





NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS - TABLA DE PENALIZACIONES

Flexión de brazos/piernas Cada vez 0.30
 Piernas separadas Hasta 0.20

Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTOMAGO (0.80) 	No elevar ambas piernas simultáneamente (despegarse con un pie) No terminar en apoyo facial extendido	0.30 Hasta 0.10
2. IMPULSO ATRÁS (0.60) 	Alineación incorrecta del cuerpo	Hasta 0.20
3. VUELTA ATRÁS (0.60) 	No mantener el cuerpo extendido y ahuecado durante toda la vuelta No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante toda la vuelta	Hasta 0.20 0.20
4. IMPULSO ATRÁS, SALIDA (0.80) 	Alineación incorrecta del cuerpo No mantener los hombros ligeramente al frente de la barra hasta que el impulso atrás llegue a su punto más alto	Hasta 0.20 Hasta 0.30

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS - TABLA DE PENALIZACIONES

Flexión de brazos/piernas
Piernas separadas

Cada vez 0.30
Hasta 0.20





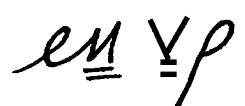
Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTOMAGO (0.80)	No elevar ambas piernas simultáneamente (despegarse con un pie)	0.30
	No terminar en apoyo facial extendido	Hasta 0.10
2. IMPULSO ATRÁS (0.60)	Alineación incorrecta del cuerpo	Hasta 0.20
3. VUELTA ATRÁS (0.60)	No mantener el cuerpo extendido y ahuecado durante toda la vuelta	Hasta 0.20
	No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante toda la vuelta	0.20
4. IMPULSO ATRÁS, APOYO DE PIES EN ESCUADRA ABIERTA, SALIDA DE PLANTILLAS (0.80)	Colocar los pies entre las manos	0.20
	Apoyar los pies alternadamente	0.20
	Falta de control durante el apoyo de pies en escuadra abierta	Hasta 0.10
	No mantener la posición del cuerpo extendida y ahuecada	Hasta 0.20
	No mantener la cabeza en posición neutra	Hasta 0.10
	Falta de extensión del cuerpo en el vuelo de salida	Hasta 0.20
	Distancia insuficiente	Hasta 0.10
Amplitud insuficiente	Hasta 0.20	

NIVEL 3 BARRAS ASIMÉTRICAS - TABLA DE PENALIZACIONES








Flexión de brazos/piernas Cada vez 0.30
Piernas separadas Hasta 0.20

Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTOMAGO (0.80) 	No elevar ambas piernas simultáneamente (despegarse con un pie) No terminar en apoyo facial extendido	0.30 Hasta 0.10
2. IMPULSO ATRÁS (0.60) 	Alineación incorrecta del cuerpo	Hasta 0.20
3. VUELTA ATRÁS (0.60) 	No mantener el cuerpo extendido y ahuecado durante toda la vuelta No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante toda la vuelta	Hasta 0.20 0.20
4. CORTE DE PIERNA AL FRENTE (0.40)	Pierna/pie toca la barra en el corte Falta de control en la retoma de la barra	Hasta 0.20 Hasta 0.10
5. VUELTA AL FRENTE EN CABALGATA (0.80) 	No mostrar un claro apoyo libre en cabalgata al principio y al final de la vuelta Enganchar la rodilla en la barra para completar la vuelta	Cada vez hasta 0.20 0.50
6. CORTE DE PIERNA HACIA ATRÁS (0.40)	No cambiar la toma de las manos antes de realizar el corte atrás	0.10
7. IMPULSO ATRÁS, APOYO DE PIES EN POSICIÓN AGRUPADA, SALIDA DE PLANTILLAS CARPADAS (0.80) 	Colocar los pies afuera de las manos Apoyar los pies alternadamente Falta de control durante el apoyo de pies en posición agrupada Flexión insuficiente (carpa) No mantener la posición del cuerpo extendida y ahuecada No mantener la cabeza en posición neutra Falta de extensión del cuerpo en el vuelo de salida Distancia insuficiente Amplitud insuficiente	0.20 0.20 Hasta 0.10 0.20 Hasta 0.20 Hasta 0.10 Hasta 0.20 Hasta 0.10 Hasta 0.20









NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS - TABLA DE PENALIZACIONES



Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: BALANCEO Y REGRESO, SUBIDA DE ESTOMAGO (0.40 CADA UNO) 	Balanceo y regreso:	
	No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
	Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
	No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
	Extensión insuficiente al finalizar el balanceo	Hasta 0.20
	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10
	Subida de estómago:	
	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo y la subida de estómago	0.10
	Paso o salto extra antes de la subida de estómago	Cada vez 0.10
	No elevar ambas piernas simultáneamente (salida desde 1 pie)	0.30
No terminar en apoyo facial extendido	Hasta 0.10	
2. VUELTA AL FRENTE, PEQUEÑO IMPULSO ATRÁS (0.60) 	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada al iniciar la vuelta al frente	Hasta 0.10
	No realizar un pequeño impulso atrás después de la vuelta al frente	0.30
	Falta de control al regresar a la barra	Hasta 0.10
	No regresar al apoyo facial (realizar inmediatamente corte a cabalgata)	0.50
3. IMPULSO ATRÁS, CORTE A CABALGATA (0.40) 	Pierna/pie toca la barra al pasar entre las manos	Hasta 0.20
	No mostrar un claro apoyo libre al final del corte a cabalgata	Hasta 0.20
4. VUELTA AL FRENTE EN CABALGATA (0.60) 	No mostrar un claro apoyo libre al principio y al final de la vuelta al frente en cabalgata	Cada vez hasta 0.20
	Enganchar la rodilla en la barra para completar la vuelta	0.50
5. CORTE DE PIERNA HACIA ATRÁS (0.40)	No cambiar el apoyo de manos antes del corte de pierna atrás	0.10
6. IMPULSO ATRÁS (0.40) (sin requerimiento de ángulo) 	Alineación incorrecta del cuerpo	Hasta 0.20
7. VUELTA ATRÁS (0.60) 	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante la vuelta	Hasta 0.20
	No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante la vuelta	0.20
8. SALIDA DE SUB BALANCEO (0.80) 	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento	Hasta 0.20
	Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)	0.20
	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo de salida	Hasta 0.20
	Vuelo insuficiente	Hasta 0.20

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) BARRAS ASIMÉTRICAS TABLA DE PENALIZACIONES








Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: ALEMANA CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.80) 	No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
	Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
	No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
	Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10
2. VUELTA AL FRENTE (0.60) 	No mostrar la posición del cuerpo recta y ahuecada al iniciar la vuelta al frente	Hasta 0.10
3. IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FACIAL (0.80) 	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte baja del cuerpo)	Hasta 0.30
	-1° a 45° debajo de la horizontal	0.05 – 0.15
	-Más de 46° debajo de la horizontal	0.20 – 0.30
	Alineación incorrecta del cuerpo (línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)	Hasta 0.20
	Falta de control al regresar a la barra	Hasta 0.10
4. IMPULSO ATRÁS, APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO (0.40) 	Colocación alternada de los pies	0.20
	Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (solo se eleva la cadera)	0.05
5. SALTO A ALEMANA EN BARRA SUPERIOR (0.80) 	No alcanzar la posición cerca de la horizontal en el balanceo al frente	Hasta 0.20
6. IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL (0.80) 	Ver #3. Impulso atrás a la horizontal en la barra inferior	
7. VUELTA ATRÁS (0.60) 	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante la vuelta	Hasta 0.20
	No mantener la cadera o la parte superior de los muslos en contacto con la barra durante la vuelta	0.20
8. SUB BALANCEO, PRIMER CONTRAVUELO (30°) (0.80) 	Sub balanceo: No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento	Hasta 0.20
	Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)	0.20
	Primer contravuelo: La cadera no llega a por lo menos 30° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20
	Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30

