

NIVEL 1 SALTO ~TABLA DE PENALIDADES

SALTO EXTENDIDO sobre una pila de colchones de al menos 40 cms (valor – 5.00)

Faltas Generales	Sin deducción	Intento #1: carrera de aproximación sin llegar al apoyo en la parte superior de la pila de colchonetas
	NULO	Intento #2 o Intento #3
	Sin deducción	Entrenador de pie entre el trampolín y la colchoneta
	Sin deducción	Uso de trampolin alternativo (tabla tipo trampolin/ trampolin junior)
	Hasta 0.30	Dinamismo Insuficiente (velocidad/fuerza).
	<u>2.00</u>	Ayuda durante el salto extensión.
	<u>0.50</u>	Ayuda durante el aterrizaje del salto extendido.
	<u>0.50</u>	Caída después de la ayuda, deducción adicional.
(JP) <u>0.50</u>	Saltar sin la señal del Jurado Principal El Jurado Principal deduce del promedio del próximo salto realizado.	
Carrera y Contacto con el botador	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal en la carrera al llegar al botador/trampolín. (ej: la gimnasta realiza pasos descoordinados (trastabillar) antes del botador/trampolín)
	Hasta 0.30	Excesiva inclinación del cuerpo hacia adelante al contacto con el botador/trampolín
	Cada vez <u>0.30</u>	Salto adicionales en el botador (doble rebote)
	<u>5.00</u> /NULO	Correr sobre el botador y subir a la pila de colchonetas o rebotar en el botador/trampolín y parar o apoyarse en la pila de colchonetas con alguna parte del cuerpo primero que no sean los pies.
Salto Extendido desde el botador hasta las colchonetas	Hasta 0.50	Falta de altura en el Salto Extendido
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados/ hacia adentro)
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Hasta 0.30	Falta de mantener la posición neutral de la cabeza
	No mantener la posición del cuerpo extendida durante el salto	
	Hasta 0.30	● Arco
	Hasta 0.50	● Carpa
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta, determinado por el contacto inicial en la colchoneta
	Hasta 0.50	No aterrizar en demi-plié con control y una correcta posición del cuerpo
<u>0.50</u>	Caída (sobre manos, rodillas y/o cadera) después de caer en el salto extendido sobre los pies primero.	

**PARADA DE MANOS, CAER EN POSICIÓN ACOSTADA DORSAL
EXTENDIDA (valor – 5.00)**

Faltas Generales	Cada vez <u>0.50</u>	Patada extra a parada de manos
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador a la gimnasta después que la gimnasta realiza apoyo de manos sobre la pila de colchonetas
	5.00/NULO	Realizar el elemento incorrectamente (ej: rollo adelante)

Aproximación	Hasta 0.20	Falta de mantener las orejas cubiertas por los brazos cuando se está moviendo en la parada de manos.
--------------	------------	--

Parada de Manos	Cada vez <u>0.10</u> (max.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (pasos/saltos en las manos)
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados/ hacia adentro)
	Hasta 0.30	Falta de mantener la posición neutral de la cabeza.
	Falta de mantener la posición del cuerpo extendida durante la parada de manos	
	Hasta 0.30	● Arco
	Hasta 0.50	● Carpa
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Hasta 0.30	Alineación Incorrecta de hombros (Mostrar ángulo de hombros menor a 180 grados)
Hasta 0.50	Brazos flexionados	

Fase de Aterrizaje	Hasta 1.00	No aterrizar en una posición acostada dorsal extendida Ejemplos para aplicar esta deducción:
	<u>1.00</u>	● La gimnasta aterriza en sus pies y se baja de la colchoneta.
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sentada con un ángulo de cadera de 90° y se baja de la colchoneta.
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sobre la espalda con arco y piernas flexionadas y se baja de las colchonetas.
	Sin deducción	La gimnasta comete cualquiera de los errores de ejecución anteriores y luego termina en una posición dorsal extendida: <ul style="list-style-type: none"> ● Deducciones de ejecución pueden ser aplicadas por los errores, mientras la gimnasta cae de espaldas (fase posterior a la parada de manos). ● La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición dorsal extendida.

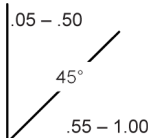
NIVEL 2 SALTO ~ TABLA DE PENALIDADES

Salto a parada de manos sobre una pila de colchones elevada (mínimo 40 cm); caer en una posición acostada dorsal extendida

Faltas Generales	Sin deducción	Intento #1: Carrera de aproximación sin realizar el salto o sin apoyo en la parte superior de la pila de colchonetas.
	NULO	Intento #2 o Intento #3
	Sin deducción	Entrenador de pie entre el trampolín y la colchoneta o apoyado contra/soportando el peso sobre la pila de colchonetas
	Sin deducción	Uso de trampolín alternativo (tabla tipo trampolín/ trampolín junior)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta realiza la parada de manos en la pila de colchonetas
	NULO	Realizar un salto incorrecto (ej. Salto a cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador o aterriza en la pila de colchones entre el botador y el lugar donde colocó las manos. (Considerar como "salto incorrecto")
	NULO	Ayuda del entrenador desde el botador hasta la pila de colchones
	NULO	Correr sobre el trampolín y subirse a la pila de colchonetas o rebotar en el botador acostándose/apoyándose sobre la colchoneta con otra parte del cuerpo que no sea la espalda
	Hasta 0.30	Dinamismo Insuficiente (velocidad/fuerza).
	(JP) <u>0.50</u>	Saltar sin la señal del Jurado Principal El Jurado Principal deduce del promedio del próximo salto realizado.
	Cada fase Hasta 0.10	Falta de mantener la posición neutral de la cabeza
	Cada fase Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados/ hacia adentro)
	Cada fase Hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase Hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Falta de mantener la posición del cuerpo extendida	
	Cada fase Hasta 0.30	● Arco
	Cada fase Hasta 0.50	● Carpa

Carrera y Contacto con el botador	Hasta 0.30	Insuficiente aceleración durante la carrera (capacidad para obtener la máxima velocidad)
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal en la carrera al llegar al trampolín (la gimnasta realiza pasos descoordinados (trastabillar) antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia delante al contacto con el botador
	Cada vez <u>0.30</u>	Salto adicionales en el botador (doble rebote)
	NULO	Correr sobre el botador y subir a la pila de colchonetas o rebotar en el botador y parar/ apoyarse en la pila de colchonetas con alguna parte del cuerpo primero que no sean la espalda.

Primer Vuelo	Ver Faltas Generales	
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta determinada por el contacto inicial en la colchoneta.

Fase de Apoyo 	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de los hombros (mostrando un ángulo en los hombros menor a 180 grados)
	Hasta 0.50	Brazos flexionados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Flexión de brazos completa causando que la cabeza tocar el colchón (incluye <u>0.50</u> de deducción por flexión extrema de brazos)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizando una acción de rodada adelante)
	Contacto con la pila de colchonetas con las manos después de la vertical	
	0.05 – 0.50	● Contacto entre 1° y 45° pasando la vertical
	0.55 – 1.00	● Contacto entre 46° y 89° pasando la vertical
	Falta de colocar las manos en la zona prescrita para zona de aterrizaje (Zona de aterrizaje = entre el borde de la pila de colchonetas y la línea trazada)	
	<u>0.50</u>	● Ambas manos aterrizan más allá de la línea trazada
	<u>0.20</u>	● Colocación alterna de las manos: una en la zona y la otra sobre la línea.
	Cada vez <u>0.10</u> (max.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (caminar o saltar con las manos)
	<u>3.00</u>	No tocar el colchón con ambas manos (realizar un mortal o tocar con una sola mano)

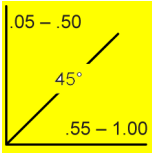
Fase de Recepción	No finalizar en posición acostada dorsal extendida	
	Ejemplos de aplicación de esta deducción:	
	<u>1.00</u>	<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta aterriza con los pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta aterriza sentada con ángulo de cadera de 90° y se baja del colchón.
	<u>0.50</u>	<ul style="list-style-type: none"> • La gimnasta aterriza acostada con arco y piernas flexionadas, saluda y se baja del colchón
	Sin deducción	<p>La gimnasta realiza alguno de los errores de ejecución arriba mencionados, pero luego se acuesta y muestra una posición acostada dorsal extendida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deducciones de ejecución pueden ser aplicadas por los errores mientras la gimnasta cae en posición dorsal (fase de aterrizaje). • La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a una posición acostada dorsal extendida.

