	0.1	0.3	0.5
3	A un inmediato circulo de cadera,	1.8	1.0 Cuerpo apoyando en la barra			0.5
	sub balanceo (drop),		0.4 Cuerpo carpado		0.3	
	extender el cuerpo hacia adelante,		0.4 Piernas flexionadas	0.1	0.3	0.5
4	Balancear hacia atrás. *	0.8	0.4 caderas bajo la barra	0.1	0.3	
	Bonificacion: Balanceo atrás al apoyo invertido		0.2			
	Balancear hacia adelante		0.4 pies bajo la barra	0.1	0.3	
5	balancear hacia atrás,	1.2	0.4 caderas bajo la barra	0.1	0.3	
	balancear hacia adelante,		0.4 pies bajo la barra	0.1	0.3	
	½ y cambiar el agarre a ambas manos en un agarre por arriba. (alternadamente) *		0.4 caderas bajo la barra	0.1	0.3	
6	Balancear hacia adelante	0.4	pies bajo la barra	0.1	0.3	
7	kip (kip) al apoyo (puede ser con asistencia - 0.3)	1.8	flexion de brazos	0.1	0.3	0.5
8	Sub balanceo (Drop),	1.4	0.4 Cuerpo al frente bajo la barra	0.1	0.3	
	Balanceo atrás, *		0.4 Cuerpo carpado		0.3	
	Bonificacion: Molino atrás		0.2 Caderas bajo la barra atrás	0.1	0.3	
	Balanceo al frente con 1/2 giro y retomar en toma mixta y soltar la barra *		0.6 Desviarse de la direccion	0.1	0.3	
Total		10.00	Adicionar un elemento			0.5
Total maximo		10.60	Caida			1.0
			Ausencia del entrenador			0.3

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

Bonificacion:

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

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE GIMNASIA

Programa de Competencia

Nivel 2

***Regulaciones para Opcionales
Grupos de Alta Competencia***

Edad 12-13

CTM 2022 – 2026

PRESIDENTE: Enrique Toro (ECU)

MIEMBRO Diogo Ribeiro Farias (BRA)

MIEMBRO Víctor Honores Segura (PER)

MIEMBRO Gustavo Pisos (ARG)

MIEMBRO Luis Melgarejo (PAR)

toroz@hotmail.com

dih_rribeiro@hotmail.com

vityhonores@hotmail.com

gustavopisos@hotmail.com

luisca@gmail.com

PISO	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	5 elementos, más salida	Elementos No acrobáticos	B o C + C = 0.1	Doble mortal atrás agrupado = + 0.2
	Permitido hasta C	Elementos Acrobáticos adelante	C + C = 0.2	Sin error grave
		Elementos Acrobáticos atrás		Dentro de los elementos que cuentan
		Salida A= 0.3 B o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

ARZONES	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	5 elementos, más salida	1. Impulsos de piernas y tijeras		Magyar o Sivado = + 0.2
	Permitido hasta D	2. Molinos y flairs		Sin error grave
		3. Desplazamientos		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida A= 0.3 B o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

ANILLAS	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	5 elementos, más salida	1. Kip y elementos de impulso	Elementos estáticos de fuerza	Molino pasajero = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta C	2. Elementos de fuerza y mantenimiento	= + dos valores (hasta máximo C)	Sin error grave
adicional		3. Impulsos a mantenimiento de fuerza	Excepto escuadras	Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida A= 0.3 B o + = 0.5	Sin error grave	
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

SALTO	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
	1 Salto para AA y Equipo	1. Todos los grupos	Salto Yurchenko = + 0.5	
	2 Saltos para Final	2. Segunda fase diferente		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		
Dimensiones del aparato		Al tura 1.25 m, 1.35 m. Para todo el equipo. Yurchenko puede utilizar un colchón adicional de 10 cm		

PARALELAS	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	5 elementos, más salida	1. Elementos en o por apoyo		Kenmotsu = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta C	2. Elementos desde apoyo braquial		Sin error grave
adicional		3. Impulsos por la suspensión		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida A= 0.3 B o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

BARRA	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	5 elementos, más salida	1. Impulsos en suspensión	Sueltas = + 1 valor (hasta máximo C)	Adler = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta C	2. Elementos de suelta	Sin error grave	Sin error grave
adicional		3. Elementos cerca de la barra		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida A= 0.3 B o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

RUTINA CORTA

ELEMENTOS	6	5	4	3	2	1
NE	10.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE GIMNASIA

Programa de Competencia

Nivel 3

2024

**Regulaciones para Opcionales
Grupos de Alta Competencia
Edad 14-15**

CTM 2022 – 2026

PRESIDENTE: Enrique Toro (ECU)

MIEMBRO Diogo Ribeiro Farias (BRA)

MIEMBRO Víctor Honores Segura (PER)

MIEMBRO Gustavo Pisos (ARG)

MIEMBRO Luis Melgarejo (PAR)

toroz@hotmail.com

dih_rribeiro@hotmail.com

vityhonores@hotmail.com

gustavopisos@hotmail.com

luiscar@gmail.com

PISO	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	6 elementos, más salida	1. Elementos No acrobáticos	Elemento C del Grupo 1 = + 0.2	Doble mortal adelante = + 0.2
	Permitido hasta D	2. Elementos Acrobáticos adelante	B + C = + 0.2	Sin error grave
		3. Elementos Acrobáticos atrás	C + C o Mayor = + 0.2	Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida B= 0.3 C o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

ARZONES	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	6 elementos, más salida	1. Impulsos de piernas y tijeras	Flop D o E = + 0.2	Traslado 3/3 con 720° = + 0.2
	Permitido hasta E	2. Molinos y flairs		Sin error grave
		3. Desplazamientos		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida B= 0.3 C o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

ANILLAS	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	6 elementos, más salida	1. Kip y elementos de impulso	Elementos estáticos de fuerza	Molino 2 seg. = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta D	2. Elementos de fuerza y mantenimiento	= + un valor (máximo hasta D)	Sin error grave
adicional		3. Impulsos a mantenimiento de fuerza	Excepto escuadras	Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida B= 0.3 C o + = 0.5	Sin error grave	
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

SALTO	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	
	1 Salto para AA y Equipo	1. Todos los grupos	Salto Yurchenko = + 0.5	
	2 Saltos para Final	2. Segunda fase diferente	Aterrizaje Stop = + 0.1	
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		
Dimensiones del aparato		Al tura 1.25 m, 1.35 m. Para todo el equipo. Yurchenko puede utilizar un colchón adicional de 10 cm		

PARALELAS	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	6 elementos, más salida	1. Elementos en o por apoyo		Felge = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta D	2. Elementos desde apoyo braquial		Sin error grave
adicional		3. Impulsos por la suspensión		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida B= 0.3 C o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

BARRA	DIFICULTAD	REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	BONIFICACIONES	ELEMENTO DE PROYECCION
Oficial FIG	6 elementos, más salida	1. Impulsos en suspensión	Sueltas = + 1 valor (máximo hasta D)	Adler = + 0.2
Colchón 10 cm	Permitido hasta D	2. Elementos de suelta	Sin error grave	Sin error grave
adicional		3. Elementos cerca de la barra		Dentro de los elementos que cuentan
		4. Salida B= 0.3 C o + = 0.5		
Observaciones:		Se aplicarán todas las deducciones por composición, presentación y ejecución del COP vigente		

RUTINA CORTA

ELEMENTOS	7	6	5	4	3	2	1
NE	10.00	8.00	7.00	06.00	5.00	4.00	3.00