

GIMNASIA ARTISTICA UNCOLI RAMA MASCULINA

Fecha: Junio 2 de 2011.

V2 Mayo 2012. V3 Septiembre 2012.

PROPOSITO:

Unificar criterios de evaluación, aparatos y rutinas para orientar el trabajo de gimnasia en la rama masculina.

FORMAS DE CALIFICACION

Todos los aparatos con excepción de salto.		Calificación de salto.	
• Nota Base	15.0	• Nota Base	15.0
• Bonificación específica	0.6	• Bonificación por ejecución	0.5
• Virtuosismo	0.3	• Quedar quieto después del salto	0.2
• Salida quieto	0.1		
MÁXIMO PUNTAJE	16.0	MÁXIMO PUNTAJE	15.7

TABLA DE DEDUCCION GENERAL

ERROR	DEDUCCION
Omisión de una Parte	1.5 (0.5 valor del elemento, más 1.0 por el panel "B" por ejecución, para una deducción total de 1.5)
Parte extra	0.5
Caída (como por FIG)	0.8
Error grave (como por FIG)	0.5
Error medio (como por FIG)	0.3
Error pequeño (como por FIG)	0.1
Balances extra o intermedios (como por FIG)	Extra o medio- 0.3, intermedio (completo) - 0.5

➡ **RUTINAS DE SUELO**

• **Nivel 1**

Rollo, rueda lateral, rollo atrás, caída facial, posición de piernas abiertas, vela, arco, levantarse, plancha árabes, salto de extensión.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde posición de firmes rollo adelante agrupado.	Continuidad
2. Paso adelante, ¼ de giro, rueda lateral	Posición de los hombros lateral en la rueda, finalizar lateral.
3. Cerrar piernas con ¼ de giro y desde firmes rollo atrás agrupado o carpado	Continuidad
4. Caída facial	Mantener el cuerpo en posición gimnástica
5. Desde las manos transferir el peso del cuerpo a posición de piernas separadas (preparación de olímpica)	No dar pasos para reacomodar la postura
6. Pasar a vela con apoyo de los brazos abajo del cuerpo	Adecuada posición vertical sostenida un segundo
7. Bajar los pies y apoyar las manos para mostrar la posición de arco	Mantener la postura un segundo
8. Bajar la espalda al piso subir piernas y levantarse para ejecutar arabes entre 30 y 45 grados	Mantener el pecho erguido en el arabes mantenerlo 1 segundo
9. Juntar piernas y ejecutar salto de extensión	Mostrar la posición extendida del cuerpo

Bonos específicos:

- 2. Rueda lateral a terminar de frente con dos pies y continuar el rollo atrás.
- 9. Salto de extensión con un giro de 180 grados a quedar quieto.

- **Nivel 2:**

Rollo, rueda a terminar con dos pies, rollo atrás, caída facial, push up, educativo de olímpica a piernas abiertas, parada de cabeza rollo, posición de sentado y sapito, vela, plancha árabes, salto de extensión con giro de 180 grados.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde posición firmes rollo adelante agrupado o carpado.	Continuidad
2. Paso adelante, ¼ de giro, rueda lateral a terminar con los pies cerrados de frente (nivel 2 femenino)	Posición de los hombros lateral en la rueda, finalizar de frente.
3. Desde firmes rollo atrás agrupado o carpado	Continuidad.
4. Caída facial y flexión de codos (push up)	Mantener el cuerpo en posición gimnástica
5. Desde las manos transferir el peso del cuerpo a posición de piernas separadas a fuerza (preparación de olímpica)	No dar pasos para reacomodar la postura
6. desde la posición de piernas abiertas posición invertida con manos y cabeza a fuerza	Adecuada posición vertical sostenida un segundo
7. Desde parada de cabeza, rollo adelante a terminar sentado y abrir piernas (posición de sapito)	Mantener la separación un segundo con el pecho en el piso
8. Pasar a vela con apoyo de los brazos abajo del cuerpo	Adecuada posición vertical sostenida un segundo
8. Bajar la espalda al piso subir piernas y levantarse para ejecutar árabes entre 45 y 60 grados	Mantener el pecho erguido en el árabes mantenerlo 1 segundo
9. Juntar piernas y ejecutar salto de extensión con giro de 180 grados	Mostrar la posición extendida del cuerpo

Bonos específicos:

- 2. Rollo atrás con el codo en extensión.
- 9. Salto de extensión con un giro de 360 grados a quedar quieto.