Revisado Agosto 16, 2021

NIVEL 3 SALTO ~ TABLA DE PENALIDADES

Resorte de brazos sobre una pila de colchonetas (min. of 80 cms)

Faltas Generales	Sin deducción	Intento #1: carrera de aproximación sin detenerse o apoyarse en la parte superior de la pila de colchonetas.
	NULO	Intento #2 o Intento #3
	Sin deducción	Entrenador de pie entre el trampolín y la colchoneta o apoyado contra/soportando el peso sobre la pila de colchonetas
	<u>2.00</u>	Asistencia del entrenador (Primera Fase de Vuelo, Fase de Apoyo o Segunda Fase de Vuelo)
	NULO	Uso de trampolin alternativo (tabla tipo trampolin/ trampolin junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (ej. Salto a cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador o aterriza en la pila de colchones entre el botador y el lugar donde colocó las manos. (Considerar como "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subirse a la pila de colchonetas o rebotar en el botador acostándose/apoyándose sobre la colchoneta con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo Insuficiente (velocidad/fuerza).
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta
	(JP) <u>0.50</u>	Saltar sin la señal del Jurado Principal El Jurado Principal deduce del promedio del próximo salto realizado.
	Cada fase hasta 0.10	Falta de mantener la posición neutral de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados/ hacia adentro)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Falta de mantener la posición del cuerpo extendida	
	Cada fase hasta 0.30	● Arco
	Cada fase hasta 0.50	● Carpa
Primera Fase de Vuelo	Ver Faltas Generales	
Fase de Apoyo	Hasta 0.10	Colocación alterna/escalonada de las manos
	Hasta 0.20	Repulsión alterna de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de los hombros (mostrando un ángulo en los hombros menor a 180 grados)
	Hasta 0.50	Brazos flexionados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Cabeza tocando la pila de colchonetas en la fase de apoyo (incluye <u>0.50</u> de deducción por flexión extrema de brazos)
	Cada vez <u>0.10</u> (max.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (caminar o saltar con las manos)

	Hasta 0.50	Demasiado tiempo en el apoyo.
	Contacto con la pila de colchonetas con las manos después de la vertical	
	0.05 – 0.50	Contacto entre 1° y 45° pasando la vertical
	0.55 – 1.00	Contacto entre 46° y 89° pasando la vertical
	(JP) <u>1.00</u>	Tocar la pila de colchonetas con solo una mano, deducción del Jurado Principal, si al menos ½ panel vio solamente toque de una mano
	NULO	No colocar las manos en la pila de colchonetas.
Segunda Fase de Vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o golpear el cuerpo en el extremo más alejado de la pila de colchoneta.
	Sin deducción	Distancia insuficiente
	Sin deducción	Altura insuficiente

Aterrizaje	Clarificación del Aterrizaje	No hay deducción por pies separados al ancho de la cadera, siempre que los talones se unan (se deslicen) juntos en la extensión controlada.
	<u>0.05</u>	* Aterrizaja con los pies separados a la altura de las caderas o más cerca, pero no junta los pies (talones).
	Hasta 0.10	Si todo el pie o los pies se deslizan o se levantan del piso para unirse, se considera un pequeño paso.
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies más separados que el ancho de la cadera.
	Hasta 0.10	Pequeño salto, ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez <u>0.10</u> (max.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez <u>0.20</u> (max.) <u>0.40</u>	Paso Largo o salto (aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo(s) de brazos para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Posición incorrecta del cuerpo en el aterrizaje.
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales del tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Cuclillas en la recepción (caderas a la altura o más bajas que la rodillas)
	Hasta 0.30	Pequeño roce//toque de 1 o 2 manos sobre la colchoneta (no apoyo)
	<u>0.50</u>	Asistencia en el aterrizaje.
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la asistencia del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo de 1 o 2 manos sobre la colchoneta
	<u>0.50</u>	Caída en la colchoneta con rodillas o cadera
	<u>0.50</u>	Caer contra la pila de colchonetas.
	(Incluye la caída) <u>2.00</u>	No aterrizar con los pies primero.
	(Caída en el aparato) <u>0.50 + 2.00 = 2.50</u>	Finalizar en posición sentada, acostada o parada sobre la pila de colchonetas 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 paso(s).

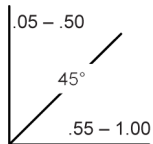
NIVEL 4 & 5 SALTO ~TABLA DE PENALIDADES

RESORTE DE BRAZOS SOBRE LA MESA DE SALTO

Faltas Generales	Sin deducción	Intento #1: Carrera de aproximación sin realizar el salto y sin apoyo en la parte superior de la mesa de salto
	NULO	Intento #2 o Intento #3
	Sin deducción	Entrenador de pie entre el botador y la mesa de salto
	<u>2.00</u> NULO	Asistencia del entrenador (Primera Fase de Vuelo, Fase de Apoyo o Segunda Fase de Vuelo) ● Nivel 4 ● Nivel 5
	NULO	Uso de trampolín alternativo (tabla tipo trampolín/ trampolín junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (ej. Salto cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador o aterriza en la pila de colchones entre el botador y el lugar donde colocó las manos. (Considerar como "salto incorrecto")
	NULO	Runs onto the board and steps up onto vault table or rebounds from board to come to rest/support on vault table on body parts
	Hasta 0.30	Dinamismo Insuficiente (velocidad/fuerza).
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta
	(JP) <u>0.50</u>	Saltar sin la señal del Jurado Principal El Jurado Principal deduce del promedio del próximo salto realizado.
	Cada fase hasta 0.10	Falta de mantener la posición neutral de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados/ hacia adentro)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas flexionadas
	Falta de mantener la posición del cuerpo extendida	
	Cada fase hasta 0.30	● Arco
	Cada fase hasta 0.50	● Carpa

Primera Fase de Vuelo	Ver Faltas Generales
-----------------------	-----------------------------

Fase de Apoyo	Hasta 0.10	Colocación alterna/escalonada de las manos
	Hasta 0.20	Repulsión alterna de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de los hombros (mostrando un ángulo en los hombros menor a 180 grados)
	Hasta 0.50	Brazos flexionados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Cabeza tocando la mesa de salto en la fase de apoyo (incluye <u>0.50</u> de deducción por flexión extrema de brazos)
	Each <u>0.10</u> (max.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (caminar o saltar con las manos)
	Hasta 0.50	Demasiado tiempo en el apoyo
	(JP) <u>1.00</u>	Tocar la mesa de salto con solo una mano, deducción del Jurado Principal, si al menos ½ panel vio solamente toque de una mano
	Hasta 1.00	Angulo de repulsion (No despegar de la mesa de salto cerca de la vertical – el ángulo de repulsión es determinado por el ángulo creado desde las manos hasta la parte del cuerpo más lejana de la vertical
	Sin deducción Hasta 0.50 0.55 – 1.00	<ul style="list-style-type: none"> • Despega en la vertical • Entre 01° – 45° pasando la vertical • Entre 46° – 89° pasando la vertical
NULO	Sin apoyo de las manos en la mesa de salto	



Segunda Fase de Vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo el borde extremo de la mesa de salto
	Hasta 0.30	Distancia insuficiente <i>Cuando se evalúa la distancia, considerar la altura de la gimnasta, donde las manos hacen contacto con la mesa de salto, donde los pies aterrizan y la trayectoria general (amplitud) de la 2ª fase de vuelo; no solo la distancia donde la gimnasta aterriza en relación con el final de la mesa de salto</i>
	Hasta 0.50	Altura insuficiente

Aterrizaje	Clarificación del Aterrizaje	No hay deducción por pies separados al ancho de la cadera, siempre que los talones se unan (se deslicen) juntos en la extensión controlada.
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados a la altura de las caderas o más cerca, pero no junta los pies (talones).
	Hasta 0.10	Si todo el pie o los pies se deslizan o se levantan del piso para unirse, se considera un pequeño paso.
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies más separados que el ancho de la cadera.
	Hasta 0.10	Pequeño salto, ajuste de pies o *pies escalonados
	Each <u>0.10</u> (max.) <u>0.40</u>	Pasos
	Each <u>0.20</u> (max.) <u>0.40</u>	Paso Largo o salto (aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balaneo(s) de brazos para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Posición incorrecta del cuerpo en el aterrizaje.
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales del tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Cuclillas en la recepción (caderas a la altura o más bajas que la rodillas)
	Hasta 0.30	Pequeño roce//toque de 1 o 2 manos sobre la colchoneta (no apoyo)
	<u>0.50</u>	Asistencia en el aterrizaje.
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la asistencia del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo de 1 o 2 manos sobre la colchoneta
	<u>0.50</u>	Caída en la colchoneta con rodillas o cadera
	<u>0.50</u>	Caer contra la mesa de salto
	(Incluye la caída) <u>2.00</u>	No aterrizar con los pies primero.
	(Caída en el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Finalizar en posición sentada, acostada o parada sobre la mesa de salto 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 paso(s).

