



REGLAMENTO OFICIAL

GIM. ARTÍSTICA



Ministerio de
Educación



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

REGLAMENTO GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA 2026

REGLAMENTO:

- 1- Las Categorías por edades según reglamento general JET.
- 2- Cada institución podrá participar por equipos con un mínimo de 4 y un máximo de 6 gimnastas, cada equipo.
- 3- Cada institución podrá inscribir hasta 2 equipos por cada categoría y por aparato (Suelo y Salto).
- 4- Si la institución cuenta con menos de 4 gimnastas su participación será individual.-
- 5- Cada gimnasta o equipo deberá ejecutar la serie obligatoria según sus condición (nivel principiante y nivel avanzado)
- 6- **Para nivel principiante:** ejecutar la serie de nivel 1 en aparato Suelo y / o Salto nivel 1 (no es obligatorio presentarse en ambos aparatos). Leer los requisitos adjuntos.-
- 7- **Para nivel avanzado:** podrán participar con el nivel 2 o 3 (según criterio del profesor) del aparato Suelo y /o Salto nivel 3 (no es obligatorio presentarse en ambos aparatos). Leer requisitos adjuntos.-
- 8- Se considera **avanzada** a una gimnasta que está o estuvo registrada en FTG (Federación Tucumana de Gimnasia).
- 9- Una vez realizada la inscripción se solicitará a la FTG que informe sobre el listado de gimnastas federadas.
- 10- **Indumentaria:** la/s gimnastas podrán presentarse con: a) remera deportiva o musculosa; short corto o calza a media pierna o larga; peinado recogido y prolijo rostro despejado. En el caso del equipo todas deben estar uniformadas con la misma indumentaria y color; b) con malla con las características reglamentarias, en el caso de presentarse en equipo deberán presentarse mallas idénticas; c) Las joyas de todo tipo y piercing, las cuales podrían poner en peligro la seguridad de la gimnasta, no están permitidas.-
- 11- **De la premiación:**
- 12- Se premiará por categoría, individual y por equipo.
- 13- Se premiará cada aparato por separado (Suelo y Salto).

SERIES OBLIGATORIAS

Con el siguiente reglamento se busca confeccionar las bases de crecimiento del deporte en nuestra provincia, considerando la necesidad de direccionar el trabajo de técnicas en pos de unificar criterios de trabajo orientados en función de las adaptaciones nacionales.

NIVEL 1 DE SUELO Y NIVEL 1 DE SALTO: PARA NIVEL PRINCIPIANTE ESCOLARES (NO FEDERADAS)

NIVEL 1 – SUELO

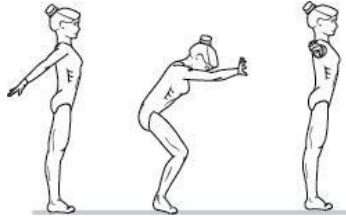
A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado

derecho dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca de la orilla del pódium de suelo. La gimnasta puede realizar la rutina en un patrón recto sobre el pódium, o en diagonal. Comenzar en una posición recta de pie con los brazos extendidos atrás en diagonal hacia abajo con las palmas hacia atrás o hacia adentro.

1. Pose, (*) VUELTA DE CARRO (0.60)



Hacer demi-plié con ambas piernas. Contraer ligeramente los abdominales e inclinar el torso ligeramente hacia adelante.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante y arriba para terminar con ambos brazos flexionados hacia adelante y en medio con las palmas hacia afuera.

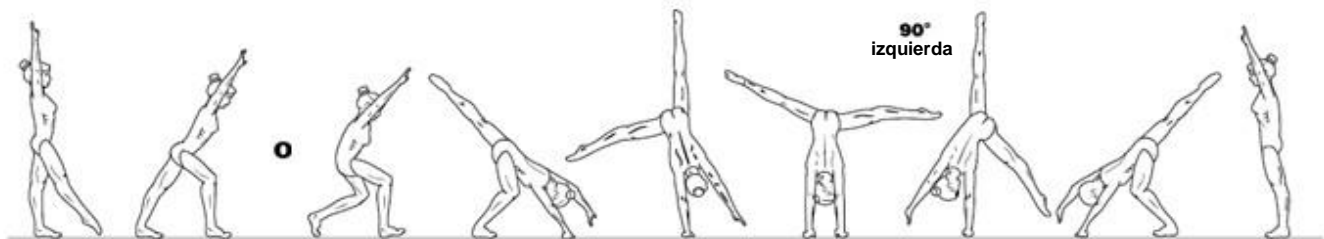
Enfoque: Abajo.

Extender el torso y las piernas.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio. Enfoque:

Al frente.

Si se invierte la (*) **INVERSIÓN LATERAL**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en el suelo de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera del suelo para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar recta de pie (en planta o en relevé).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso.

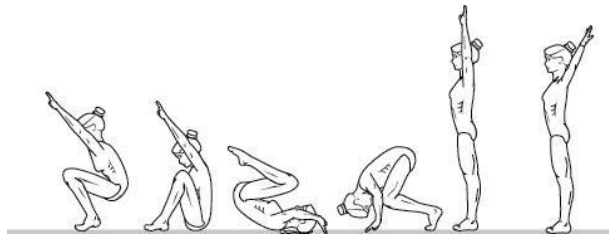
X	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza

Puntos de énfasis:

alineación del cuerpo y la cabeza, mostrar un ángulo de hombros abierto con el cuerpo pasando por la vertical

Si se invirtió la (***INVERSIÓN LATERAL**), simplemente regresar al texto.

2. RODADA ATRÁS AGRUPADA (0.60), Parada




Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Colocar inmediatamente las manos en el suelo cerca de los hombros, las palmas hacia abajo, los dedos apuntando hacia los hombros. Mientras se rueda la cadera hacia atrás a través de la vertical, empujar hacia abajo contra el suelo y extender los brazos, quitando el peso de la cabeza y el cuello para realizar la **RODADA ATRÁS AGRUPADA**.

Mantener la posición agrupada en toda la rodada para terminar en cuclillas.

Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición **recta de pie**.

Brazos: Arriba al principio de la rodada. Terminar la rodada con los brazos arriba; después abrir en diagonal arriba a los lados.

	RODADA ATRÁS AGRUPADA	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
--	-----------------------	-------------	---

	(0.60)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
Puntos de énfasis: <i>forma agrupada redondeada en todo momento</i>			

3. RODADA A VELA (0.20), Parada




Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo a una posición de **VELA** (arriba sobre los hombros, los dedos de los pies apuntando hacia el techo, el ángulo de la cadera abierto).

Brazos: Bajar hacia adelante y abajo para terminar con las palmas apoyadas en el suelo frente a los glúteos O mantener los brazos arriba en todo momento.

Salir rodando de la **VELA** con o sin las manos en las espinillas. Jalar las rodillas cerca del pecho y los talones cerca de los glúteos para pasar a través de cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición **recta de pie**.

Brazos: Al finalizar la rodada, colocar la mano *derecha* en la cadera y levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona. Enfoque: Opcional.

	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas

Puntos de énfasis: <i>forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos</i>			
---	--	--	--

4. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40),

“Bloqueo” de equilibrio en relevé, ½ (180°) giro pivote



Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie derecho ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar el **EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE**. Marcar esta posición. **Brazos:** Manos en la cadera.


Empujar el suelo hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: En el paso adelante con la *izquierda*, levantar ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Realizar un ½ (**180°**) giro pivote rápido a la *derecha*.

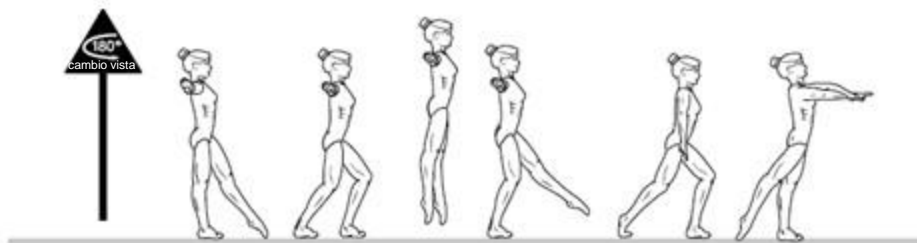
Brazos: Permanecen envueltos frente al cuerpo (abrazo).

	<p>EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)</p>	<p>0.10</p>	<p>Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)</p>
---	---	-------------	--

Puntos de énfasis:

postura, pierna de base (apoyo) extendida, relevé alto y posición correcta de piernas

5. CHASSÉ AL FRENTE (0.20), Pose



Bajar el talón *derecho* al suelo y mover el pie *izquierdo* hacia adelante a través de una 1^{ra} posición girada para apuntar al suelo.


Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ AL FRENTE**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

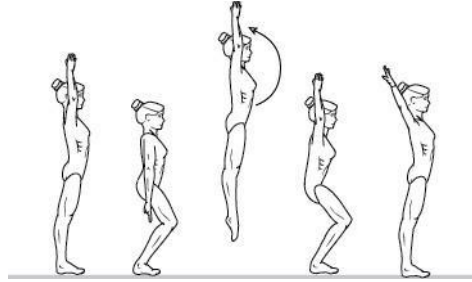
Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para pararse con la pierna *derecha* extendida hacia atrás y ligeramente girada, y el pie *derecho* apuntado en el suelo para realizar una **pose**.

Brazos: Bajar hacia los lados-abajo, hacia adelante y arriba para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas. Enfoque: Al frente.