- **Nivel 3:**

Parada de manos rollo, rueda chasse rueda a terminar dos pies, rollo atrás carpado, caída facial push up, educativo de olímpica, parada de cabeza rollo, posición de sentado y sapito, vela, plancha árabes, correr rondada pique (bonificación rondada flic-flac pique)

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde posición firmes paso parada de manos rollo adelante agrupado o carpado.	Mostrar la parada de manos, continuidad en el rollo.
2. Antesalto rueda lateral chasse, rueda a terminar con los pies cerrados de frente cambiando de dirección	Posición de los hombros lateral en la primera rueda, despegue del piso en el chasse, rueda de lado a finalizar de frente.
3. Desde firmes rollo atrás carpado	Continuidad y empuje simultaneo de los hombros.
4. Caída facial y flexión de codos (push up)	Mantener el cuerpo en posición gimnástica
5. Desde las manos transferir el peso del cuerpo a posición de piernas separadas a fuerza (preparación de olímpica)	No dar pasos para reacomodar la postura
6. desde la posición de piernas abiertas posición invertida con manos y cabeza a fuerza	Adecuada posición vertical sostenida un segundo
7. Desde parada de cabeza, rollo adelante a terminar sentado y abrir piernas (posición de sapito)	Mantener la separación un segundo con el pecho en el piso
8. Pasar a vela con apoyo de los brazos abajo del cuerpo	Adecuada posición vertical sostenida un segundo
8. Bajar la espalda al piso subir piernas y levantarse para ejecutar arabes entre 45 y 60 grados	Mantener el pecho erguido en el arabes mantenerlo 1 segundo
9. Juntar piernas dos o tres pasos de carrera y ejecutar antesalto rondada pique	Mostrar fase de vuelo en la rondada, buena postura en el pique

Bonos específicos:

- 3. Rollo atrás con el codo en extensión.
- 9. Rondada flic-flac pique.

- **Nivel 4:**

Nivel cuatro nuevo, parada de manos rollo, rueda chasse rueda a terminar dos pies, rollo atrás a caída facial push up, educativo de olímpica, parada de cabeza ó olímpica (bono por olímpica) rollo, posición de sentado y sapito, vela, plancha árabes, correr rondada flic-flac pique.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde posición firmes paso parada de manos rollo adelante agrupado o carpado.	Mantener la parada de manos permitido, el rollo con el codo en extensión
2. Antesalto rueda lateral chasse, rueda a terminar con los pies cerrados de frente cambiando de dirección	Posición de los hombros lateral en la primera rueda, despegue del piso en el chasse, rueda de lado a finalizar de frente.
3. Desde firmes rollo atrás agrupado, carpado o extendido a posición	Continuidad y empuje simultaneo de los hombros, quinta puede ser mostrada.
4. Caída facial y flexión de codos (push up)	Mantener el cuerpo en posición gimnastica
5. Desde las manos transferir el peso del cuerpo a posición de piernas separadas a fuerza (preparación de olímpica)	No dar pasos para reacomodar la postura, puede mantenerse la posición de piernas abiertas
6. desde la posición de piernas abiertas posición invertida con manos y cabeza a fuerza	Adecuada posición vertical sostenida dos segundo
7. Desde parada de cabeza, rollo adelante a terminar sentado y abrir piernas (posición de sapito)	Mantener la separación un segundo con el pecho en el piso
8. Pasar a vela con apoyo de los brazos arriba del cuerpo, bajar la espalda al piso y con la acción de rodar levantarse	Adecuada posición vertical no se debe mantener la vela
8. Ejecutar arabes mas de 60 grados	Mantener el pecho erguido en el arabes mantenerlo 2 segundos
9. Carrera y ejecutar antesalto rondada pique a quieto	Mostrar fase de vuelo en la rondada, buena postura en el pique

Bonos específicos:

- 6. Olímpica a parada de manos (sin mantener).
- 9. Rondada flic-flac pique a quedar quieto.