FALTAS GENERALES & PENALIDADES

OBLIGATORIOS: BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO

Es la intención que todos los elementos y conexiones se realicen con la amplitud y ejecución máximas y en el orden que está escrito en el texto. Cualquier salida de la técnica correcta o ejecución será penalizada de acuerdo a lo escrito en la Tabla de Faltas Generales y Penalidades. También, referir a cada evento para las Penalidades Específicas de cada nivel. Siempre aplicar estas Penalidades Generales cuando una Penalidad específica no sea indicada.

Deducir todos los errores de ejecución y/o amplitud que precedan a una caída; sin embargo, NO deducir por faltas de BALANCE que precedan una caída. Las deducciones de ejecución y/o amplitud tomadas de un elemento principal NO pueden exceder el valor del elemento más 0.50.

Deducciones por CAÍDAS, MECIDAS EXTRAS, ó falta de continuidad en series que lo requieren se toman en adición a las deducciones de ejecución y/o amplitud. Las deducciones Generales aplican en adición o en ausencia de deducciones específicas.

Si más de la mitad de los elementos principales de un ejercicio se realizan con la ayuda del entrenador, entonces la puntuación se determina dando el crédito de parte de valor de los elementos realizados sin ayuda. Todas las deducciones aplicables por ejecución y amplitud deben tomarse en todos los elementos (incluidos los elementos asistidos).

TODAS LAS RUTINAS SE PUEDEN INVERTIR EN SU TOTALIDAD, SIN EMBARGO, NINGÚN ELEMENTO SE PUEDE INVERTIR A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

- Para determinar si una gimnasta es "*diestra o zurda*", primero determine la pierna del salto split (Jette/Leap) dominante y el split frontal de la gimnasta (derecho o izquierdo). Estos deben ser los mismos. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta "*dominante por la derecha*". Si está enseñando a una gimnasta "*dominante de izquierda*", reemplace las palabras *derecha* por *izquierda*, e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

CAMBIOS EN EL TEXTO PRESCRITO	
<u>0.10</u>	* Cambiar, invertir, adicionar u omitir una parte pequeña
<u>0.30</u>	* Cambiar, invertir u omitir una serie de conexiones
<u>0.30</u>	Invertir el orden de dos elementos en cualquier conexión de las series de danza directamente conectadas en Viga de equilibrio o Suelo
Valor del elemento	* Cambiar un elemento mayor
Doble del valor del elemento	* Sustituir u omitir un elemento mayor
Mitad del valor del elemento	Invertir un elemento mayor (si <u>no</u> está permitido en el texto)
Hasta el valor del elemento	Elemento mayor incompleto
Cada vez <u>0.30</u>	Añadir un elemento extra

Sin deducción	Repetición de un elemento fallado (comenzar a evaluar nuevamente en el punto de interrupción)
Hasta el valor del elemento	Elemento mayor realizado con giro adicional
<p>* <i>Cambiar = realizar una variación del elemento prescrito.</i></p> <p>* <i>Sustituir = realizar un elemento totalmente diferente del elemento prescrito.</i></p> <p>* <i>Omitir = dejar el elemento completamente afuera. (Elementos omitidos <u>no</u> pueden ser realizados más tarde en el ejercicio “fuera de orden” o después del último elemento del ejercicio).</i></p>	
Nota: Cualquier posición de paso/pie designado como “ <u>no</u> en relevé” puede ser realizado en relevé sin penalidad.	
DEDUCCIONES ESPECÍFICAS DE EJECUCIÓN (Tomado de cada ocurrencia durante la rutina)	
BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO, Y SUELO	
(max <u>0.05</u>)	Dar pasos adicionales para correr en la pasada de tumbling hacia adelante (Suelo) (No aplica para el mortal adelante agrupado)
Cada vez <u>0.05</u>	Forma incorrecta de pies (flexionados, hacia adentro) en elementos mayores
Cada vez Hasta 0.20	Separación de piernas o rodillas.
Hasta 0.20	Alineación incorrecta de cuerpo, posición o postura en elementos mayores
Hasta 0.30	Brazos flexionados en el apoyo – en cualquier elemento. (90° o mas = max <u>0.30</u>)
Hasta 0.30	Flexión de pierna(s) – en cualquier elemento. (90° o mas = max <u>0.30</u>)
Hasta 0.30	Errores de balance – pequeño, medio, grave
<u>0.50</u>	Caída dentro o fuera del aparato
BARRAS ASIMÉTRICAS	
Hasta 0.10	Vacilación durante el mortal en la barra alta.
<u>0.10</u>	Reposición/ajuste de las manos en el apoyo o de pies en cuclillas/apoyo con pies
<u>0.20</u>	Agarre alterno de las manos o re-agarrar sin apoyo suplementario
<u>0.30</u> (max <u>0.50</u>)	Impulso o mecida adicional Mas de un impulso o mecida adicional precedida o seguida de un elemento = max <u>0.50</u>
<u>0.30</u>	Agarrar la barra para evitar una caída.
Hasta 0.50	Roce, toque, o golpe al aparato o colchón con pie (pies)
Hasta 0.10	● Roce/toque al aparato o colchón con pie (pies)
<u>0.20</u>	● Golpe al aparato con pie (pies)
<u>0.30</u>	● Golpe al colchón con pie (pies)
<u>0.50</u>	● Golpear la colchoneta con todo el peso del pie (pies)

Revisado Junio 12, 2021

VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO	
<u>0.05</u>	No marcar la posición passé en relevé al completar los giros
Hasta 0.10	No realizar los giros 180° y 360° en un pie en relevé alto
<u>0.05</u>	No mantener las orejas cubiertas con los brazos al empezar y terminar elementos acrobáticos lentos (ej: Medialunas, paradas de manos, etc.)
Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos (aplica para aterrizaje de saltos a dos pies)
<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente (aplica a los saltos que aterrizan en dos pies)
Hasta 0.10	Alineación incorrecta de la pierna en la posición de Arabesca cuando se indica
Hasta 0.10	No contraer o arquear cuando se requiere

Hasta 0.10	No patear/mecer la pierna hasta horizontal o más cuando se requiere
Hasta 0.20	Separación de piernas desigual en zancadas/saltos.
Each <u>0.20</u>	Apoyo de una pierna contra el lateral de la viga para mantener el equilibrio.
Hasta 0.20	Insuficiente split cuando se requiere (Elementos Danza/Acro sin vuelo)
<u>0.30</u>	Patada extra a parada de manos
Hasta 0.30	Movimientos adicionales para mantener el equilibrio/control en la viga
<u>0.30</u>	Agarrar la viga para evitar caída
<u>0.30</u>	Uso de apoyo suplementario <u>Ejemplos:</u> 1. Pie/pies permanecen en la colchoneta o botador mientras se completa la entrada. 2. Pie/pies en contacto con la colchoneta en la posición de horcajadas durante el ejercicio 3. Pie/pies/pierna usandose de base/montaje en la viga para apoyarse en la entrada/viga
Hasta el valor del elemento	Giros incompletos

Revisado Junio 12, 2021

DEDUCCIONES GENERALES

Tomado de elementos no principales a través/durante la rutina
Cada deducción es la máxima por los errores, no por la ocurrencia.

Hasta 0.10	Insuficiente amplitud en partes coreográficas/pasos de danza sin valor.
Hasta 0.20	No realizar pasos (cuando se indique) y giros de pivote (no elementos principales) en posición de relevé alto
Hasta 0.20	Insuficiente seguridad en la presentación (viga de equilibrio)
Hasta 0.30	Movimientos faltos de presentación artística – considerar:
Hasta 0.15	● Calidad de los movimientos que reflejan el estilo de la coreografía
Hasta 0.15	● Calidad de la expresión (ej: proyección, enfoque)
Hasta 0.30	Forma incorrecta de pies (flexionados, hacia adentro, no mostrar la posición de bloqueo cuando se designa , no mostrar paso punta-bola-talón o no mostrar posiciones de pies)
Hasta 0.30	Incorrecta alineación del cuerpo, posición o postura durante las conexiones
Hasta 0.30	Posición incorrecta de cabeza, brazos, piernas, o pies (errores de texto)

AMPLITUD

BARRAS ASIMÉTRICAS

Hasta 0.20	Insuficiente amplitud interna (extensión/tensión) durante posiciones extendidas
Hasta 0.20	Insuficiente amplitud externa lejos de la barra durante movimientos de mecidas/círculos

VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO

Hasta 0.20	Altura insuficiente (elevación de la cadera) en zancadas/saltos a dos pies/saltos a un pie.
Hasta 0.20	Insuficiente rapidez de las manos en elementos con vuelo y apoyo de manos (<u>no</u> aplica en resortes adelantes en suelo)
Hasta 0.20	Altura Insuficiente en aerials y movimientos acro atrás con vuelo y apoyo de manos
Hasta 0.30	Altura insuficiente (elevación de cadera) en mortales

RITMO / DINAMISMO

BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO

	Pausa(s) de concentración:	
	Viga de Equilibrio	Suelo
Cada vez <u>0.10</u>	Dos segundos	Dos segundos o mas
Cada vez <u>0.20</u>	Mas de dos segundos	
Sin deducción	Falta de continuidad/tempo entre elementos principales en una serie de danza conectada directamente en viga de equilibrio.	