	<p>CHASSÉ AL FRENTE (0.20)</p>	<p>Cada vez 0.05</p>	<p>No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente</p>
		<p>Hasta 0.10</p>	<p>No cerrar las piernas en el aire</p>

Puntos de énfasis: *postura, posiciones giradas, dar un paso a través de plié con los dedos, el metatarso y el talón, cerrar las piernas en el aire*

6. SALTO EXTENDIDO (0.40)



Cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (pies en planta).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extender las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el plié, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Durante el **SALTO EXTENDIDO**, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona. Los brazos permanecen en la corona en el aterrizaje.

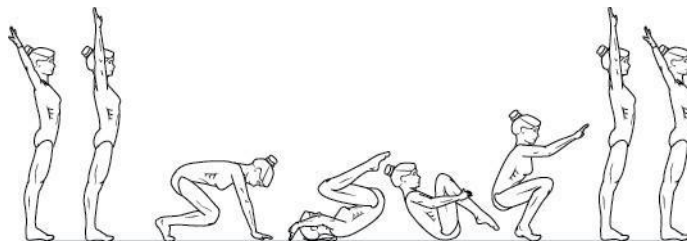
Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Abrir fluidamente para terminar en diagonal arriba a los lados.

	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis: *postura, amplitud, piernas cerradas, pies en punta*

7. RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)




Flexionar las rodillas y estirarse hacia adelante para colocar las manos en el suelo. Bajar la cabeza al meter la barbilla hacia el pecho y mantener la espalda redondeada. Levantar la cadera para colocar la parte posterior de la cabeza y los hombros en el suelo. Empujar ambos pies para iniciar la **RODADA AL FRENTE AGRUPADA**.

Durante la rodada, mantener las piernas agrupadas con o sin las manos en las espinillas, jalar las rodillas al pecho y los talones a los glúteos. Mantener esta posición agrupada apretada durante toda la rodada al frente.

Colocar los pies en el suelo e inclinarse hacia adelante para llegar a cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Al terminar la rodada, levantar los brazos arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada durante la rodada al frente
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas

Puntos de énfasis:

forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos

Si se invierte el (*) $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

Revisado el 12 de junio y el 31 agosto, 2021 descripción eliminada de la posición de bloqueo en el salto extendido

8. (*) $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, a la altura de los hombros, en el suelo mientras se empuja con la pierna *derecha* para llegar a mínimo de $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS con las piernas separadas o juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

Brazos: Terminar el descenso con los brazos arriba.

3/4 ●	(*) ¾ DE PARADA DE MANOS (0.40)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
---------------	--	---------------------------------------

Puntos de énfasis:

alineación recta del cuerpo, alineación de la cabeza, enfoque en las manos, mantener los brazos cubriendo las orejas al iniciar y salir de la parada de manos

Si se invirtió el (*) ¾ DE PARADA DE MANOS y terminó en un desplante, cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* en demi-plié para llegar a la **pose** final.

9. Pose



Si el ¾ DE PARADA DE MANOS terminó en un desplante, cerrar la pierna *izquierda* junto a la pierna *derecha* en demi-plié para llegar a la **pose** final. Si el ¾ DE PARADA DE MANOS terminó recta de pie, hacer demi-plié con ambas piernas para llegar a la **pose** final.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera. Bajar fluidamente el brazo *derecho* hacia al frente-abajo para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Al frente-arriba.

NIVEL 1 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mostrar una buena posición recta del cuerpo y los brazos cubriendo las orejas durante la **INVERSIÓN LATERAL** y el ¾ DE PARADA DE MANOS.
2. Mantener un agrupado apretado en las **RODADAS ATRÁS** y **AL FRENTE**.
3. Mantener buena alineación del cuerpo y la pierna de apoyo extendida en el **EQUILIBRIO DE PASSÉ AL FRENTE**.
4. Mantener buena alineación en el **CHASSÉ AL FRENTE** y el **SALTO EXTENDIDO**.

NIVEL 1 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. **Escuadras con piernas separadas**

Sentarse con las piernas separadas en el suelo, colocar las manos en el suelo entre las piernas. Presionar hacia abajo contra el suelo para levantar las piernas y los glúteos del suelo para mostrar una posición en “L” con las piernas separadas. Intentar mantener esta posición durante tres segundos. Bajar a sentada.

Inclinarse hacia adelante mientras se presiona hacia abajo y se levantan los glúteos hacia atrás y arriba para llegar a una posición parada con las piernas separadas. Repetir el ejercicio.

2. **Caminar con los pies girados hacia afuera**

Comenzar en 1^{ra} posición de ballet, caminar hacia adelante con cualquier pie, guiando el movimiento con el hueso interno del tobillo para dar el paso con el pie girado hacia afuera. La colocación del pie en el suelo debe ser con los dedos, el metatarso y luego el talón.

Brazos: Comienzan en diagonal arriba a los lados, y bajarlos hacia los lados-en medio para los pasos. En el último paso, terminar con los brazos en diagonal arriba a los lados.

3. **Parada de cabeza**

Sobre una superficie acolchonada, colocar la cabeza en el suelo. Colocar las manos en el suelo para formar un triángulo (cabeza, mano, mano). Invertir la cadera hacia la vertical y colocar la rodilla de cada pierna sobre el codo del brazo correspondiente. Equilibrar esa posición.

4. **Colchón inclinado - rodada atrás carpada con brazos extendidos**

Desde parada mirando hacia afuera en el extremo alto de un colchón inclinado, sentarse hacia atrás. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el colchón inclinado detrás de la cabeza, a un ancho no mayor que el ancho de los hombros. A medida que el cuerpo rueda hacia atrás sobre la cabeza, empujar hacia abajo contra el colchón con los brazos extendidos (palmas hacia abajo), quitando peso de la cabeza y el cuello para realizar una **rodada atrás con brazos extendidos** con las piernas juntas en **posición carpada**. Aterrizar en ambos pies para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Arriba durante la rodada. Terminar la rodada con los brazos arriba; después abrir en diagonal arriba a los lados.

5. **Arco atrás patada a pasar desde una superficie elevada**

Comenzar en una posición de espaldas sobre una superficie elevada. Flexionar las rodillas para colocar los pies en planta sobre el colchón. Colocar las manos en el suelo junto a los hombros, con las palmas hacia abajo y las puntas de los dedos apuntando hacia los hombros y empujar hacia abajo, extendiendo los brazos y piernas a medida que se arquea la espalda, para llegar a una posición de **arco** con los brazos extendidos, separados al ancho de los hombros o más cerca y los hombros posicionados arriba de las manos.

Patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el colchón con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con las piernas separadas.

Bajar la pierna *derecha* mientras se mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada) y cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

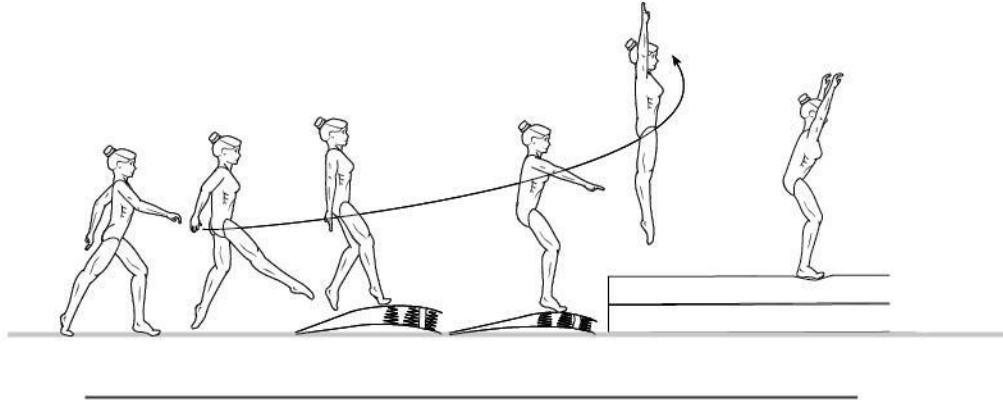
6. Inversión lateral de paso o carrera y talacha (pique)

Correr de uno a tres pasos y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **inversión lateral**.

VER VIDEO DE REFERENCIA: [Nivel1-Suelovideo](#)

NIVEL 1 – SALTO

SALTO EXTENDIDO



NIVEL 1 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

SALTO EXTENDIDO

La distancia de carrera sugerida es de aproximadamente 6 metros (20 pies) o un número sugerido de pasos de carrera de aproximadamente siete a nueve pasos antes de realizar una talacha o rebotar desde el botador.

NO hay deducciones por mayor o menor cantidad de pasos.

El cuerpo debe estar apretado y la cadera hacia abajo, con los abdominales apretados al empujar hacia abajo el botador, después ejecutar un **SALTO EXTENDIDO** mientras se mantiene la posición recta y ahuecada.

Aterrizar en demi-plié.

Brazos: Levantar hacia arriba en el salto.

La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

NIVEL 1 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar el salto dos veces en entrada en calor.
 - a. Se contará la nota de un salto.
 - b. Se puede realizar una carrera vacía dentro del intento del salto sin penalizaciones.
 - c. Se permitirá realizar nuevamente el salto, si la gimnasta realiza una carrera vacía (SALTO NULO).-
- Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.

2. Una carrera vacía en Nivel 1 se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista antes o después de hacer contacto con el botador.
3. No se permite un tercer intento.

NIVEL 1 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Aceleración de la carrera, mostrar buena forma y técnica y mantener la velocidad hacia el botador para el **SALTO EXTENDIDO**.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición frente al cuerpo con hombros completamente extendidos con los pies en el botador y se muestra una posición de cuerpo recto y apretado durante el **SALTO EXTENDIDO**.