- **Nivel 5:**

Nivel cinco americano: carrera ante salto paloma, paso adelante parada de manos rollo con brazo extendido a parada de manos con medio giro, rollo a extensión (quinta) atrás, preparación de olímpica, subir a parada de manos con piernas abiertas a impulso mostrar parada de manos y terminar sentado, sapito, vela, levantarse, carrera pescado, chase rueda, paso al frente lunch arabes, medio giro, rondada flicflac pique.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Carrera antesalto paloma	Rebote después de la paloma permitido
2. Paso, lunge lanzamiento y parada de manos rollo con el codo en extensión	No es necesario mantener la parada de manos
3. Inmediatamente colocar manos en el suelo al frente y subir a parada de manos con piernas cerradas, pirueta de 180 grados y bajar carpada a	No es necesario mantener la parada de manos, uno o dos apoyos en la pirueta
4. Quinta con codo en extensión a terminar en postura y pasar a posición de piernas abiertas	Quinta agrupada o carpada, se puede mantener la posición de piernas abiertas
5. Saltar a parada de manos iniciando con piernas abiertas	Mantener un segundo mínimo la parada de manos
6. Con codo extendido rollo a terminar sentado y separar las piernas en posición de sapito	Momentáneamente sostener la posición de sentado y el sapito permitido
7. Pasar a vela con apoyo de los brazos arriba del cuerpo, bajar la espalda al piso y con la acción de rodar levantarse	Adecuada posición vertical, no se debe mantener la vela
8. Correr y ejecutar pescado a levantarse, paso adelante y chase de frente a media luna a terminar con piernas abiertas, ¼ de giro y lunge mirando A	Postura en el pescado, ¼ de giro en la media luna, mantener momentáneamente el lunge
8. Plancha de frente (tronco abajo), paso lanzamiento y giro por detrás hacia B	Mantener 2 segundos la plancha
9. Carrera y ejecutar antesalto rondada flic-flac pique a quieto	Mostrar fase de vuelo en la rondada, buena postura en el pique

Bonos específicos:

- 6. Olímpica a parada de manos (mantener un segundo).
- 9. Rondada dos flic-flacs pique a quedar quieto.

➡ SALTO (todos los saltos con trampolín)

- **Nivel 1:**

Salto de extensión Para el salto de extensión la colchoneta mínimo de 30 cm., el entrenador deberá estar entre el trampolín y la colchoneta asistiendo, un salto incompleto o fallido por condiciones de seguridad podrá ser repetido con una deducción de 1.00.

- **Nivel 2:**

Parada de manos empuje como el nivel dos femenino.

- **Nivel 3:**

Pescado con altura igual que femenino.

- **Nivel 4:**

Salto de extensión con altura.

Para el salto de extensión la colchoneta mínimo de 90 cm., el entrenador deberá estar entre el trampolín y la colchoneta asistiendo, un salto incompleto o fallido por condiciones de seguridad podrá ser repetido con una deducción de 1.00.

Salto de extensión con altura.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Carrera	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia de carrera de 10 a 30 metros • La carrera debe mostrar incremento en la velocidad hasta sprint y se debe mantener la aceleración positiva hasta el trampolín o minitramp. • Claro despegue de la pierna de adelante en la zancada. • Movimiento de los codos atrás y adelante con buena forma. • El movimiento debe ser paralelo y no cruza la línea media.
2. Acción de rebote en el trampolín	<ul style="list-style-type: none"> • Las piernas deben estar en frente de las caderas en el contacto con el trampolín. • Balanceo de los brazos por debajo del hombro debe ser mostrado. Debe iniciar por debajo de los hombros y terminar hacia el trampolín indistintamente.
3. Salto de extensión	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo extendido durante todo el salto. • Los brazos deben alcanzar la vertical o quedar cerca más arriba de los hombros.
4. Aterrizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las deducciones por el código FIG

Deducciones para la carrera:

Reducir la velocidad antes de entrar al trampolín.	Falta	P, M, G
Braceo inapropiado o cruce de los brazos.	Falta	P, M, G
Perdida del ritmo de carrera (pasos más cortos o largos).	Falta	P, M, G

Deducciones de la entrada al trampolín:

Las dos rodillas no se levantan en el último paso al trampolín.	Falta	P, M, G
Pies no claramente en frente de las caderas en el momento del rechazo con el trampolín	Falta	P, M, G
Pequeño o no balanceo de brazos por debajo del hombro.	Falta	P, M, G