<p><u>0.05</u></p>	<p>Partir una serie de danza de elementos principales en viga de equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si ocurre una caída entre los elementos, deducción <u>0.05</u> por conexión rota más <u>0.50</u> por la caída (si la gimnasta repite y conecta exitosamente los elementos, deducción <u>0.50</u> por caída solamente) ● <u>La Serie de Danza es considerada rota cuando:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parar entre los elementos 2. Pérdida de equilibrio entre los elementos 3. Cualquier desviación del movimiento del cuerpo, el cual, <u>no</u> esté en línea con la viga. 4. Reposición del pie(s) o pivote 5. Paso/salto a un pie/salto a dos pies adicional entre los elementos 6. Piernas rectas entre los elementos <ol style="list-style-type: none"> a. Primer elemento aterriza en plié b. Piernas totalmente extendidas y plié nuevamente para iniciar el salto al siguiente elemento.
<p><u>0.30</u></p>	<p>Parar entre elementos principales en una pasada acro (tumbling) en el ejercicio de suelo.</p>
<p>Hasta 0.20</p>	<p>Dinamismo insuficiente – considere</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Energía mantenida a través del ejercicio. ● Hacer que lo difícil parezca sin esfuerzo
<p>Hasta 0.30 <u>0.05</u> <u>0.10</u></p>	<p>Falta la sincronización del movimiento con el ritmo musical.</p> <p>Durante todo el ejercicio de suelo</p> <p>Cada vez</p> <p>Al final</p>

Revisado Junio 6, 2021

DIRECCIÓN Y LOCALIZACIÓN DE ELEMENTOS

VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO

Hasta 0.10	Error en la línea direccional o espacial de un elemento
Hasta 0.20	Error en la línea direccional de elementos acrobáticos, de danza o series de danza/acrobaticas
Hasta 0.30	Error en la línea direccional o localización de una sección completa del patrón de suelo

ATERRIJAJE DE ELEMENTOS Y SALIDAS

Clarificación en aterrizaje en salidas de barra/viga	NO hay deducción por aterrizaje con los pies separados máximo al ancho de las caderas, siempre que los talones se unan (deslicen) juntos en una extensión controlada
Hasta 0.10	Todo el pie / pies deslizando o levantándose del piso para unir los talones se considera un pequeño paso.
<u>0.05</u>	*Aterrizaje de salidas en barra/viga con los pies separados al ancho de la cadera o menos, y nunca se unen los pies (talones)
Hasta 0.10	Aterrizaje de salidas en barra/viga con un ligero salto o pequeño ajuste de pies al aterrizar o aterrizar con los pies *escalonados (uno delante del otro)
<u>0.10</u>	*Aterrizaje de salidas en barra/viga con los pies más separados que el ancho de las caderas.
Hasta 0.10	Balaneo(s) de brazo al aterrizar para mantener el equilibrio
Hasta 0.10	Desviación de la dirección recta al aterrizar
C/ vez <u>0.10</u> (max <u>0.40</u>)	Pasos en el aterrizaje (por paso – máximo 4 pasos)
C/ vez <u>0.20</u> (max <u>0.40</u>)	Paso/salto largo en el aterrizaje (aprox. 1 metro o más)
Hasta 0.20	Movimientos adicionales del tronco para mantener el equilibrio/control al aterrizar en salidas de Barras, Viga y elementos acro de Suelo (aplica para aterrizajes “clavados” con movimientos de tronco para evitar pasos)
Hasta 0.20	Postura incorrecta del cuerpo en el aterrizaje de elementos y salidas
Hasta 0.30 + <u>0.50</u> Maximo = <u>0.80</u>	Cuclillas en la recepción (caderas a la altura de las rodillas o más bajas que ellas) Aterrizaje de un elemento acro en posición de cuclillas, luego caer
Hasta 0.30	Roce/toque del aparato/colchoneta con una o dos manos (no apoyo)
<u>0.50</u>	Apoyarse en el aparato/colchoneta con una o dos manos al aterrizar
<u>0.50</u>	Caída contra el aparato o caída sobre la colchoneta con rodilla(s) o caderas
Hasta el valor del elemento + <u>0.50</u> por caída	No aterrizar sobre los pies primero en mortales en BA, VE y S y/o salidas = No completar un elemento mayor.

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

DEDUCCIONES POR ASISTENCIA TOMADAS POR CADA JUEZ

BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO & SUELO

Hasta el valor del elemento + <u>0.50</u> por asistencia	Entrenador asiste (toca) durante el elemento
<u>0.50</u>	Entrenador asiste (toca) solamente durante el aterrizaje.
<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la asistencia del entrenador.
<u>0.50</u>	El entrenador atrapa a una gimnasta que cae, deducir solamente por caída

DEDUCCIONES TOMADAS DEL PROMEDIO POR EL JUEZ SUPERIOR

Nota: Las siguientes penalidades deben ser indicadas al entrenador de manera verbal o visual:

<u>0.10</u>	Tiempo Extra en Viga (La evaluación continúa luego del tiempo reglamentario)
Cada vez <u>0.10</u>	Cualquier parte del cuerpo fuera del área de Suelo
Cada vez <u>0.10</u>	No presentarse antes y después del ejercicio <ul style="list-style-type: none"> ● Se requiere que la Gimnasta se presente al Juez Principal antes del ejercicio ● Se requiere que la Gimnasta se presente al final del ejercicio, pero <u>no</u> se requiere que vea específicamente a un juez cuando se presente
<u>0.10</u>	Entrenador parado al lado de la viga durante todo el ejercicio
(después de la advertencia) <u>0.20</u> (tiene que ser escuchado por el juez(es))	Indicaciones técnicas verbales por el entrenador o compañeros de equipo de la propia gimnasta. <u>Ejemplos</u> de indicaciones técnicas: "hollow", "empujar" etc <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Excepción:</u> si la gimnasta está compitiendo en el aparato y el entrenador la instruye dándole información específica sobre qué hacer durante la rutina (por ejemplo, lo que sigue en la rutina o para repetir un requisito omitido), se aplica una deducción de 0,20. del promedio sin una advertencia ● Esta deducción se toma solo una vez, independientemente del número de instrucciones dadas.
(después de la advertencia) <u>0.20</u>	Vestimenta inapropiada - Juez Principal notifica al Juez Coordinador
<u>0.20</u>	La gimnasta no puede comenzar a hacer su ejercicio dentro de los 30 segundos posteriores a la señal del juez principal para comenzar.
(después de la advertencia) <u>0.20</u>	No respetar el tiempo de calentamiento. <ul style="list-style-type: none"> ● La deducción se toma de la nota del aparato. ● Esta deducción aplica solamente para la práctica de elemento(s) ✓ Si la gimnasta está preparada para un elemento(s) o la salida cuando se anuncia el tiempo, ella puede continuar para finalizar el elemento(s) y/o salida sin penalidad ✓ No hay deducción por saltar en el botador y/o por tocar brevemente el aparato inmediatamente antes de la competencia en Barras Asimétricas o Viga de Equilibrio. ✓ Si la gimnasta no abandona el aparato después de que se haya llamado "tiempo", el cronómetro anuncia "tiempo finalizado". Si la gimnasta

	permanece en el aparato, el cronometrador informa la infracción al juez principal, quien luego deduce 0.20 del puntaje promedio
<u>0.20</u>	Conducta antideportiva de la gimnasta
<u>0.20</u>	Excesivo uso del magnesio o incorrecto uso de cinta
<u>0.30</u>	Uso de colchonetas adicionales o no autorizadas, trampolín no autorizado, trampolín o colchoneta/bloque para la entrada en una superficie no autorizada, o uso de colchoneta para colocación de manos para salto
<u>0.30</u>	No mover botador o la colchoneta/bloque luego de la entrada
<u>0.30</u>	Uso incorrecto de las especificaciones del aparato, incluyendo incorrecta configuración de resortes
<u>0.50</u>	Comenzar el ejercicio antes de que se dé la señal: <ul style="list-style-type: none"> • Si la gimnasta comienza el ejercicio antes de que el Juez Principal dé la señal, se le debe pedir que se detenga y repita la ejecución inmediatamente • Deducir por la repetición.
<u>1.00</u>	Rutina de suelo realizada sin música
<u>1.00</u>	Realizar el salto a una mano, si al menos la mitad del panel de salto vio que solo una mano tocó la mesa de salto
Sin deducción	Entrenador dentro el área de Suelo

INFORMACIÓN DIVERSA DE JUZGAMIENTO

	Tolerancia permitida de las notas del Programa Obligatorio 0.20 para notas entre 9.50 – 10.00 0.50 para notas entre 9.00 – 9.475 0.70 para notas entre 8.00 – 8.975 1.00 para los demás casos
	Terminación del ejercicio por lesión: Si la gimnasta realizó la mitad o menos del ejercicio y no continúa, se da crédito por los elementos realizados. (La nota <u>no</u> sale de 10.00)
	De una nota de 1.0 si una rutina resulta en una nota de 1.0 o menos.