NIVEL 1 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Forma / técnica de la carrera

Correr con una inclinación ligeramente hacia adelante, manteniendo los codos doblados cómodamente a 90°, la rodilla delantera que llegue a la horizontal con una flexión de 90° y levantando los talones hasta los glúteos.

En este nivel hacer énfasis en la forma, no en la velocidad.

NIVEL 1 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

SALTO EXTENDIDO (valor – 5.00)

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	<u>2.00</u>	Ayuda durante el salto extendido
	<u>0.50</u>	Ayuda durante el aterrizaje del salto extendido
	<u>0.50</u>	Caída posterior a la ayuda, deducción adicional
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal, el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado

Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos disparejos antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador
	Cada vez 0.30	Brincos adicionales en el botador (doble rebote)
	<u>5.00</u> / NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sean los pies primero
Salto extendido desde el botador al colchón	Hasta 0.50	Falta de altura en el salto extendido
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas dobladas
	Hasta 0.30	No mantener una posición neutra de la cabeza
	No mantener la posición extendida del cuerpo durante el salto	
	Hasta 0.30	• Arqueada
	Hasta 0.50	• Carpada
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta, determinada por el contacto inicial con el colchón
	Hasta 0.50	No aterrizar en demi-plié controlado y con una posición correcta del cuerpo
<u>0.50</u>	Caída (sobre las manos, rodillas y/o cadera) después del aterrizaje del salto extendido en los pies primero	

VER VIDEO DE REFERENCIA

[Nivel1-Saltovideo](#)

NIVEL 2 y 3 DE SUELO Y NIVEL 3 DE SALTO: PARA NIVEL FEDERADAS

NIVEL 2 – SUELO

A tomar en cuenta:

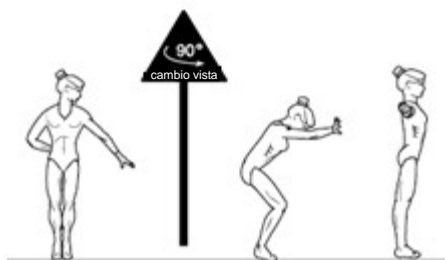
- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca de la orilla del pódium de suelo. La gimnasta puede realizar la rutina en un patrón recto sobre el pódium, o en diagonal. Comenzar recta de pie.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

1. Pose, (*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)



Desde la posición inicial recta de pie, hacer demi-plié con ambas piernas. Contraer ligeramente los abdominales e inclinar el torso ligeramente hacia adelante.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante y arriba para terminar con ambos brazos flexionados hacia adelante y en medio con las palmas hacia afuera.

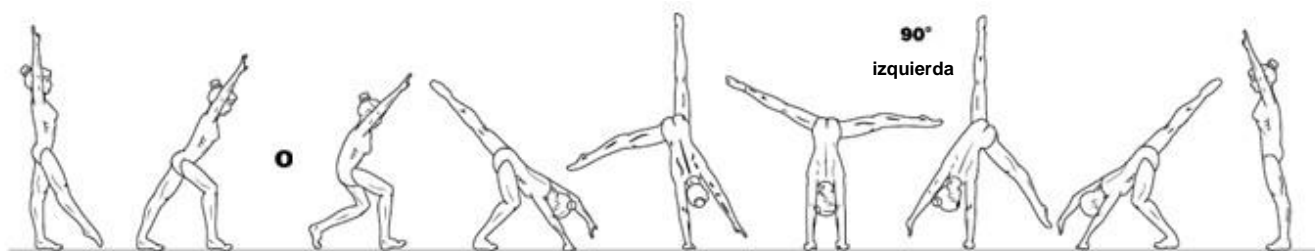
Enfoque: Abajo.

Estirar el torso y las piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Si se invierte la (*) INVERSIÓN LATERAL, apuntar el pie *izquierdo* adelante.



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en el suelo de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera del suelo para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar recta de pie (en planta o en relevé).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso.

Revisado el 6 de junio, 2021

X	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza

Puntos de énfasis:

alineación del cuerpo y la cabeza, mostrar un ángulo de hombros abierto con el cuerpo pasando por la vertical

Si se invirtió la (*) **INVERSIÓN LATERAL**, simplemente regresar al texto.

2. RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)

Pose ½ Arrodillada, Parada




Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros y realizar una **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** (mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo) con las piernas juntas y los metatarsos en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba. No se permite entrelazar los dedos.

Deslizar los pies hacia adelante mientras se flexionan simultáneamente las rodillas para llegar a una posición sentada-arrodillada con los glúteos apoyados en los talones.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)	0.30	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		0.10	Entrelazar los dedos
		0.10	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		0.20	No mostrar la posición de lagartija
		0.60	Realizar una rodada atrás a parada de manos

Puntos de énfasis:

forma agrupada redondeada en todo momento con brazos extendidos

Inmediatamente levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y levantar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose ½ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante.

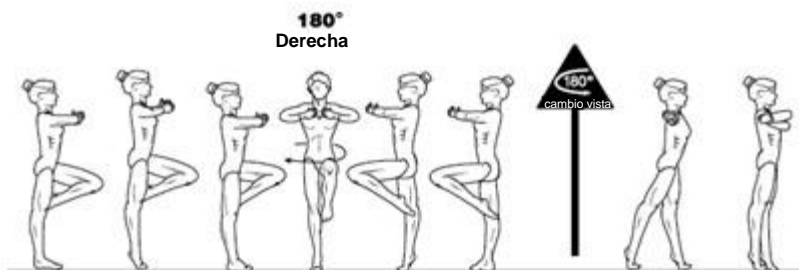
Estirar ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* junto al pie *derecho* para llegar a **parada**.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia los lados o hacia atrás y abajo. En la parte inferior del círculo, colocar la mano *derecha* en la cadera. Continuar el círculo con el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba a la corona.

Enfoque: Opcional.

3. Pose de passé al frente,

(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40), Bloqueo de equilibrio en relevé



Si se invierte el ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN), dar un paso adelante con la pierna *izquierda*. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar la **pose de passé al frente. Marcar esta posición.**

Brazos: Levantar el brazo *derecho* hacia curvado adelante en medio. Bajar el brazo *izquierdo* hacia abajo o hacia el lado en medio.

Empujar el suelo hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: El brazo *izquierdo* permanece al lado-en medio. El brazo *derecho* permanece curvado adelante en medio.


Empujar el suelo hacia abajo (comenzar a hacer un relevé en el metatarso del pie *derecho*) y comenzar a “presionar” el talón alrededor para realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN)** hacia la *derecha*.

Incrementar el relevé a lo largo de la vuelta para terminar el giro en relevé completo. Al terminar el giro, inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: Inician el giro al cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio en todo el giro.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

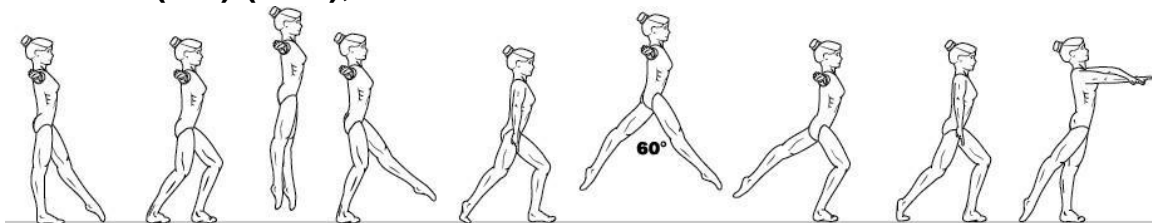
	(*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		0.05	No bajar el talón al terminar el giro
		0.30	No usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

postura, pierna de base (apoyo) extendida, relevé alto y posición correcta de piernas

Si se invirtió el $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN)**, simplemente continuar con el texto como está escrito.

4. CHASSÉ AL FRENTE (0.20), SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60), Pose




Bajar el talón *derecho* al suelo y mover el pie *izquierdo* hacia adelante a través de una 1^{ra} posición girada para apuntar al suelo.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ AL FRENTE**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

BRAZOS: Permanecen a los lados-en medio.

	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire

Puntos de énfasis:

postura, posiciones giradas, dar un paso a través de plié con los dedos, el metatarso y el talón, cerrar las piernas en el aire

Dar un paso largo (o carrera con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 60°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

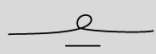
Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

Revisado el 12 de junio, 2021

Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para pararse con la pierna *derecha* extendida hacia atrás y ligeramente girada, y el pie *derecho* apuntado en el suelo para realizar una **pose**.

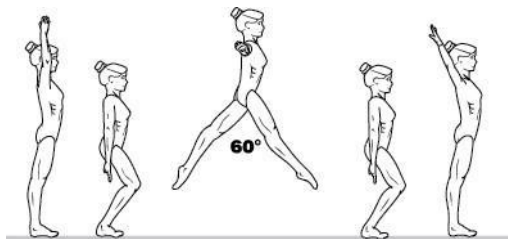
Brazos: Bajar hacia los lados-abajo, hacia adelante y arriba para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas

Puntos de énfasis: postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split

5. SALTO *JUMP SPLIT* (60°) (0.40)



Cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (pies en planta).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-*plié* con ambas piernas. Empujar el suelo, extendiendo las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO *JUMP SPLIT*** con una separación uniforme de piernas a **mínimo 60°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-*plié*, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el *plié*, bajar los brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Durante el **SALTO *JUMP SPLIT***, levantar ambos brazos hacia los lados-arriba o a los lados en medio. Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Levantar ambos brazos a los lados-arriba para terminar en diagonal arriba a los lados.