Vuelo durante el salto de extensión:

Incorrecta posición técnica del cuerpo durante todas las fases del salto de extensión.	Falta	P, M, G
Brazos no mantenidos por encima de la cabeza hasta el aterrizaje	Falta	P, M, G
Piernas abiertas.	Falta	P, M, G
Flexión de rodillas.	Falta	P, M, G
Posición de puntas en los pies.	Falta	P, M, G

• **Nivel 5:**

Mortal.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Carrera	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia de carrera de 10 a 30 metros • La carrera debe mostrar incremento en la velocidad hasta sprint y se debe mantener la aceleración positiva hasta el trampolín o minitramp. • Claro despegue de la pierna de adelante en la zancada. • Movimiento de los codos atrás y adelante con buena forma. • El movimiento debe ser paralelo y no cruza la línea media.
2. Acción de rebote en el trampolín	<ul style="list-style-type: none"> • Las piernas deben estar en frente de las caderas en el contacto con el trampolín. • Balanceo de los brazos por debajo del hombro debe ser mostrado. Debe iniciar por debajo de los hombros y terminar hacia el trampolín indistintamente.
3. Salto Mortal agrupado	<ul style="list-style-type: none"> • La posición de agrupado debe ser en un ángulo de 90 grados mínimo entre rodillas y caderas. • Debe extenderse el cuerpo en el aterrizaje antes de tocar el piso.
4. Aterrizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las deducciones por el código FIG

Deducciones para la carrera:

Reducir la velocidad antes de entrar al trampolín.	Falta	P, M, G
Braceo inapropiado o cruce de los brazos.	Falta	P, M, G
Perdida del ritmo de carrera (pasos más cortos o largos).	Falta	P, M, G

Deducciones de la entrada al trampolín:

Las dos rodillas no se levantan en el último paso al trampolín.	Falta	P, M, G
Pies no claramente en frente de las caderas en el momento del rechazo con el trampolín.	Falta	P, M, G
Pequeño o no balanceo de brazos por debajo del hombro.	Falta	P, M, G

Vuelo durante el mortal agrupado:

Incorrecta posición técnica del cuerpo durante todas las fases del mortal.	Falta	P, M, G
No mostrar las tres fases del movimiento extensión agrupar, extender.	Falta	P, M, G
Brazos no mantenidos por encima de la cabeza hasta el aterrizaje.	Falta	P, M, G
Piernas abiertas.	Falta	P, M, G
Posición de puntas en los pies.	Falta	P, M, G

➔ BARRAS PARALELAS

• **Nivel 1:**

Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente y atrás para salir por encima de las barras atrás.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnastica del cuerpo No deducción por altura en el balanceo
2. Balanceos atrás, adelante/ atrás, adelante	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el balanceo <ul style="list-style-type: none"> No hay deducciones por altura del balanceo
3. Salida atrás por encima de las barras	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnastica del cuerpo Se permite apoyarse en la barra del lado de la salida con la mano contraria a la que se apoyo sin deducción.

Bonos específicos:

1. Terminar quieto en la salida.
2. Balanceo por encima de 45 grados.

• **Nivel 2:**

Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, escuadra, balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • No deducción por altura en el balanceo
2. Balanceos atrás, adelante/ atrás, adelante/atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el balanceo <ul style="list-style-type: none"> • No hay deducciones por altura del balanceo
3. Posición de escuadra	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de codos y rodillas extendidas • Posición de ángulo del tronco y piernas a 90 grados mostrada.
4. Balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Se permite apoyarse en la barra del lado de la salida con la mano contraria a la que se apoyo sin deducción.

Bonos específicos:

1. Mantener la escuadra 2 segundos.
2. Balanceo por encima de 45 grados.

• **Nivel 3:**

Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, posición de straddle a terminar con piernas cerradas al frente, escuadra, balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Balanceo por debajo de la horizontal
2. Balanceos atrás, adelante/ atrás, adelante/atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el balanceo • Balanceo a la horizontal adelante y atrás
3. Pasar a posición de straddle sobre las barras, cerrar piernas adelante, balanceo atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Balanceo a la horizontal adelante y atrás
4. Posición de escuadra	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de codos y rodillas extendidas • Posición de ángulo del tronco y piernas a 90 grados sostenida 2 segundos.
5. Balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Balanceo a la horizontal • Se permite apoyarse en la barra del lado de la salida con la mano contraria a la que se apoyo sin deducción.