PROCEDIMIENTO DE TIEMPO

SALTO

- El juez principal es responsable de monitorear el tiempo de caída.
- Después de una caída en el primer salto y se está evaluando la lesión, una vez que la gimnasta se pone de pie, tiene 45 segundos antes de que salude al juez para el segundo salto. Después de que hayan pasado 25 segundos, el Juez Principal anunciará “Quedan 20 segundos”. Después de que hayan pasado 35 segundos, se anunciará “10 segundos restantes. “Tiempo” se anuncia a los 45 segundos.
- Si se excede el tiempo de caída asignado, no se permitirá un segundo Salto
- El juez principal es responsable de monitorear el tiempo de caída.

Revised July 14, 2021

PROCEDIMIENTO DE TIEMPO (continua)

BARRAS ASIMETRICAS

- Cuando la gimnasta cae al suelo, los 45 segundos de tiempo de caída comienza **cuando ella se pone de pie.**
- La gimnasta tiene 45 segundos para subir y continuar su ejercicio
- El cronometrista le dará una notificación verbal a los 20 segundos y 10 segundos que le quedan para subir al aparato luego de una caída
- Cuando la gimnasta sube a la barra (despega del suelo), el tiempo de caída de 45 segundos termina.
- Se permite un corto tiempo razonable para resumir el impulso/mecida.
- Si una segunda caída ocurre, se aplicará una deducción adicional de 0.50
- Si se exceden los 45 segundos de caída, el ejercicio está terminado

VIGA DE EQUILIBRIO

TIEMPO DEL EJERCICIO:

- El tiempo oficial comienza cuando los pies de la gimnasta despegan del botador o colchoneta
- El tiempo oficial termina cuando la gimnasta hace la salida y aterriza en la colchoneta
- La advertencia se hace 10 segundos antes del tiempo límite permitido.
- Se notifica el tiempo (voz o señal) cuando se llega al tiempo límite permitido
- Si la gimnasta aterriza con el sonido de la segunda señal, no hay deducción.
- Si la gimnasta aterriza luego del sonido de la segunda señal, el Juez Principal deduce 0.10 del promedio por tiempo extra y como en ejercicios opcionales, NO se deduce por tiempo extra por fracciones de segundo
Ejemplo: Una rutina de viga de nivel 5 que termine en 1:10.01 a 1:10.59 (menos de 1:11), no tiene deducción de tiempo extra.
- Independientemente del tiempo extra, el ejercicio completo es evaluado por todos los jueces y se otorgan todas las partes de valor del ejercicio.




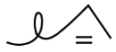


TIEMPO DE CAÍDA:

- Cuando la gimnasta cae al suelo, el tiempo oficial de la rutina de viga se detiene. **El tiempo de caída de 45 segundos comienza cuando la gimnasta se pone de pie.**
- El cronometrista le dará una notificación verbal de 20 segundos y 10 segundos que le quedan para subir al aparato luego de una caída
- Cuando la gimnasta sube a la viga (despega del suelo), el tiempo de caída de 45 segundos termina.
- El tiempo oficial reanuda con el primer movimiento para continuar el ejercicio.
- Si una segunda caída ocurre antes de que el tiempo oficial comience, se aplicará una deducción adicional de 0.50.
- Si se excede el tiempo de caída de 45-segundos, el ejercicio está terminado
- El tiempo oficial no se detiene cuando una gimnasta se cae sobre la viga, No se apaga.

Revisado Julio 14, 2021






NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas Generales y Penalidades para deducciones adicionales.

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIONES	FALTAS
	SUBIDA DE ESTÓMAGO ENTRADA (0.60)	Cada <u>0.10</u>	Paso, salto a un pie, o salto a dos pies extra antes de la subida de estómago.
		<u>0.30</u>	No elevar ambas piernas simultáneamente (salida desde un pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo suplementario (apoyar la barbilla en la barra antes de subir)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo facial extendido
	IMPULSO ATRÁS (0.40)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de cuerpo (No mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		Hasta 0.20	No mantener la cadera o la parte superior del muslos en contacto con la barra durante toda la vuelta.
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en la vuelta
	IMPULSO ATRÁS, APOYO A HORCAJADA	<u>0.20</u>	Colocar los pies por entre las manos
		<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		Hasta 0.20	Falta de control en el apoyo de pies en posición horcajadas
	SALIDA DE PLANTILLA CARPADA (0.60)	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo durante el vuelo
		Hasta 0.20	Insuficiente amplitud del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente
(O)			
	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada a través del ejercicio.
		<u>0.20</u>	Cadera en contacto con la barra (no deducción por muslos tocando la barra)
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo durante el vuelo
		Hasta 0.20	Insuficiente amplitud del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente


NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIDADES


Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	BALANCEO Y REGRESO (0.20)	<u>0.10</u>	No despegar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.30</u>	Hacer el balanceo desde carrera
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas durante el regreso del balanceo, antes del contacto con el suelo.
	SUBIDA DE ESTÓMAGO ENTRADA (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo y la subida de estómago
		Cada vez <u>0.10</u>	Paso o salto extra antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No elevar ambas piernas simultáneamente (salida desde un pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo suplementario (apoyar la barbilla en la barra antes de subir las piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo facial extendido
	IMPULSO ATRÁS (0.40)	Cada vez Hasta 0.20	Alineación incorrecta de cuerpo (No mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
	IMPULSO ATRÁS (0.40)	Cada vez Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		Hasta 0.20	No mantener la cadera o la parte superior del muslos en contacto con la barra durante la vuelta
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en la vuelta
	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		<u>0.20</u>	Cadera en contacto con la barra (no deducción por muslos tocando la barra)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo durante el vuelo
		Hasta 0.20	Insuficiente amplitud del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente


NIVEL 3 BARRAS ASIMETRICAS ~ TABLA DE PENALIDADES


Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	BALANCEO Y REGRESO (0.20)	<u>0.50</u>	No comenzar el ejercicio parado fuera de las barras, frente a la barra baja.
		<u>0.10</u>	No despegar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.30</u>	Hacer el balanceo desde carrera
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas durante el regreso del balanceo, antes del contacto con el suelo.

	SUBIDA DE ESTÓMAGO ENTRADA (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo y la subida de estómago
		Cada vez <u>0.10</u>	Paso o salto extra antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No elevar ambas piernas simultáneamente (salida desde un pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo suplementario (apoyar la barbilla en la barra antes de subir las piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo facial extendido

(O)

	KIP CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.60)	<u>0.50</u>	No comenzar el ejercicio parado fuera de las barras, frente a la barra baja.
		<u>0.10</u>	No despegar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.30</u>	Hacer el balanceo desde carrera
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas

	IMPULSO ATRÁS (0.20)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de cuerpo (No mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra

Revisado Junio 12, 2021

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
○	VUELTA ATRÁS (0.40)	Cada vez Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Cada vez Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
○	VUELTA ATRÁS (0.40)	Cada vez Hasta 0.20	No mantener la cadera o la parte superior del muslos en contacto con la barra durante la vuelta
		Cada vez Hasta 0.10	Falta de continuidad en la vuelta
		Cada vez 0.20	Falta de continuidad entre las vueltas







♂ <i>e</i>	VUELTA ADELANTE, PEQUEÑO IMPULSO ATRÁS, RETORNAR AL APOYO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada al iniciar la vuelta adelante
		<u>0.20</u> (½ valor)	No realizar un pequeño impulso atrás después de la vuelta adelante
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
		<u>0.50</u>	No regresar al apoyo facial (realizar inmediatamente cuclillas)






<i>em</i> 	IMPULSO ATRÁS, CUCLILLAS, SALIDA SALTO EXTENDIDO (0.60)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (solo elevación de cadera)
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada en el vuelo
		<u>0.50</u>	Tocar la barra superior.