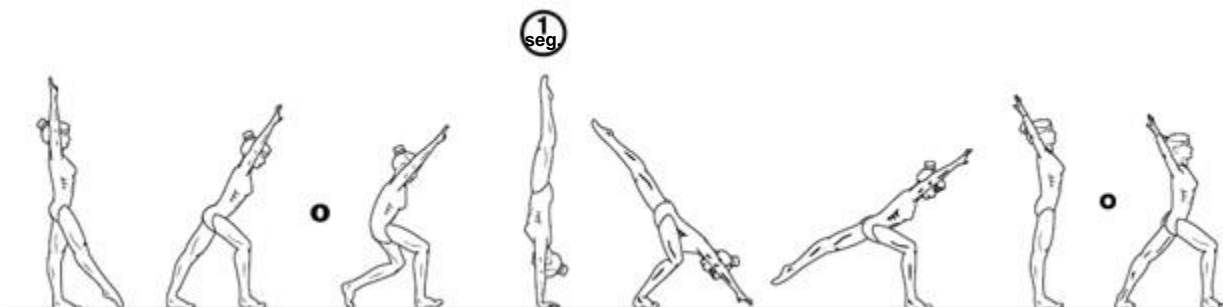
— — — — — — — — — —	SALTO <i>JUMP SPLIT</i> (60°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Si se invierte la (*) **PARADA DE MANOS**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

6. (*) PARADA DE MANOS (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Mantener por un segundo.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Si se elige terminar la **PARADA DE MANOS** en desplante, cerrar el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* antes de realizar la **VELA**.

!	(*) PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo

Puntos de énfasis: *alineación recta del cuerpo, alineación de la cabeza, enfoque en las manos, mantener los brazos cubriendo las orejas al iniciar y salir de la parada de manos*

Si se invirtió la (*) **PARADA DE MANOS**, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo*.

7. VELA (0.20)



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo a una posición de **VELA** (arriba sobre los hombros, los dedos de los pies apuntando hacia el techo, el ángulo de la cadera abierto).

Brazos: Bajar hacia adelante y abajo para terminar con las palmas apoyadas en el suelo frente a los glúteos O mantener los brazos arriba en todo momento.

6	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
Puntos de énfasis: <i>forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos</i>			

Si se invierte el **ARCO**, (*) **PATADA A PASAR**, patear la pierna *izquierda* por encima de la cabeza.

8. ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)



Salir rodando de la **VELA** para llegar a una posición sentada extendida con las piernas extendidas.

Brazos: Arriba en la posición de sentada.

Bajar el cuerpo hasta una posición acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a la altura de los hombros. (Los pies también pueden estar juntos). También es aceptable bajar el cuerpo a una posición acostada boca arriba con el cuerpo extendido antes de flexionar las piernas.

Brazos: Colocar las manos en el suelo cerca de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia los hombros.


Empujar hacia abajo contra el suelo y extender los brazos y las piernas para llegar a una posición de **ARCO** con los brazos extendidos, separados al ancho de los hombros o más cerca, con los hombros sobre o más allá de las manos. Las piernas se encuentran extendidas o flexionadas (los pies pueden estar separados al ancho de los hombros o más cerca).

Enfoque: Mantener la cabeza en una posición neutra y mantener el enfoque en las manos.

Para realizar el **PATEAR A PASAR**, patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el suelo con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con las piernas separadas y extendidas. (Es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

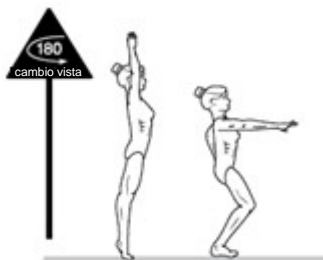
Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)	Hasta 0.20	Los hombros no se encuentran sobre las manos en la posición de arco
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada a pasar

Puntos de énfasis:

empujar los hombros sobre las manos y mantener las piernas extendidas durante la patada

9. Parada en relevé, Pose



Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó en un desplante, cerrar la pierna *izquierda* al lado de la pierna *derecha* para terminar **parada en relevé** con ambos pies uno al lado del otro.

Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó con los pies cerrados, levantar hasta la **parada en relevé**.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba a la corona.

Si se invirtió el **ARCO, (*) PATADA A PASAR** y terminó en un desplante, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* hasta la **parada en relevé**.

Al bajar los talones, hacer demi-plié con ambas piernas para llegar a la **pose** final.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera. Bajar fluidamente el brazo *derecho* hacia al frente-abajo para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo. Enfoque: Opcional.

1. Mantener una buena posición del cuerpo en la **INVERSIÓN LATERAL**, la **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** y la **PARADA DE MANOS**.
2. Mostrar un buen trabajo y alineación de pies en el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN)**, el **CHASSÉ AL FRENTE** y el **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**.
3. Mantener la alineación recta del cuerpo en el **SALTO JUMP SPLIT**.
4. Mantener las piernas extendidas y la posición recta del cuerpo en la **VELA** y el **ARCO PATADA A PASAR**.

NIVEL 2 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Flic-flac a dos piernas hacia abajo por un colchón inclinado

Comenzar de pie en la parte superior de un colchón inclinado. Se puede usar ayuda, si es necesario. Inclinarsse hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo.

Empujar explosivamente desde el colchón inclinado con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies en una posición de pie y ahuecada del cuerpo.

2. Parada de manos a posición arqueada en una superficie elevada, patada a pasar

Comenzar de pie mirando a la superficie elevada de colchones. Con un desplante, una “entrada tipo escalador” o una entrada con la pierna extendida, patear hasta pararse de manos y juntar las piernas. Poner el enfoque en las manos, manteniendo una posición de **parada de manos** extendida y recta. Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas sobre la cabeza hasta que lleguen a la superficie elevada.

Para realizar la **patada a pasar**, patear inmediatamente la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el colchón con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en posición de parada de manos con las piernas extendidas y separadas a mínimo 90° (es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Descender con la *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas. O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

3. Talacha con potencia, redondilla a rebotar a una superficie elevada de colchones

Realizar una talacha con potencia, al saltar explosivamente con ambos pies, después separar los pies y dar un paso largo hacia adelante a un desplante profundo o “entrada tipo escalador” con la pierna *derecha* antes de realizar una **redondilla**.

Rebotar inmediatamente hacia atrás, manteniendo el cuerpo recto y apretado, para llegar a una posición acostada boca arriba sobre la superficie elevada.

VER VIDEO DE REFERENCIA: [Nivel2-Suelo](#)

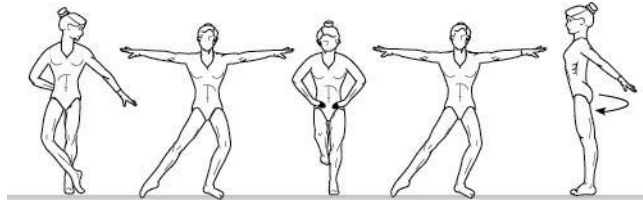
NIVEL 3 – SUELO

A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Pararse en la diagonal aproximadamente a $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de la esquina 6, mirando hacia el lado 5.

1. Desplante lateral, Pose de passé al frente, Desplante lateral, ¼ (90°) de giro



Comenzar de pie sobre la pierna *izquierda* extendida (pie ligeramente girado hacia afuera) con el pie *derecho* cruzado frente al tobillo *izquierdo*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la parte superior del pie *derecho* apoyado en el suelo (los dedos apuntados); la rodilla *derecha* girada hacia afuera.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender la pierna *derecha* a un **desplante lateral** con el pie *derecho* apuntado para tocar el suelo.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados arriba o hacia los lados en medio.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene la pierna *izquierda* en demi-plié (es aceptable mover ligeramente el pie *izquierdo* a una posición paralela), flexionar la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia adelante para tocar la rodilla *izquierda* (**pose de passé al frente**). Durante la **pose de passé al frente**, el torso permanece recto.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados-abajo y colocar las manos en la cadera.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene el demi-plié con la pierna *izquierda* (pie *izquierdo* paralelo o girado hacia afuera), extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia un lado para tocar el suelo (pie apuntado hacia la esquina 6) para realizar un **desplante lateral**.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

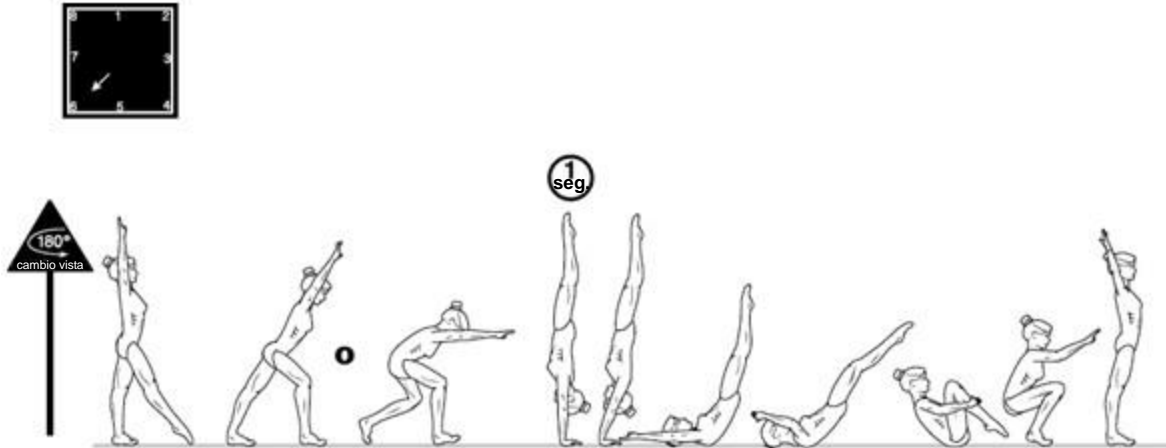
Empujar hacia abajo el suelo (comenzar a hacer el relevé con el metatarso del pie *izquierdo*) y levantar ligeramente el talón *izquierdo* para comenzar a “presionar” el talón para realizar un ¼ (**90°**) de giro (presión de talón) hacia afuera y a la *derecha* para terminar recta de pie (en planta o relevé) mirando hacia la esquina 6.