Bonos específicos:

1. Mantener la escuadra y continuar el balanceo atrás elevando más de 90 grados las piernas.
2. Balanceo por encima de la horizontal en más del 50% de la rutina (3 balanceos).

- **Nivel 4:**

Nivel cuatro americano.

Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente e inmediatamente, posición de piernas abiertas para llegar a sentado con piernas abiertas sobre las barras (straddle), inmediatamente pasar las manos al frente para subir las piernas y las caderas para llegar a escuadra (educativo de straddle a escuadra) balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde de pie salto al apoyo a balanceo al frente	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Balanceo 45 grados por debajo de la horizontal • Caderas afuera en el balanceo al frente
2. Balanceos atrás, adelante	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el balanceo • Balanceo a la horizontal adelante y atrás
3 y 4. Balanceo atrás, adelante pasar a posición de straddle sobre las barras	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el balanceo • Balanceo a la horizontal adelante y atrás
5. Pasar manos al frente, elevar las caderas a posición de escuadra (educativo de straddle a escuadra)	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de ángulo del tronco y piernas a 90 grados sostenida 2 segundos.
6, 7 y 8. Balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente y balanceo salida atrás por encima de las barras.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Primer balanceo atrás a la altura de las barras • Balanceos a la horizontal, el balanceo de la salida debe ser más alto 45 grados de la horizontal • Se permite apoyarse en la barra del lado de la salida con la mano contraria a la que se apoyo sin deducción.

Bonos específicos:

1. Brazos en extensión cuando se pasa de straddle a escuadra.
2. Balanceo a parada de manos en la salida.

• **Nivel 5:**

Nivel cinco americano.

Desde carrera o firmes, balanceo en la suspensión con rodillas flexionadas, balanceo atrás y adelante, balanceo atrás a subir al apoyo braquial en suspensión, balanceo adelante en braquial, balanceo atrás en braquial a subir al apoyo, balanceo adelante, atrás, adelante, atrás, balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos, empuje y cambio para salir atrás.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Desde carrera o firmes, balanceo en la suspensión con rodillas flexionadas,	<ul style="list-style-type: none"> Flexión de rodillas permitida en el balanceo Balanceo 45 grados por debajo de las barras
2. Balanceos atrás, adelante en la suspensión	<ul style="list-style-type: none"> Extender las piernas al llegar a la altura de las barras en el balanceo
3. Balanceo atrás a subir al apoyo braquial	<ul style="list-style-type: none"> 45 grados por debajo de la horizontal en el balanceo Extender las piernas al llegar a la altura de las barras en el balanceo
4. Balanceo adelante pasar a posición de balanceo en braquial	<ul style="list-style-type: none"> Momentánea pausa en el balanceo permitida Caderas a la altura de las barras en la posición de balanceo
5. Balanceo al frente en braquial a subir al apoyo atrás	<ul style="list-style-type: none"> Al subir al apoyo pies a la altura de las barras
6. Balanceos adelante, atrás	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el balanceo Balanceo a la horizontal adelante y atrás
7. Balanceos adelante, atrás	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el balanceo Balanceo atrás 45 grados arriba de la horizontal
8 y 9. Balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos, salida atrás por encima de las barras.	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo Mantener la parada de manos permitido Se permite apoyarse en la barra del lado de la salida con la mano contraria a la que se apoyo sin deducción.

Bonos específicos:

- 6. Balanceo atrás a parada de manos.
- 8. Parada de manos en la salida sostenida 3 segundos.