Revisado Junio 12, 2021
 Eliminada la última deducción de la salida:
0.50 No saltar hacia la barra superior

NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales





SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	KIP CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.30</u>	Hacer el kip desde carrera
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas
	IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FACIAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte más baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		0.05 – 0.15	<ul style="list-style-type: none"> • 1° a 44° debajo de la horizontal
		<u>0.20</u>	<ul style="list-style-type: none"> • A 45° debajo de la horizontal
		0.25 – 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • 46° o más debajo de la horizontal
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)
Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra		
 	IMPULSO ATRÁS, CUCLILLAS O APOYO CARPADO, O IMPULSO ATRÁS, 360° CIRCULO ATRÁS EN PLANTAS (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (sólo se eleva la cadera)
	KIP EN BARRA SUPERIOR (0.60)	Hasta 0.20	No alcanzar la posición cerca de la horizontal en el balanceo adelante
	IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte más baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		0.05 – 0.15	<ul style="list-style-type: none"> • 1° a 44° debajo de la horizontal
		<u>0.20</u>	<ul style="list-style-type: none"> • A 45° debajo de la horizontal
		0.25 – 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • 46° o más debajo de la horizontal
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		Hasta 0.20	No mantener la cadera o la parte superior del muslos en contacto con la barra durante la vuelta
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en la vuelta
	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el primer contravuelo	Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		<u>0.20</u>	Cadera en contacto con la barra (no deducción por muslos tocando la barra)
	PRIMER CONTRAVUELO (mínimo 30° debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub-balanceo	Hasta 0.20	La cadera no llega a por lo menos 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con la posición del pecho ahuecado y cadera rotada adelante, y con los pies señalando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Cuerpo arqueado o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior durante el contravuelo
	BALANCEO ADELANTE (0.60) valor combinado con el segundo contravuelo	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición del cuerpo recta-ahuecada en el balanceo ascendente
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)
	SEGUNDO CONTRAVUELO (mínimo 30° debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el balanceo adelante	Hasta 0.20	La cadera no llega a por lo menos 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con la posición del pecho ahuecado y cadera rotada adelante, y con los pies señalando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Cuerpo arqueado o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior durante el contravuelo

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	SALIDA DE BALANCEO ADELANTE CON (*) ½ (180°) GIRO DE SALIDA (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición del cuerpo recta-ahuecada en el balanceo ascendente
		Hasta 0.20	Comenzar el giro antes de los 45° grados debajo de la altura de la barra superior
		Hasta 0.20	No completar el 1/2 (180°) giro antes de volver a tocar la barra
		<u>0.30</u>	No retomar la barra con la mano libre al terminar el 1/2 (180°) giro


NIVEL 5 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIDADES


Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

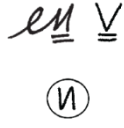
SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	KIP CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.30</u>	Hacer el kip desde carrera
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas
	IMPULSO ATRÁS POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte más baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas o pies) ● Por encima de la horizontal ● A la horizontal ● 1° a 44° debajo de la horizontal ● A 45° debajo de la horizontal ● 46° o más debajo de la horizontal
		Sin deducción	
		<u>0.05</u> 0.10 – 0.15	
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)
	VUELTA LIBRE POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (0.60)	Cada vez Hasta 0.20	Excesivo arco o carpa en el balance hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Insuficiente altura y extensión del balanceo hacia arriba (usar deducciones de amplitud de los impulsos atrás)
		<u>0.60</u>	Tocar la barra con la cadera al final del balanceo arriba (realizar una vuelta atrás) (no deducir por rozar la barra con los muslos en el movimiento hacia arriba)
		Hasta 0.10	Falta de control al comenzar el Kip
(O)			
	VUELTA HACIA ATRÁS CARPADA AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada Hasta 0.20	Arco o carpa excesiva en el balanceo descendente o ascendente
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el balanceo hacia arriba (línea desde hombros a la cadera) ● Entre la vertical y 45° de la vertical ● Entre 46° a 89° de la vertical ● A la horizontal ● Por debajo de la horizontal
		Sin deducción 0.05 – 0.15	
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	
		<u>0.60</u>	
<u>0.60</u>	Soporte de peso sobre los pies al acabar el balanceo hacia arriba (la gimnasta salta de la barra)		


			para deslizarse o nunca alcanza el apoyo libre adelante)
		Hasta 0.30	Flexión de piernas durante el círculo
		Hasta 0.10	Falta de control al comenzar el Kip


(O)






	STALDER HACIA ATRÁS, AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada Hasta 0.20	Excesivo arco o carpa en el balance hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el balanceo hacia arriba (línea desde hombros a la cadera)
		Sin deducción 0.05 – 0.15	<ul style="list-style-type: none"> Entre la vertical y 45° de la vertical Entre 46° a 89° de la vertical A la horizontal Por debajo de la horizontal
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	
		<u>0.60</u>	Llegar en apoyo con las piernas abiertas en posición de "L" (ver Nota #2)
		Hasta 0.10	Falta de control al comenzar el Kip

	KIP CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.60)	Hasta 0.10	No guiar el balanceo adelante con los pies (realizar un balanceo largo)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas


	IMPULSO ATRÁS, CUCLILLAS O APOYO CARPADO, O IMPULSO ATRÁS, 360° CIRCULO ATRÁS EN PLANTAS (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (sólo se eleva la cadera)


	KIP EN BARRA SUPERIOR (0.60)	Hasta 0.20	No alcanzar la posición cerca de la horizontal
---	------------------------------	------------	--


	IMPULSO ATRÁS POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte más baja del cuerpo: abdomen, cadera, rodillas o pies) <ul style="list-style-type: none"> Por encima de la horizontal A la horizontal 1° a 44° debajo de la horizontal A 45° debajo de la horizontal 46° o más debajo de la horizontal
		Sin deducción <u>0.05</u>	
		0.10 – 0.15	
		<u>0.20</u>	
		0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	MEDIO GIGANTE (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo
		Hasta 0.20	Carpa excesiva del cuerpo
		<u>0.30</u>	No mantener el agarre (las manos sueltan la barra por completo)
		<u>1.00</u>	Realizar un gigante atrás antes de halar la cadera hacia la barra
		Sin deducción	Realizar una vuelta libre atrás al completar el medio gigante.
	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el Primer Contravuelo	<u>0.20</u>	No tocar la barra con la mitad inferior del muslo, entre el final del medio gigante y el inicio del sub balanceo
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza en posición neutra
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta - ahuecada
		<u>0.20</u>	Cadera en contacto con la barra (no deducción por muslos tocando la barra)
	PRIMER CONTRAVUELO (mínimo 15° debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub-balanceo	Hasta 0.20	La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con la posición del pecho ahuecado y cadera rotada adelante, y con los pies señalando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Cuerpo arqueado o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior durante el contravuelo
	BALANCEO ADELANTE (0.60) valor combinado con el segundo contravuelo	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición del cuerpo recta-ahuecada en el balanceo ascendente
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)
	SEGUNDO CONTRAVUELO (min 15° debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el balanceo adelante	Hasta 0.20	La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con la posición del pecho ahuecado y cadera rotada adelante, y con los pies señalando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Cuerpo arqueado o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior durante el contravuelo

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	BALANCEO ADELANTE - SALIDA DE MORTAL (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición del cuerpo recta-ahuecada en el balanceo ascendente
		Hasta 0.30 Sin deducción 0.05 – 0.15 <u>0.20</u> 0.25 – 0.30	Altura Insuficiente del mortal: <ul style="list-style-type: none"> • A nivel de barra superior o por encima • 1° a 44° debajo del nivel de la barra superior • A 45° debajo del nivel de la barra superior • Mas de 45° por debajo de la barra superior
		<u>0.10</u>	Aterrizar muy cerca a la barra

	MORTAL AGRUPADO	Each Hasta 0.20	Flexión insuficiente de caderas/rodillas (Min. 135°- ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (abrir) antes del aterrizaje



	MORTAL CARPADO	Hasta 0.20	Carpa insuficiente de cadera (Min. 135° - ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (abrir) antes del aterrizaje

	MORTAL EXTENDIDO	Hasta 0.20	Insuficiente exactitud de la posición extendida (extendida-ahuecada) (Ideally 180°) <ul style="list-style-type: none"> • Arco • Ángulo de cadera (136° - 179°)
		Hasta 0.20	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el mortal (carpar)

NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) ENTRADA: SALTO A APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No mantener posición extendida en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en 1/4 (90°) giro a horcajadas
	(*) AGUJA PATADA (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad entre sentarse y pararse
		Hasta 0.10	No patear mínimo a la horizontal
	BALANCE EN RELEVÉ "BLOQUEAR" DE PIE (0.20)	Hasta 0.20	Falta de mantener dos segundos
	BALANCE EN PASSÉ ADELANTE (0.20)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No elevar la pierna libre a un mínimo de 30° sobre la viga
		<u>0.05</u>	Falta de marcar la posición
	MECIDAS ADELANTE (0.20 Cada una)	Ver Faltas y Penalidades Generales	
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A 3/4 PARADA DE MANOS (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		<u>0.10</u>	No mantener contacto con las manos en la viga al aterrizar

NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir


SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) ENTRADA: SALTO A APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No mantener posición extendida en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en 1/4 (90°) giro a horcajadas
	(*) PATADA CON UNA PIERNA Hasta PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad entre sentarse y pararse
		<u>0.20</u>	No hacer que ninguno de los pies abandone la viga
	BALANCE EN PASSÉ ADELANTE (0.20)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No elevar la pierna libre a un mínimo de 30° sobre la viga
		Hasta 0.10	Falta de mantener un segundo
	MECIDA ADELANTE, MECIDA ATRÁS (Cada una 0.20)	Hasta 0.10	No mecer la pierna atrás a un mínimo de 45° sobre la viga
		Hasta 0.10	Falta de continuidad durante la secuencia
	1/2 (180°) GIRO PIVOTE (0.20)	Hasta 0.10	Falta de rapidez
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No alcanzar la vertical
		<u>0.10</u>	No mantener contacto con las manos en la viga al aterrizar

NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir



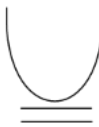

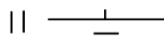


SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	ENTRADA: APOYO FRONTAL POSE DE PESCADO (0.20)	Hasta 0.10	No mantener posición extendida en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad entre la entrada y pararse
		<u>0.30</u>	Realizar una escala/balanza de rodilla
	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	<u>0.10</u>	No cerrar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (escalonada)
		Hasta 0.30	No llegar a la vertical
	½ (180°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN) (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (<u>no</u> en passé adelante)
		<u>0.05</u>	No bajar el talón al completar el giro
		<u>0.30</u>	No utilizar la técnica de giro del talón.
	SALTO EXTENDIDO; SALTO EXTENDIDO (0.40 Cada uno)	Cada vez <u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		Cada vez Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Insuficiente continuidad entre los SALTOS EXTENDIDOS		Sin deducción	
Conección rota entre los SALTOS EXTENDIDOS		<u>0.05</u>	<i>Nota: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	ARABESCA (45°) (0.40)	Hasta 0.20	No mantener la pierna libre a un mínimo de 45° sobre la viga
		Hasta 0.10	No sostener un segundo
	ZANCADA (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante durante el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No mostrar pausa en arabesca baja durante la aterrizaje
	DOS (2) ½ (180°) GIROS PIVOTE; (Cada uno 0.20)	Cada uno Hasta 0.10	Falta de definición

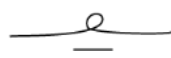
SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS, (*) ¼ (90°) GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		<u>0.20</u>	No realizar el ¼ (90°) giro
		Hasta 0.10	¼ (90°) giro incompleto o pasado
		Hasta 0.10	No mantener contacto con las manos en la viga hasta que el cuerpo pasar el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida</u> <ul style="list-style-type: none"> Estas deducciones no incluyen posibles faltas de ejecución. Cuando la gimnasta intenta pero falla al completar la salida, aplique las siguientes deducciones específicas si estas fases <u>no</u> se realizan:
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + <u>0.20</u> = <u>0.50</u> + <u>0.50</u> = <u>1.00</u>	Intenta la salida, <u>no</u> llega a la vertical, se cae y <u>no</u> repite: No llegar a la vertical No realizar el ¼ (90°) giro Elemento incompleto Caída Deducción Total


NIVEL 4 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	ENTRADA: APOYO FRONTAL POSE DE PESCADO (0.20)	Hasta 0.10	No mantener posición extendida en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad entre la entrada y pararse
		<u>0.30</u>	Realizar una escala/balanza de rodilla
	(*) MEDIALUNA (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		<u>0.30</u>	Uso de técnica de giro de talón
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
Insuficiente continuidad entre SALTO EXTENDIDO y SALTO SPLIT "JUMP"		Sin deducción	
Conección rota entre los SALTO EXTENDIDO y SALTO SPLIT "JUMP"		<u>0.05</u>	<i>Note: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	SALTO SPLIT "JUMP" (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	<u>0.10</u>	No cerrar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (escalonada)
		Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
	BALANZA (HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No elevar la pierna libre a un mínimo de horizontal en Balanza
		Hasta 0.10	No sostener por un segundo






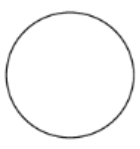
SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	ZANCADA (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante durante el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No mostrar pausa en arabesca baja durante la aterrizaje

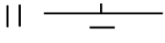
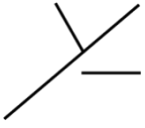

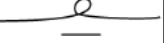


	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS, (*) ¼ (90°) GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
		<u>0.20</u>	No realizar el ¼ (90°) giro
		Hasta 0.10	¼ (90°) giro incompleto o pasado
		Hasta 0.10	No mantener contacto con las manos en la viga hasta que el cuerpo pasar el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida</u> <ul style="list-style-type: none"> Estas deducciones no incluyen posibles faltas de ejecución. Cuando la gimnasta intenta pero falla al completar la salida, aplique las siguientes deducciones específicas si estas fases <u>no</u> se realizan:
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + <u>0.10</u> + <u>0.20</u> = <u>0.60</u> + <u>0.50</u> = <u>1.10</u>	Intenta la salida, <u>no</u> llega a la vertical, se cae y <u>no</u> repite: No llegar a la vertical No mantener un segundo No realizar el ¼ (90°) giro Elemento incompleto Caída Deducción Total

NIVEL 5 VIGA DE EQUILIBRIO~ TABLA DE PENALIDADES


Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales


(*) Indica que se permite invertir

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	ENTRADA: APOYO FRONTAL POSE DE PESCADO (0.20)	Hasta 0.10	No mantener posición extendida en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad entre la entrada y pararse
		<u>0.30</u>	Realizar una escala/balanza de rodilla
	(*) ARCO ATRÁS (150°) (0.60)	Hasta 0.10	No mostrar elevación continua de pierna en el arco atrás (la pierna sube y luego cae, o sube después de que comenzó a arquearse hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Apoyo incorrecto (escalonado o alterno) de las manos
		Hasta 0.20	Insuficiente split (menos de 150°)
(O)			
	(*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO ¾ DE PARADA DE MANOS (0.60)	Hasta 0.20	No llegar al menos a ¾ de parada de manos
		<u>0.60</u>	Realizar una rodada hacia atrás (la cabeza se queda en contacto con la viga)
(O)			
	(*) FLIC-FLAC PIERNAS SEPARADAS (0.60)	Ver faltas y penalidades generales	
(O)			
	FLIC-FLAC A DOS (2) PIES (0.60)	Ver faltas y penalidades generales	
(O)			
	(*) ARCO ADELANTE (150°) (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (escalonada o alterna)
		Hasta 0.20	Insuficiente split (menos de 150°)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		<u>0.30</u>	Uso de técnica de giro de talón

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	SALTO SPLIT "JUMP" (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
Insuficiente continuidad entre SPLIT "JUMP" y SISSONNE		Sin deducción	
Conección rota entre los SPLIT "JUMP" and SISSONNE		<u>0.05</u>	<i>Nota: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	SISSONNE (0.20)	Hasta 0.10	Insuficiente elevación de la pierna de adelante (menos de 45°)
		Hasta 0.10	Insuficiente elevación de la pierna de atrás (menos de horizontal)
		<u>0.05</u>	No mostrar pausa en arabesca baja durante la aterrizaje
	BALANZA (ENCIMA DE LA HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No elevar la pierna libre sobre horizontal en Balanza
		Hasta 0.10	No mantener por un segundo
	ZANCADA (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante durante el despegue
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
Insuficiente continuidad entre la ZANCADA y el SALTO EXTENDIDO		Sin deducción	
Conección rota entre ZANCADA y el SALTO EXTENDIDO		<u>0.05</u>	<i>Nota: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies juntos.
	(*) MEDIALUNA (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.20</u>	Cerrar el segundo pie delante del primer pie al aterrizar

SIMBOLO	DEDUCCION	FALTAS
Insuficiente continuidad entre MEDIALUNA y SALTO EXTENDIDO	Sin deducción	
Conección rota entre MEDIALUNA y SALTO EXTENDIDO	<u>0.05</u>	<i>Nota: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción.</i>








	SALTO EXTENDIDO (REBOTE) (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies juntos.

	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.30	Altura y extensión insuficiente del salto con elevación de cadera
		Hasta 0.20	Posición agrupada insuficiente en el mortal
		Hasta 0.20	Postura incorrecta con control en el aterrizaje.