Brazos: Bajar ambos brazos a hacia abajo para terminar atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 6.

Si se invierte la PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE , apuntar el pie <i>izquierdo</i> adelante.

2. (*) PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

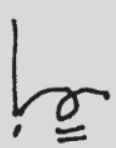
Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Mantener por un segundo, luego inclinarse hacia adelante más allá de la vertical.

Con los brazos extendidos, bajar la parte posterior de la cabeza y los hombros hacia el suelo metiendo la barbilla hacia el pecho. Terminar la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE** agrupando las piernas y jalando las rodillas cerca del pecho, con o sin las manos en las espinillas. Las rodillas deben permanecer juntas con los talones cerca de los glúteos. Colocar los pies en el suelo e inclinarse hacia adelante para llegar a cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Terminar la **RODADA** con los brazos arriba, y dejarlos arriba o abrirlos en diagonal arriba a los lados.

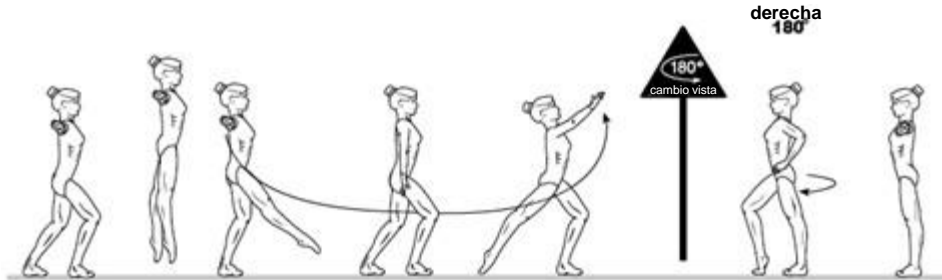
	(*) PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas

Puntos de énfasis:

alineación del cuerpo, mantención en la parada de manos, rodada con los brazos extendidos

Si se invirtió la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE**, simplemente regresar al texto.

3. Chassé al frente, Pose en desplante, ½ (180°) giro pivote, Pose en desplante



Dar un paso adelante con el pie *derecho* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* ligeramente girado. La pierna *derecha* permanece al frente, apuntando abajo hacia el suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados abajo o hacia los lados en medio.

Transferir el peso a la pierna *derecha* a través de la 4^{ta} posición en demi-plié, luego dar un paso largo adelante con la *izquierda* hacia la esquina 6 para terminar con una **pose en desplante izquierdo** con la pierna *izquierda* en demi-plié y la pierna *derecha* extendida hacia atrás, los dedos del pie *derecho* apuntados sobre el suelo, con el pie y la rodilla ligeramente girados hacia afuera.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos, con las palmas hacia arriba, hacia adelante y arriba para terminar amplios en diagonal adelante y arriba. Los brazos deben terminar cuando se hace la **pose en desplante**.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

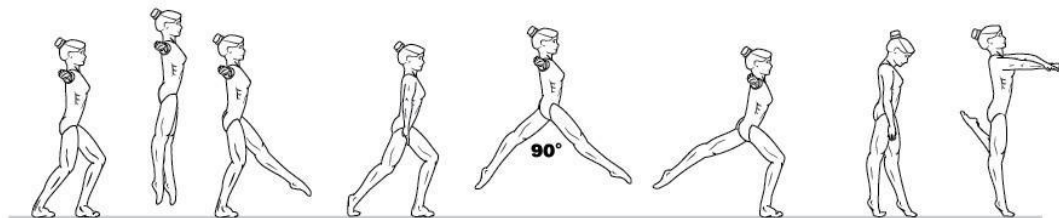
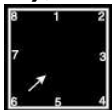
Hacia la *derecha*, realizar ½ (180°) **giro pivote** con los pies separados y terminar con la pierna *izquierda* extendida y el pie *izquierdo* en planta. El talón *derecho* se levanta del suelo (arco forzado), hacia afuera para terminar en una **pose en desplante derecho**, distribuyendo la mayor parte del peso sobre el pie *izquierdo*, mirando hacia la esquina 2.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia adelante-abajo y colocar las manos en la cadera.

Hacer relevé con el pie *izquierdo* y cerrar el pie *derecho* junto al *izquierdo* para terminar con los pies uno al lado del otro en relevé o en planta.

Brazos: Levantar ambos brazos a los lados-en medio, palmas hacia arriba. Enfoque: Opcional.

4. Chassé al frente, SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60), Pose de pescado



Hacia la esquina 2, dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio. Girar las palmas hacia abajo.

Dar un paso largo (o carrera con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 90°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

Continuar en dirección a la esquina 2, dar un paso adelante con la izquierda (en planta o relevé).

Brazos: Bajar ambos brazos hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Dar un paso adelante con la *derecha* en relevé y flexionar la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para realizar la **pose de pescado**.

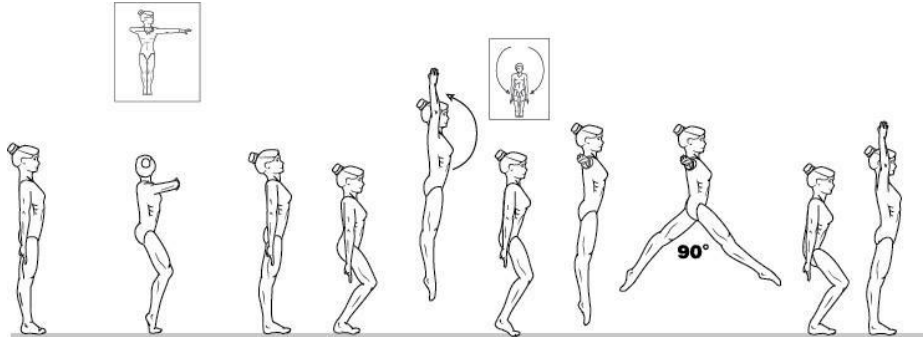
Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba a los lados para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas

Puntos de énfasis: postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split

5. Pose, SALTO EXTENDIDO (0.20), SALTO JUMP SPLIT (90°) (0.40)



Dar un paso adelante con la *izquierda*, cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro mirando hacia la esquina 2 (pies en planta).

Brazos: Bajar ambos brazos hacia al frente-abajo o hasta completamente abajo. Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas y simultáneamente levantar ambos talones del suelo para terminar en una **pose** de arco forzado.

Brazos: Flexionar y levantar el brazo *derecho* hacia adelante y arriba para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera. Simultáneamente, levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio, con la palma hacia abajo.

Enfoque: A la *izquierda*.

Extender ambas piernas y bajar ambos talones al suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo para terminar completamente abajo O atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extender las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona para el **SALTO EXTENDIDO**. Bajar hacia los lados y abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

	SALTO EXTENDIDO (0.20)	0.10	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:
postura, amplitud, piernas cerradas, pies en punta

Continuidad insuficiente entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>	Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>	<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción.

Revisado el 12 de junio y el 31 agosto, 2021 descripción eliminada de la posición de bloqueo en el salto extendido

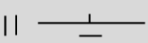
Al momento del aterrizaje del **SALTO EXTENDIDO**, saltar o empujar el suelo inmediatamente, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO *JUMP SPLIT*** con una separación uniforme de piernas a **mínimo 90°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el **SALTO *JUMP SPLIT***, levantar ambos brazos hacia los lados-arriba o a los lados-en medio. Bajar hacia los lados y abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

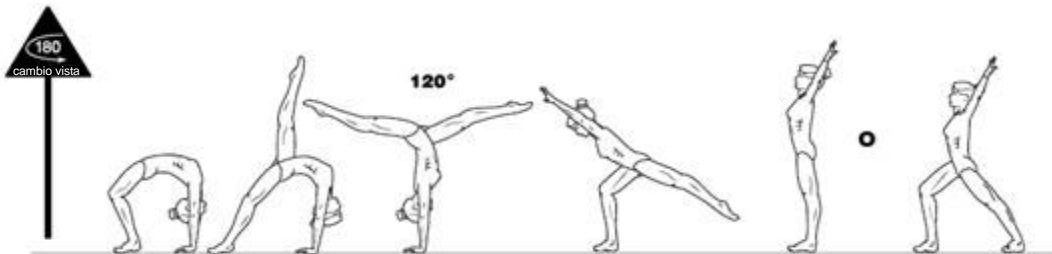
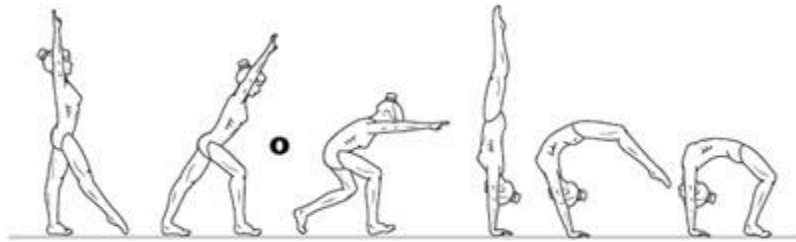
Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

	SALTO <i>JUMP SPLIT</i> SPLIT (90°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:
postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Si se invierte la **PARADA DE MANOS ARCO**, apuntar el pie *izquierdo* adelante. Seguir invirtiendo el ejercicio hasta la posición de desplante/cerrada.