➡ **BARRA FIJA.**

• **Nivel 1::**

Entrada de pecho, balanceo, rollo atrás, salida atrás.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Entrada de pecho al apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Detención momentánea en el apoyo permitida
2. Balanceo rollo atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el rollo • No hay deducciones por altura del balanceo
3. Salida atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo

Bonos específicos:

1. No detenciones en la entrada de pecho para llegar al apoyo.
2. Balanceo por encima de 45 grados.

• **Nivel 2:**

1/2 Pull up, entrada de pecho, balanceo, rollo atrás, salida adelante.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Flexionar codos elevando el cuerpo con la barbilla al nivel de la barra , entrada de pecho al apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • En el 1/2 pull up barbilla al nivel de la barra • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Detención momentánea en el apoyo permitida
2. Balanceo rollo atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el rollo • No hay deducciones por altura del balanceo
3. Salida adelante (gotera)	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Fase de vuelo clara al nivel de la barra

Bonos específicos:

1. No detenciones en el 1/2 pull up y entrada de pecho para llegar al apoyo.
2. Balanceo por encima de 45 grados.

• **Nivel 3:**

Escuadra, (tocar el suelo) entrada de pecho a fuerza, balanceo, rollo atrás, balanceo medio rollo atrás, balanceo en la suspensión salida atrás.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Posición de escuadra a 90 grados	<ul style="list-style-type: none"> Mantener un segundo y regresar a posición gimnástica en suspensión tocando el piso Flexionar los codos permitido
2. Flexionar codos elevando el cuerpo con la barbilla al nivel de la barra, entrada de pecho al apoyo	<ul style="list-style-type: none"> En el 1/2 pull up barbilla al nivel de la barra Adecuada posición gimnástica del cuerpo Detención momentánea en el apoyo permitida
3. Balanceo rollo atrás	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el rollo No hay deducciones por altura del balanceo
3. Balanceo 1/2 rollo atrás, balanceo en la suspensión empezando adelante ir atrás y volver adelante	<ul style="list-style-type: none"> Detención momentánea en el apoyo permitida Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el 1/2 rollo No deducción por flexionar rodillas en el balanceo en la suspensión, si se muestra a 90 grados
3. Salida atrás	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo Fase de vuelo clara al nivel de la barra

Bonos específicos:

- Mantener dos segundos la escuadra.
- Balanceo en el apoyo para rollo atrás por encima de 45 grados.

• **Nivel 4:**

Pull up, entrada de pecho, rollo adelante balanceo, rollo atrás, balanceo rollo atrás salida adelante con medio giro.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Flexionar codos elevando el cuerpo con la barbilla al nivel de la barra y descender sin tocar el piso, entrada de pecho al apoyo	<ul style="list-style-type: none"> En el pull up barbilla al nivel de la barra Adecuada posición gimnástica del cuerpo Detención momentánea en el apoyo permitida
2. Rollo adelante agrupado o carpado a terminar en el apoyo y balanceo atrás	<ul style="list-style-type: none"> No detenciones Adecuada posición gimnástica del cuerpo
3. Balanceo rollo atrás	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el rollo No hay deducciones por altura del balanceo
4. Balanceo rollo atrás salida adelante con medio giro (gotera)	<ul style="list-style-type: none"> Adecuada posición gimnástica del cuerpo, no carpa en el rollo No detenciones No hay deducciones por altura del balanceo

Bonos específicos:

- No detenciones en el pull up y entrada de pecho para llegar al apoyo.
- Unir los rollos atrás y la salida (eliminar un balanceo).

• **Nivel 5::**

Educativo de alemana, entrada de pecho, rollo adelante, balanceo rollo atrás, balanceo rollo atrás salida adelante con medio giro.

Descripción	Criterio de desempeño
1. Educativo de alemana	<ul style="list-style-type: none"> • Extender el cuerpo y continuar la rutina sin pasos
2. Flexionar codos elevando el cuerpo con la barbilla al nivel de la barra y descender sin tocar el piso , entrada de pecho al apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • En el pull up barbilla al nivel de la barra • Adecuada posición gimnastica del cuerpo • Detención momentánea en el apoyo permitida
2. Rollo adelante agrupado o carpado a terminar en el apoyo y balanceo atrás	<ul style="list-style-type: none"> • No detenciones • Adecuada posición gimnastica del cuerpo
3. Balanceo rollo atrás	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el rollo • No hay deducciones por altura del balanceo
4. Balanceo rollo atrás salida adelante con medio giro (gotera)	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada posición gimnastica del cuerpo, no carpa en el rollo • No detenciones • No hay deducciones por altura del balanceo

Bonos específicos:

1. Continuidad en la parte de fuerza e impulso en la entrada.
2. Unir los rollos atrás y la salida (eliminar un balanceo).