NIVEL 1 SUELO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales



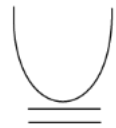

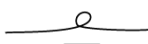
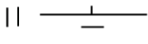



(*) Indica que se permite invertir

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) MEDIALUNA (0.60)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza alineada
	ROLLO ATRÁS AGRUPADO (0.60)	<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para pararse
	BALANCE EN PASSÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
	CHASSÉ ADELANTE (0.20)	Cada vez <u>0.05</u>	No pasar por demi-plié al entrar y salir del chassé adelante
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
	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 ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
	RODADA ADELANTE AGRUPADA (0.40)	Hasta 0.20	No mantener posición agrupada durante la rodada adelante
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para pararse
3/4 !	(*) ¾ PARADA DE MANOS (0.40)	<i>Consulte las faltas y penalidades generales</i>	

LEVEL 2 SUELO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales


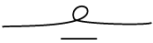

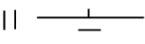
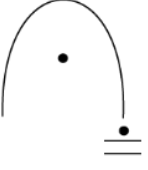
(*) Indica que se permite invertir

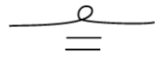
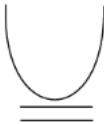



SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) MEDIALUNA (0.60)	0.10	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza alineada
	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE EMPUJE (0.60)	0.30	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		0.10	Entrelazar los dedos
		0.10	Manos separadas más que el ancho de hombros
		0.20	No mostrar posición de empuje
		0.60	Realizar una rodada atrás a parada de manos
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (GIRO DE TALÓN) (0.40)	0.10	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		0.05	No bajar el talón al terminar el giro
		0.30	No usar la técnica de giro de talón
	CHASSÉ ADELANTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por demi-plié al entrar y salir del chassé adelante
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
	ZANCADA (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
	SALTO SPLIT "JUMP" (60°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
		0.10	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies juntos.
	(*) PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		0.10	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No sostener la Parada de manos por un segundo
	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener posición agrupada mientras los glúteos tocan el suelo
	ARCO, (*) PASAR ATRÁS (0.60)	Hasta 0.20	Hombros no pasados sobre las manos en la posición de arco
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para alcanzar la posición vertical invertida en el arco a pasar

LEVEL 3 SUELO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir


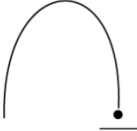



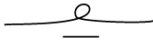

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) PARADA DE MANOS RODADA ADELANTE (0.60)	Hasta 0.30	No llegar a la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar (unir) las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No sostener la Parada de manos por un segundo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para levantarse
	ZANCADA (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
Insuficiente continuidad entre SALTO EXTENDIDO y SALTO SPLIT "JUMP"		Sin deducción	
Conexión rota entre los SALTO EXTENDIDO y SALTO SPLIT "JUMP"		<u>0.05</u>	<i>Nota: Consulte las faltas y penalidades generales para obtener una explicación más detallada de esta deducción..</i>
	SALTO SPLIT "JUMP" (90°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies juntos.
	(*) PARADA DE MANOS, * ARCO A PASAR (0.60)	<u>0.10</u>	No cerrar (unir) las piernas en la vertical
		Hasta 0.20	No empujar los hombros detrás de las manos en la fase de arco
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies a la vez en el puente (no hay deducción por pies separados o piernas flexionadas en el aterrizaje)
		cada vez <u>0.30</u>	Patadas adicionales para alcanzar la posición vertical invertida en el puente a pasar
		<u>0.30</u>	Realiza un tic-toc (las piernas permanecen separadas en todo el elemento)

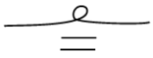
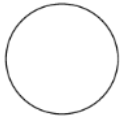


SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	SPLIT (0.20)	Hasta 0.20	No alcanzar posición split de 180° (piernas abajo en el suelo)
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de talón
	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE EMPUJE 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL, BAJAR A POSICIÓN DE EMPUJE (0.40)	<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos separadas más que el ancho de hombros
		Hasta 0.20	Failure to attain 45° above horizontal
		<u>0.20</u>	No mostrar posición de empuje
		<u>0.40</u> cambio elemento)	Realizar una rodada atrás a parada de manos
	(*) RONDADA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies simultáneamente
	FLIC-FLAC A DOS PIES, Rebote (0.60)	Hasta 0.30	Cuclilla antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies a la vez
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar de manera controlada en la recepción "stick"
Falta de Aceleración en las Series		Hasta 0.20	No aplicar si la deducción de <u>0.30</u> es tomada por parar entre los elementos.

LEVEL 4 SUELO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir




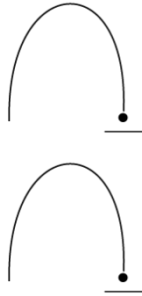


SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) ARCO ATRÁS (150°) (0.40)	Hasta 0.10	No mostrar elevación continua de la pierna al Arco Atrás (pierna sube y luego cae, se detiene, o sube después de que ha comenzado el arqueamiento hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Apoyo incorrecto (escalonado o alterno) de las manos
		Hasta 0.20	Insuficiente split (menos de 150°)
	(*) RESORTE ADELANTE A UN PIE (0.60)	Hasta 0.10	Colocación de manos incorrecta (alternada o escalonada)
		<u>0.10</u>	Cerrar las piernas antes de aterrizar
		Hasta 0.20	Vuelo antes de contacto con las manos en el suelo (saltado)
		<u>0.20</u>	No piernas abiertas
		Sin deducción	Realizar un "arco adelante rápido"
	(*) MEDIALUNA (0.40)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza alineada
	RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS CON BRAZO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos separadas más que el ancho de hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio elemento)	Realizar una rodada atrás a terminar a 1 pie
	(*) SALTO EXTENDIDO 1/2 (180°)GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas cerradas en el Salto Extendido con ½ (180°) giro
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
	ZANCADA (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
	SALTO STRADDLE (RUSO) (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos


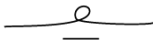
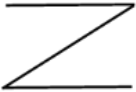

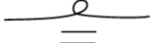
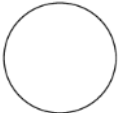



SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	SPLIT (0.20)	Hasta 0.20	No alcanzar posición split de 180° (piernas abajo en el suelo)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		<u>0.30</u>	Uso de técnica de giro de talón
	(*) RONDADA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
	FLIC-FLACS A DOS PIES (Cada uno 0.60)	Cada vez Hasta 0.30	Cuclilla antes del flic-flac
		Cada vez <u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar de manera controlada en la recepción "stick"
Falta de Aceleración en las Series		Hasta 0.20	No aplicar si la deducción de <u>0.30</u> es tomada por parar entre los elementos.

LEVEL 5 SUELO ~ TABLA DE PENALIDADES

Refiérase a las Faltas y Penalidades Generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	MORTAL ADELANTE AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.60	No hacer el mortal en posición designada (hace carpa o extendido)
		Cada uno Hasta 0.20	Flexión insuficiente de caderas y rodillas (Mínimo 135° - Ideal 90°)
(O)			
	(*) RUEDA LIBRE (AERIAL) (0.60)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
(O)			
	(*) RESORTE LIBRE (AERIAL) (0.60)	Ver Faltas y Penalidades Generales	
	(*) RESORTE ADELANTE A UN PIE, RESORTE ADELANTE A UN PIE (0.60 CADA UNO)	Cada vez Hasta 0.10	Colocación de manos incorrecta (alternada o escalonada)
		Cada vez <u>0.10</u>	Unir piernas
		Cada vez Hasta 0.20	Vuelo antes de contacto con las manos en el suelo (saltado)
		Cada vez <u>0.20</u>	No piernas abiertas
		Hasta 0.20	Falta de aceleración
		Sin deducción	Realizar un "arco adelante rápido"
	(*) MEDIALUNA (0.40)	<u>0.10</u>	Posición de manos incorrecta (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la cabeza alineada
	RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS CON BRAZO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.30</u>	Manos en el suelo durante la posición de cuclillas antes de rodar atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos separadas más que el ancho de hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio elemento)	Realizar una rodada atrás a terminar a 1 pie

SIMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCION	FALTAS
	(*) SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas juntas durante el salto extendido con giro 1/1 (360°)
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
	ZANCADA (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
(O)			
	ZANCADA CON CAMBIO DE PIERNA (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna de adelante en el despegue
		Hasta 0.10	No mecer la pierna de adelante a un mínimo de 45° antes del cambio
		Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
	STRADDLE JUMP (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación de piernas desigual
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
		Hasta 0.10	No aterrizar con pies juntos
	SPLIT (0.20)	Hasta 0.20	No alcanzar posición split de 180° (piernas abajo en el suelo)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASÉ ADELANTE (0.40)	<u>0.10</u>	Pierna en posición incorrecta (no en passé adelante)
		<u>0.30</u>	Uso de técnica de giro de talón
	(*) RONDADA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
	FLIC-FLAC (0.40)	Hasta 0.30	Cuclilla antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con ambos pies simultáneamente
	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.60	No hacer el mortal en posición designada (hace carpa o extendido)
		Hasta 0.20	Falta de extender/abrir antes de aterrizar
		<u>0.05</u>	No pausar en posición controlada "stick"
Falta de Aceleración en las Series		Hasta 0.20	No aplicar si la deducción de <u>0.30</u> es tomada por parar entre los elementos.

Revisado Junio 12, 2021