6. (*) PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR (120°) (0.60)



Mirando hacia la esquina 2, apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso descende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Enfoque: En las manos.

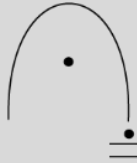
Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas hacia el suelo. Colocar los pies en planta en el suelo separados a la altura de los hombros o más cerca con las piernas extendidas o flexionadas para completar una **PARADA DE MANOS ARCO**.

Para realizar el **PATEAR A PASAR**, patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el suelo con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con una separación de piernas de **mínimo 120°**, hombros extendidos. (Es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en

el suelo (figura 11) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 12).

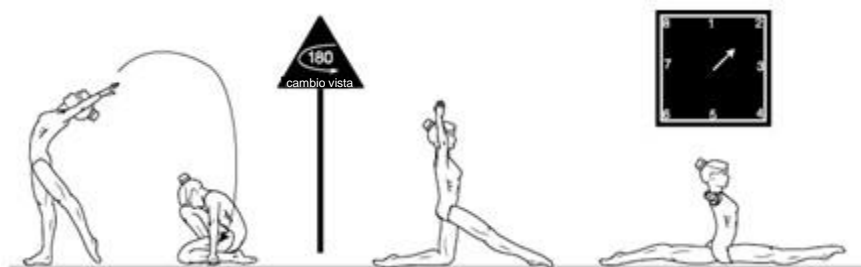
Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	(*) PARADA DE MANOS a ARCO, PATADA A PASAR (0.60)	0.10	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.20	No empujar los hombros más allá de las manos en la fase de arco
		0.10	No aterrizar con los pies al mismo tiempo en el arco (no hay deducción por pies separados o piernas flexionadas al aterrizar)
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada atrás a pasar
		0.30	Hacer tic-toc (las piernas permanecen separadas en todo el elemento)

Puntos de énfasis: brazos al lado de las orejas en todo momento, mostrar la posición de parada de manos, brazos extendidos, descenso controlado hacia el arco.

Si se invierte la **PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR**, dar un paso adelante con la *derecha* y continuar con la pose arrodillada/sentada.

7. Pose arrodillada/sentada, SPLIT AL FRENTE (0.20)



Si la **PATADA A PASAR** terminó en un desplante, extender la pierna *derecha*.

Realizar un arco con la parte superior del cuerpo, mientras se apunta el pie *izquierdo* hacia atrás y abajo. Bajar el cuerpo y colocar la espinilla *izquierda* en el suelo para terminar en una **pose arrodillada/sentada** con el pie *derecho* en planta junto a la rodilla/espinilla *izquierda*. Los glúteos apoyados sobre el talón *izquierdo*.

Brazos: Ambos brazos permanecen en diagonal arriba a los lados mientras se apunta con el pie *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el suelo.

Enfoque: Cuando el pie/los dedos apunten hacia abajo, llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia el techo. El enfoque está hacia abajo durante la postura arrodillada/sentada.

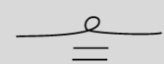
Brazos: Abrir ambos brazos en diagonal arriba a los lados mientras se apunta con el pie *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el suelo.

Levantar los glúteos del talón *izquierdo*, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* extendida hacia adelante para colocar el pie *derecho* en punta sobre el suelo, con toda la cadera cuadrada hacia la esquina 2.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Deslizar la pierna *derecha* adelante hacia la esquina 2 y estirar la pierna *izquierda* para terminar en un **SPLIT AL FRENTE** *derecho* con el pecho hacia arriba.

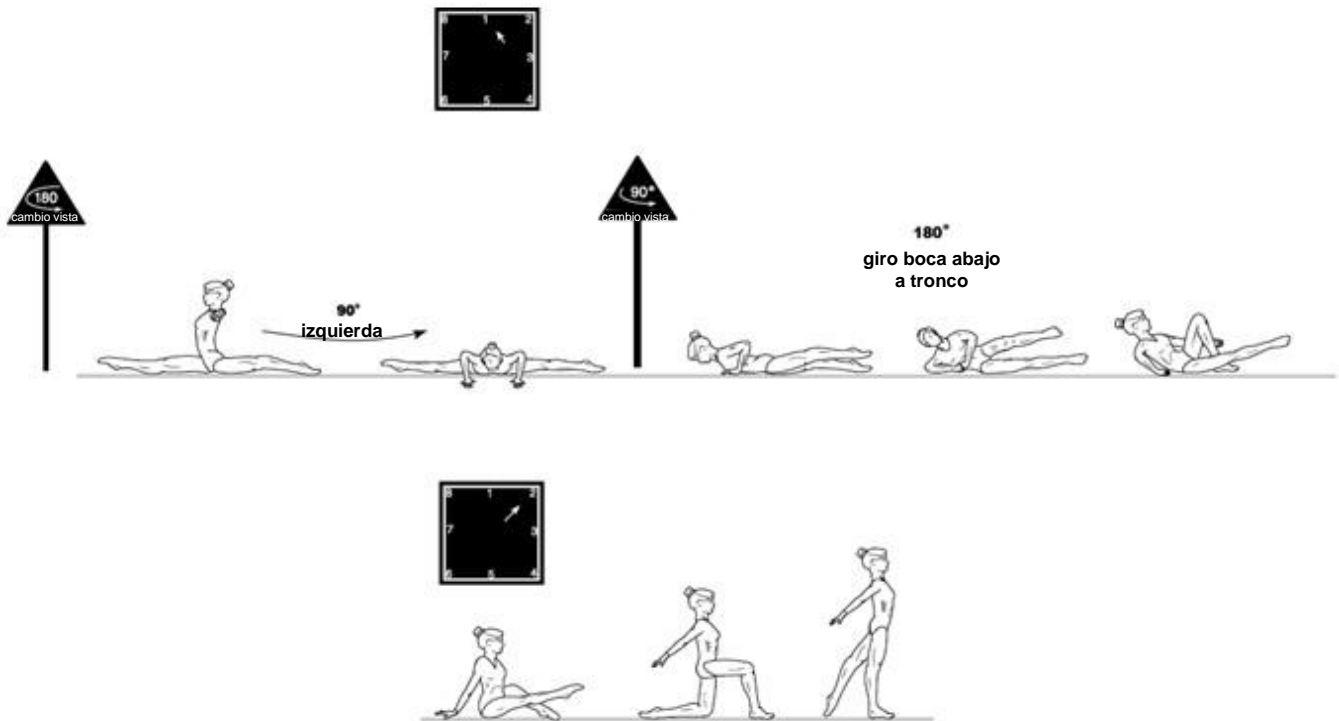
Brazos: Empuje para abrir fluidamente hacia los lados-en medio. Enfoque: Al frente.

	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
---	------------------------	------------	---

Puntos de énfasis:
postura, piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo

8. ½ (180°) giro boca abajo a Giro de tronco/Girar a levantarse

Al realizar el ½ (180°) **giro boca abajo a giro de tronco**, el cuerpo hará un giro completo (360°) que comienza con el **SPLIT AL FRENTE** mirando la esquina 2 para terminar



de pie frente a la esquina 2.

Para salir del **SPLIT AL FRENTE**, girar el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda*, bajar el torso y juntar las piernas para pasar por una posición boca abajo momentánea, mirando hacia el lado 1.

Brazos: A medida que el torso gira y baja, estirar ambos brazos hacia adelante y abajo para colocar las manos en el suelo con ambos codos flexionados al lado del cuerpo.

Empujar contra el suelo para facilitar e inmediatamente realizar $\frac{1}{2}$ (180°) **giro boca abajo a giro de tronco** hacia la *izquierda*. Mientras se lleva el hombro *izquierdo* hacia atrás, continuar rodando en tronco, transfiriendo el peso a los glúteos para terminar con la pierna *derecha* extendida, apuntando hacia la esquina 2. A medida que el peso se lleva a los glúteos, “doblar” la pierna *izquierda* debajo de la pierna *derecha* y terminar mirando hacia la esquina 2.

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* a través del pecho, estirándose hacia atrás para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Levantar los glúteos del suelo, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en planta en el suelo para pasar a través de la posición $\frac{1}{2}$ arrodillada con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante, todavía mirando hacia la esquina 2.

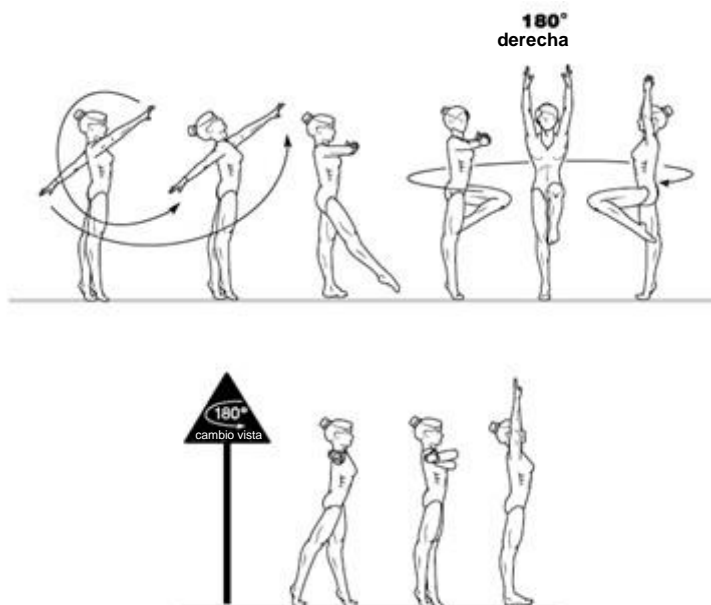
Brazos: Continuar empujando contra el suelo para facilitar completar el giro y terminar con los brazos en diagonal atrás abajo.

