



PROGRAMA DE DESARROLLO ESPERANZAS PANAMERICANAS 2022-2024

INTRODUCCIÓN

El programa de Esperanzas Panamericanas es uno para atletas que aspiran a la búsqueda de la excelencia en la dirección hacia el alto nivel nacional o internacional. Se incorporan habilidades básicas para preparar a las gimnastas para las competiciones de la FIG. El programa tiene tres niveles. Los entrenadores deben elegir adecuadamente los elementos para asegurar que las atletas desarrollen una sólida base técnica, habilidades y destrezas, permitiendo que las gimnastas tengan éxito en cada nivel. La idea es asegurar que presenten una buena ejecución con consistencia en todas las rutinas.

El programa se presenta basado en el Código FIG de Puntuación (COP) 2021-2024. El COP se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

	Nivel
8-9 años	1
10-11 años	2
12-13* años	3

* Aquellas gimnastas de 13 años que hayan competido como FIG-Juvenil en eventos internacionales, no podrán competir en Nivel 3 de este programa.



RECONOCIMIENTOS

Este programa fue desarrollado por el Comité Técnico Femenino de la UPAG 2016-2019 bajo la presidencia de Hélene Laliberté (CAN), el mismo fue editado y revisado por el CTF 2020-2023. Para preguntas y clarificaciones favor de usar la información de contacto:

Presidenta	Yazaira Cabrera-Dávila PUR	yazaira@yahoo.com
Miembro	Anabeth Vargas PAN	lorelay10@hotmail.com
Miembro	Bella Balboa MEX	bellabalboa@gmail.com
Miembro	Carlos Sánchez VEN	gymcarsan@gmail.com
Miembro	Kristie Phillips-Banister USA	kristiepb@gmail.com
Miembro	Liseth Alvarado ECU	liseth_alvarado@hotmail.com
Miembro	Mónica Calabro ARG	monicalabro@gmail.com

CLARIFICACIONES

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Deducciones de ejecución según el COP FIG, excepto donde especificado.

Valores de Enlace (VE), según el COP FIG sólo para Nivel 3. Hay fórmulas de VE adicionales para este nivel.

Deducción por rutina corta: 1.0 punto por cada elemento que falte (aplica a Barras, Viga y Piso)

Deducción por elemento No permitido: 1.0

El elemento no cumplirá para valor de dificultad, requisitos de composición o valor de enlace.

Abreviaciones:

ADE – adelante

BI – barra inferior

BS – barra superior

EL – eje longitudinal

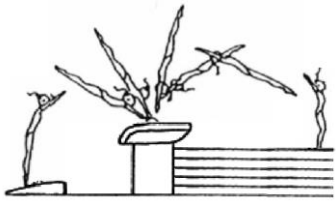
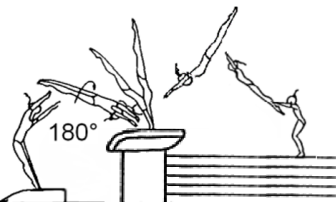
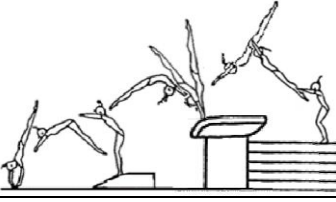
PM – parada de manos

VD – Valor de dificultad

***Torneo Esperanzas Panamericanas: Premio a La Elegancia y a la Interpretación Artística:
Seleccionado por las juezes de suelo, 3 medallas por cada nivel***



SALTO

Salto	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	Nota D 3.0 Nota E 10.0	Nota D 3.3-4.0 Nota E 10.0	Nota D según FIG Nota E 10.0
Mesa de Salto:	Mesa de Salto: 105-125 cm Pila de colchones: 80-100 cm Tope: Colchoneta suave de al menos 10 cm	Mesa de Salto: 115-125 cm	Mesa de Salto: 115-125 cm
Requisitos	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1 Tiempo "timer" de Resorte ADE Valor D 3.0</p>  <p>Salto # 2 Tiempo "timer" de Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.0</p>  <p>Salto # 3 Tiempo "timer" de Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.0</p> 	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1.00 Resorte Adelante Valor D 3.3</p> <p>Salto # 1.20 Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.3</p> <p>Salto # 1.40 Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.3</p> <p>Salto # 3.10 Tsukahara agrupado Salto #4.10 Yurchenko agrupado Valor D 4.0</p> <p>Salto # 3.20 Tsukahara carpado Salto #4.20 Yurchenko carpado Valor D 4.0</p>	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Valor según FIG</p> <p>Ver tabla de elementos</p>
	Deducciones específicas de evaluación en la próxima página.		



SALTO – Nivel 1 Evaluación

La justificación de los "Tiempos de salto" es desarrollar la técnica correcta para las entradas hacia adelante y atrás. La gimnasta debe mantener una posición estirada (levemente arqueada con tensión o ahuecado está permitido) desde el primer vuelo hasta la recepción.

La evaluación termina cuando la gimnasta aterriza sobre sus pies. Los pasos, roles o caídas (alejándose de la mesa) no son penalizados. Pasos, roles o caídas (aproximándose a la mesa de salto se deducen en consecuencia).