Extender inmediatamente ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *derecha* (pie girado hacia afuera), con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás, los dedos del pie *izquierdo* apuntados sobre el suelo.

Brazos: Terminar en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 2.

9. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, (*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada



Presionar hacia abajo para el relevé con el pie *derecho* y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: Brazos de “molino”. Hacer un círculo con el brazo *derecho* hacia adelante y arriba hasta completamente arriba y continuar el círculo hacia atrás y hacia abajo. A medida que el brazo *derecho* comienza el círculo hacia abajo, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba hasta la diagonal adelante y arriba.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Si se invierte el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* y transferir el peso a la pierna *izquierda*. Además, invertir el patrón de los brazos en preparación para el giro.

Bajar el talón *izquierdo*, luego transferir el peso al pie *derecho* por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario.


Brazos: Hay dos opciones de preparación de brazos para empezar el giro:

1. Mover ambos brazos a los lados-en medio.
2. Bajar el brazo *izquierdo* al lado-en medio y levantar el brazo *derecho* curvado adelante en medio.

Realizar un $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE** a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). **Marcar esta posición** en relevé al completar el giro. Se permite que el talón baje al suelo después de marcar esta posición.

Brazos: Los brazos permanecen en la corona en el giro. El recorrido para mover los brazos hacia la corona es opcional.

Revisado el 16 de agosto, 2021

	(*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (<u>no</u> en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis: colocación inmediata del pie libre en la posición de passé al frente, giro de 180° completo en relevé, control al terminar

Si se invirtió el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, simplemente continuar con el texto como está escrito.

Dar un paso adelante en relevé sobre el pie *izquierdo*. Cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé, mirando hacia la esquina 6.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Enfoque: Opcional.

Bajar ambos talones y cerrar los pies uno al lado del otro a **recta de pie**.

Brazos: Levantar hacia arriba.

10. RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.40)



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo.

Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza, a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **RODADA ATRÁS**, abriendo los hombros a **45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL**.

Mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo, bajar el cuerpo a una **POSICIÓN DE LAGARTIJA** con las piernas juntas y los metatarsos en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba. No se permite entrelazar los dedos.

Deslizar los pies hacia adelante mientras se flexionan simultáneamente las rodillas para llegar a una posición sentada-arrodillada con los glúteos apoyados en los talones.

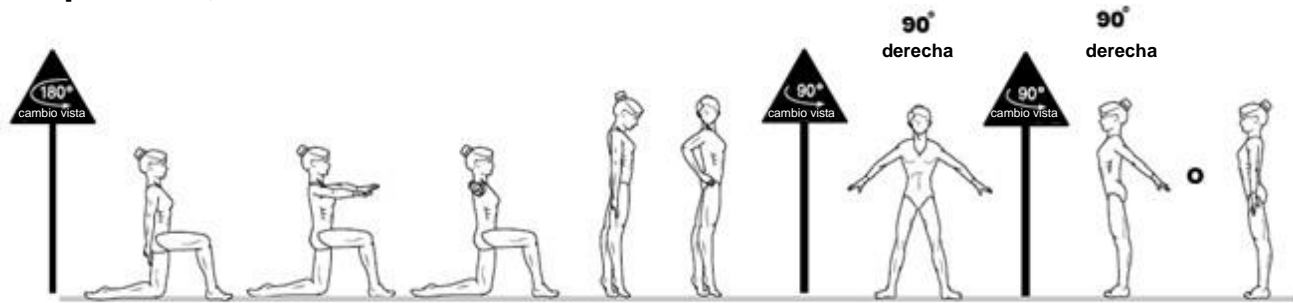
Brazos: Las manos permanecen en el suelo.

	RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.20	No lograr los 45° por arriba de la horizontal
		<u>0.20</u>	No mostrar la posición de lagartija
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a parada de manos

Puntos de énfasis:

brazos extendidos, cuerpo recto y ahuecado en la posición de lagartija

11. Pose ½ arrodillada, “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada con piernas separadas, Parada recta



Inmediatamente levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y levantar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose ½ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante.

Brazos: “Presentación: un movimiento continuo”, levantar ambos brazos hacia adelante y arriba o adelante y en medio, cruzando las muñecas con las palmas hacia arriba. Terminar el movimiento abriendo ambos brazos a los lados y en medio, con las palmas hacia arriba (los brazos deben estar abiertos a los lados-en medio para cuando termine la pose en las rodillas).

Enfoque: Al frente.

Extender ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Sin romper el movimiento continuo de los brazos, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Brazos: Sin dudar, continuar levantando ambos brazos y colocar las manos en la cadera.

Enfoque: Terminar el movimiento cambiando “de golpe” y con precisión el enfoque hacia la *derecha* (hacia el lado 1).

Girar ¼ (90°) a la *izquierda*, dar un paso a la *izquierda* (en planta) para terminar **parada con piernas separadas** mirando hacia el lado 3. Durante el giro, cambiar el peso al pie *derecho*, de modo que ambos pies estén sobre la planta y girados en la **parada con piernas separadas**.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia abajo para terminar en diagonal abajo a los lados.

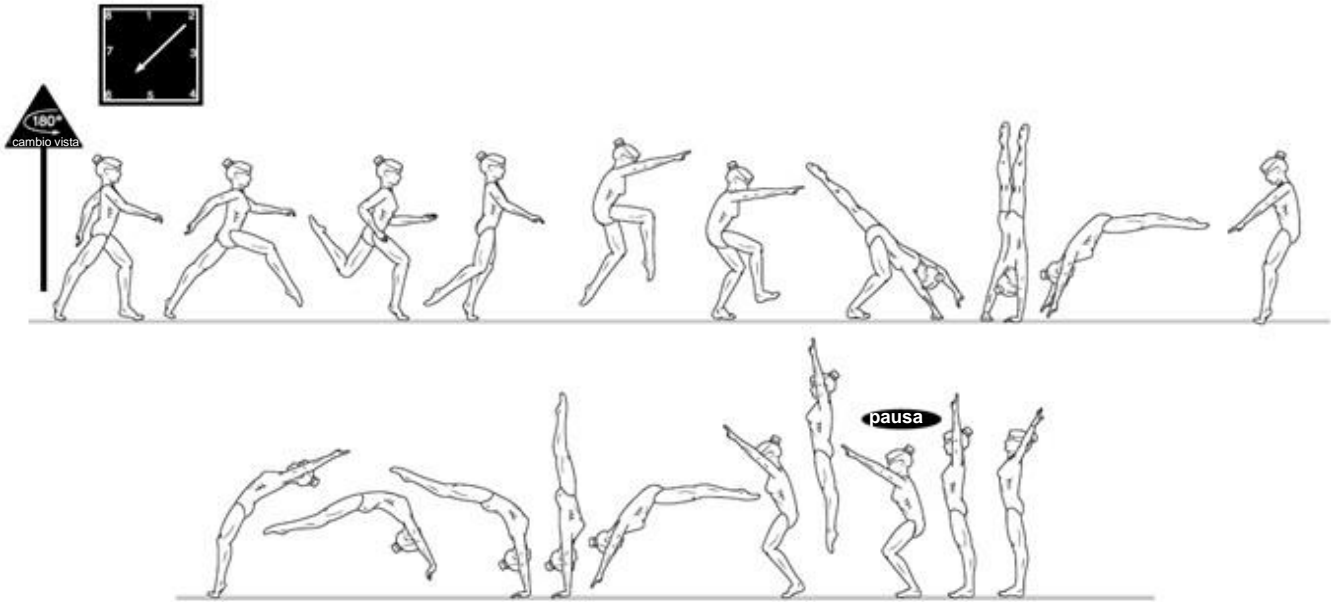
Enfoque: Al frente.

Girar 90° a la *derecha*, mover el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar **parada recta** (en planta o en relevé) mirando hacia la esquina 6.

Brazos: Mover hacia abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 6.

12. (*) REDONDILLA (0.40), FLIC-FLAC (0.60), Rebote



Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **REDONDILLA**.

/	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.

Puntos de énfasis:

posiciones del cuerpo y brazos al lado de las orejas en todo momento

Brincar inmediatamente hacia atrás a las manos en una posición del cuerpo extendida invertida para realizar un **FLIC-FLAC**. Empujar explosivamente desde el suelo inclinado con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies en una posición de pie y ahuecada del cuerpo.

Rebotar inmediatamente con el cuerpo extendido. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (“plantada”). **Pausar**.

Brazos: Arriba en todo momento. A medida que se produce el aterrizaje del **rebote**, la posición de brazos es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	FLIC-FLAC A DOS PIERNAS, Rebote (0.60)	Hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado

Puntos de énfasis:
aceleración, potencia y piernas extendidas en todo momento

Falta de aceleración en la serie

Hasta 0.20

No aplica si se toma una deducción de 0.30 por detenerse entre los elementos

13. Pose arrodillada/sentada, Pose lateral ½ arrodillada, Pose final



Dar un paso adelante con el pie *derecho* en planta. Apuntar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho*.

Con los dedos del pie *izquierdo* apuntando hacia abajo, hacer demi-plié con la pierna *derecha* para llegar a una **pose arrodillada/sentada** con el metatarso del pie *derecho* junto a la rodilla/espinilla *izquierda*. La pierna *izquierda* se encuentra flexionada con la espinilla *izquierda* en el suelo y el pie *izquierdo* en punta. Los glúteos apoyados sobre el talón *izquierdo*.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para apoyar las puntas de los dedos en el suelo a los lados del cuerpo.

Enfoque: Abajo.

Levantar los glúteos del talón *izquierdo* y extender la cadera y el torso. Levantar y extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia afuera hacia el lado 5. El torso se encuentra hacia la esquina 2 para completar la **pose lateral ½ arrodillada**.

Brazos: Levantar hacia los lados-arriba o hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Flexionar y cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* para terminar en la **pose final**. En la **pose final**, la gimnasta debe tener las rodillas y los muslos juntos en una pose arrodillada/sentada con los glúteos apoyados sobre los talones con el torso recto. La rodilla *izquierda* debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento.

Brazos: Opcional.

Enfoque: Opcional.

NIVEL 3 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

Revisado el 6 de junio, 2021 - *primera descripción de brazos eliminada del #13 y revisado el 31 de agosto, 2021*

1. Mostrar una buena alineación del cuerpo y las piernas en el **SALTO JUMP SPLIT**.

2. Mostrar el ángulo de brazos abierto y mantener los brazos y piernas extendidos en la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE** y **PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR**.
3. Mostrar un buen trabajo y alineación de pies en el **CHASSÉ** y el **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**.
4. Mostrar brazos y piernas extendidos en la **RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA** y la **REDONDILLA, FLIC-FLAC**.

NIVEL 3 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Rodada atrás con brazos extendidos a parada de manos hacia abajo por un colchón inclinado

Desde parada enfrente o en la parte superior de un colchón inclinado, flexionar las rodillas y llegar a cuclillas. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho.

Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el colchón detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **rodada atrás a parada de manos**, con los brazos extendidos y las piernas juntas. Se permite que las manos cambien o den un salto hacia la fase de parada de manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

2. Arco al frente a dos piernas

Desde parada sobre la pierna *izquierda*, apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo. Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una parada de manos con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Enfoque: En las manos.

Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas hacia el suelo. Colocar los pies en planta en el suelo separados a la altura de los hombros o más cerca con las piernas extendidas o flexionadas para completar un arco.

Para realizar el **arco al frente a dos piernas**, presionar la cadera y los muslos hacia adelante y empujar desde las manos para ponerse de pie y terminar en posición recta.

3. Talacha con potencia, resorte a dos piernas

Realizar una talacha con potencia, al saltar explosivamente con ambos pies, después separar los pies y dar un paso largo hacia adelante a un desplante profundo con la pierna *derecha*.

Estirar ambas manos hacia adelante y colocarlas en el suelo, una al lado de la otra, a la altura de los hombros, mientras se pateo la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza. Cuando las manos toquen el suelo, extenderse con fuerza a través de los hombros creando un movimiento fuerte hacia atrás y hacia arriba. Rotar el cuerpo en una posición apretada y extendida uniendo las piernas ligeramente después de la vertical y aterrizar con las piernas juntas y la cadera extendida para realizar un **resorte a dos piernas**. El objetivo del elemento es acelerar y rotar rápidamente. Se debe evitar un bloqueo largo y alto. Una técnica aceptable es inclinar ambos hombros (plancha) sobre las muñecas mientras se activa la patada hacia atrás.

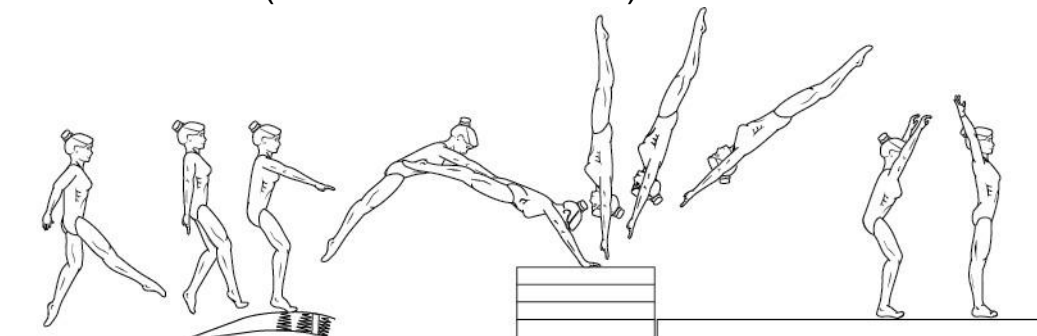
Brazos: Levantar los brazos hacia adelante y arriba, cubriendo las orejas hasta que se haga contacto con el suelo. Los brazos permanecen junto a las orejas en todo momento y el ángulo de los hombros se abre en la fase posterior al vuelo del elemento. Si se usa la técnica de “plancha”, no se requiere un ángulo de hombros abierto en todo momento, pero debe mostrarse al final del elemento.

Enfoque: Hacia las manos en todo momento, con la cabeza neutra y la barbilla hacia adelante.

Al aterrizar, se recomienda mostrar impulso hacia adelante, ya sea rebotando o corriendo hacia adelante.

VER VIDEO DE REFERENCIA: [Nivel3-Suelovideo](#)

RESORTE
SOBRE UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES o CAJÓN
DE SALTO
(Mínimo de 81 cm/32")



NIVEL 3 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

El número de pasos de carrera es opcional.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Durante la primera fase de vuelo, los brazos se mueven hacia adelante para completar la extensión (o $\frac{3}{4}$ de extensión) de hombros, manteniendo la cabeza neutra y la mirada enfocada hacia las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta, con las piernas juntas y la cadera extendida.

La gimnasta rota a una posición invertida al dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba.

Al hacer contacto con las manos, extender los hombros rápido y con fuerza para generar un bloqueo contra la pila de colchones con los brazos rectos, haciendo que el cuerpo abandone la pila de colchones cerca de la vertical.

Durante la segunda fase de vuelo, mantener una posición de cuerpo recta y apretada con la cadera extendida y la cabeza en posición neutra.

La rotación continúa hasta el aterrizaje en demi-plié.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo y bloquear, después arriba durante la segunda fase de vuelo.

La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional. Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

1. La gimnasta puede realizar dos saltos de entrada en calor.-,
2. Se permiten un intento para poder completar exitosamente el salto.
3. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la pila de colchones sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la pila de colchones.
4. Se permite un nuevo intento en caso de salto NULO.-
 - Se puede realizar una carrera vacía dentro del intento del salto sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
5. No se permite un tercer intento.

NIVEL 3 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida (o $\frac{3}{4}$ de extensión) con el cuerpo extendido en una posición recta en la primera fase de vuelo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de parada de manos vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo mantiene una posición recta desde el apoyo en la parada de manos hasta el aterrizaje, con las piernas juntas y los pies en punta.

NIVEL 3 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Resorte desde una superficie elevada

Desde un soporte al final de un colchón plegable apilado, dar un paso hacia adelante en desplante profundo, balanceando los brazos de atrás hacia adelante, para llegar hasta el final del colchón.

Realizar un resorte al frente, juntando las piernas al pasar la vertical y aterrizar en el colchón de aterrizaje con la cadera extendida (posición de arco apretado).

Concentrarse en las manos en todo momento mientras se mantiene una posición recta y estirada.

Brazos: Se mantienen arriba, junto a las orejas en todo momento.

2. **¾ de mortal al frente extendido a una pila de colchones de caída**

Desde una aproximación controlada al botador, saltar y realizar ¾ de mortal al frente extendido y aterrizar en una posición acostada sobre la espalda.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo, posteriormente la ruta de los brazos es opcional durante el mortal.

3. **Paradas de manos con ayuda**

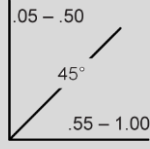
Con un botador, patear hasta una parada de manos con los antebrazos presionados contra el extremo abierto del botador (los dedos apuntan hacia afuera del botador) para ayudar/asistir a equilibrar la parada de manos. Aumentar el tiempo a medida que la gimnasta mejora la forma y su fuerza.

NIVEL 3 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

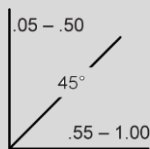
Resorte sobre una superficie elevada de colchones (mín. 81 cm/32")

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo)
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos. (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el JP hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
No mantener la posición extendida del cuerpo		
Cada fase hasta 0.30	Arqueada	

	Cada fase hasta 0.50	Carpada
Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
Fase de apoyo	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la pila de colchones en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical		



Fase de apoyo	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la pila de colchones en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical		
	0.05 – 0.50	· Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	· Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	(JP) 1.00	Tocar la pila de colchones con solo una mano; Deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano



Revisado el 12 de julio y 31 de julio, 2021

	NULO	Sin contacto de las manos en la pila de colchones
--	------	---

Segunda fase de vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la pila de colchones
	Sin deducción	Distancia insuficiente
	Sin deducción	Altura insuficiente
Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) 0.40	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) 0.40	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera	
<u>0.50</u>	Caída contra la pila de colchones	

(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
(Caída sobre el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la pila de colchones después de pasar por la vertical (parada de manos)

*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) Paso(s).

VIDEO DE REFERENCIA: [Nivel3-Saltovideo](#)

CONSULTAS TÉCNICAS CON:

PROFESORA ROXANA CANTÓN: juegosestudiantilestucuman@gmail.com