Fase	Falta	Deducción
Primer Vuelo	Deducciones de ejecución según COP FIG.	
Apoyo	Deducciones de ejecución según COP FIG.	
Segundo Vuelo	Altura	0.1 – 0.3
Recepción	Pasos alejándose de la mesa de salto	Sin deducción
	Rodar o caída alejándose de la mesa de salto	Sin deducción
	Pasos acercándose a la mesa de salto	0.1 cada uno
	Paso largo acercándose a la mesa de salto	0.3 cada uno
	Rodar o caída acercándose la mesa de salto	1.0

Todas otras deducciones se aplican según COP FIG.

Excepción de Aparato: Se permitirá el uso un 3er botador (más suave) adicional a los 2 establecidos por la Reglamentación FIG.



BARRAS ASIMÉTRICAS

Barras Asimétricas	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos progresivos	<ul style="list-style-type: none"> Despegue "cast" 45° (A) Medio gigante atrás (A) 		
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Despegue (cast) a parada de manos con piernas juntas o abiertas	Despegue (cast) a parada de manos con piernas juntas o abiertas	1 elemento con vuelo (BS a BI o misma barra)
RC1			
RC2	1 elemento circular de grupo 2,4,5 (no vuelo) Mínimo B	2 elementos circulares diferentes de grupo 2,4,5 (no vuelo) Ambos mínimo B	2 elementos circulares dif. del grupo 2,4,5 (no vuelo) 1 min B, 1 min C
RC3	2do elem circular de raíz dif del grupo 2,4,5 (no vuelo)	Elemento con toma diferente (puede incluir la salida)	Elemento con toma diferente (excluye salida)
RC4	Medio gigante atrás o gigante	Elemento con mín. 180° giro en EL (no vuelo)	Elemento con mín. 180° giro en EL (no vuelo)
Excepciones FIG	No hay deducción por cambio de barras sin realizar elemento (Niveles 1 y 2)		
	No hay deducción por amplitud para el cast-squat on.		
	No hay deducción por hacer kip luego de elementos tipo Shaposhnikova (Niveles 2 y 3) Nivel 3: C/D no necesitan giro o vuelo para usarse como VE		
	N1-Deducción despegues a PM (cast)	N2/N3-Deducciones vuelos de BS-BI	
	N1/N2-Deducciones de elementos circulares:		
FIG Enlaces Adicionales		C+C – 0.1 (elementos diferentes) Bono de Salida (C ó +) – 0.2	

Excepción de aparato: Se permitirá el uso de una colchoneta adicional de hasta 20 cm de altura debajo del aparato y sobre la colchoneta para la salida.



VIGA

Viga	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Giro del grupo 3, rollo o flair	Giro del grupo 3, rollo o flair	Giro del grupo 3, rollo o flair
RC 2	Serie acrobática de mínimo 2 elementos (No PM o rollos)	Serie acrobática de mínimo 2 elementos, mínimo 1 con vuelo (No PM o rollos)	Serie acrobática de mínimo 2 elementos con vuelo (No PM o rollos)
RC 3	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)
RC 4	Serie de danza con 2 elementos diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elementos diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elementos diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)
Clarificaciones FIG	Mín. 2 danza Mín. 2 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro
FIG Enlaces Adicionales			Mixto C+C – 0.1 Acro B+C – 0.1 Bono de Salida (C ó +) – 0.20

Referirse al COP 2022

Sección 12.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 12.6 Deducciones específicas del aparato

Serie acrobática: Pueden ser dos elementos acrobáticos iguales. El 2do elemento no cuenta para VD.

Excepción de aparato: Se permitirá el uso de una colchoneta adicional de hasta 20 cm de altura debajo del aparato y sobre la colchoneta para la salida.



PISO

Piso	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos progresivos	<ul style="list-style-type: none"> Giro 540° pierna libre opcional (B) 		
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)
RC 1			
RC 2	Giro sobre 1 pie, mínimo 360°	Giro sobre 1 pie, mínimo B	Elemento de danza, mínimo C (puede ser sólo o dentro del RC 1)
RC 3	Línea acrobática ATRÁS: Rondada + Flic flac + Mortal (Agrupado, Carpado o Extendido)	Línea acrobática ATRÁS: Rondada + Flic flac + Mortal ATRÁS con giro mínimo de 180°	Línea acrobática (mínimo 2 elementos) con Mortal con giro mínimo de 360°
RC 4	Línea acrobática ADE: Resorte stepout + Resorte stepout + Resorte + Rebote (No se penalizarán hasta 3 pasos ADE luego del rebote)	Línea acrobática ADE (mínimo 2 elementos) con Mortal Adelante (Agrupado, Carpado o Extendido)	Línea acrobática ADE (mínimo 2 elementos) con Mortal Adelante mínimo B
Clarificaciones FIG	Mín. 2 danza Mín. 2 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro
FIG Enlaces Adicionales	Acro Directo C+A – 0.1 Acro Indirecto/Directo A+A+C – 0.1 Mixto C (Mortal)+A (salto) – 0.1 Línea acro. con doble mortal – 0.2 (sin caída) Bono de Salida (C ó +) – 0.2		

Referirse al COP 2022

Sección 13.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 13.6 Deducciones específicas del aparato

Clarificación: Un elemento puede cubrir más de un Requisito de Composición.