9. BALANCEO AL FRENTE, SEGUNDO CONTRAVUELO (15°) (0.80)	Balaneo al frente:	
	No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
	No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
	Amplitud insuficiente (pies no a la altura de la BS)	Hasta 0.20
	Segundo contravuelo:	
	La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20
	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20
	Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30
10. SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON ½ (180°) GIRO (0.80)	No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
	No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
	Comenzar el giro antes de los 45° debajo de la altura de la barra superior	Hasta 0.20
	No completar el ½ (180°) giro antes de volver a tocar la barra	Hasta 0.20
	No retomar la barra con la mano libre al terminar el ½ (180°) giro	0.30
		

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) BARRAS ASIMÉTRICAS TABLA DE PENALIZACIONES

Tomar como referencia las Faltas Generales y Penalizaciones para deducciones adicionales

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: ALEMANA CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.80) 	No despegar con ambos pies simultáneamente al inicio del balanceo	0.10
	Realizar una pequeña carrera antes del despegue	0.30
	No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
	Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10
2. IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80) 	Amplitud insuficiente en el impulso atrás (línea desde los hombros a la mitad de la parte baja del cuerpo)	Hasta 0.40
	-1° a 29 arriba de la horizontal	0.05 – 0.25
	-A la horizontal	0.30
	-Abajo de la horizontal	0.35 – 0.40
	Alineación incorrecta del cuerpo (línea recta desde los hombros hasta los pies, con el pecho ahuecado)	Hasta 0.20
3. SALVADA A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80) 	Excesivo arco o carpa en el balance hacia abajo o hacia arriba	Cada/Hasta 0.20
	Insuficiente altura y extensión (amplitud) del balanceo hacia arriba	Hasta 0.40
	<i>ver #2 – deducciones de amplitud en el impulso atrás</i>	
	Tocar la barra con la cadera al final del balanceo arriba (realizar una vuelta atrás) <i>(no deducir por rozar la barra con los muslos en el movimiento hacia arriba)</i>	0.80
	Falta de control para comenzar la alemana	Hasta 0.10
4. ALEMANA CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.80) 	No guiar el balanceo al frente con los pies	Hasta 0.10
	Extensión insuficiente al final del balanceo	Hasta 0.20
	No cerrar las piernas al final del balanceo con piernas separadas	0.10
5. IMPULSO ATRÁS-APOYO DE PIES Ó VUELTA CON APOYO DE PIES (0.40) 	Amplitud insuficiente de las piernas en el impulso atrás (solo se eleva la cadera)	0.05
	Colocación alternada de los pies	0.20
6. SALTO A ALEMANA EN LA BARRA SUPERIOR (0.80) 	No alcanzar la posición cerca de la horizontal en el balanceo al frente	Hasta 0.20
7. IMPULSO ATRÁS A MÍNIMO 30° ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.80) 	Ver #2. Impulso atrás a mínimo 30° arriba de la horizontal	

8. MEDIO GIGANTE (0.80)	No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10	
	Carpa excesiva del cuerpo	Hasta 0.20	
	No mantener la toma dorsal (soltar la barra)	0.30	
	Realizar gigante antes de jalar la cadera hacia la barra	1.00	
9. SUB BALANCEO, PRIMER CONTRAVUELO (15°) (0.80)	Sub balanceo:		
	No tocar la barra con la mitad inferior del muslo, entre el final del medio gigante y el inicio del sub balanceo	0.20	
	No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el movimiento	Hasta 0.20	
	Cadera en contacto con la barra (no hay deducción si los muslos tocan la barra)	0.20	
	Primer contravuelo:		
	La cadera no llega a por lo menos 15° por debajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20	
	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente	Hasta 0.20	
	Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior	0.30	
	10. BALANCEO AL FRENTE, SEGUNDO CONTRAVUELO (Horizontal) (0.80)	Balanceo al frente:	
		No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente		Hasta 0.20	
Amplitud insuficiente (pies no a la altura de la BS)		Hasta 0.20	
Segundo contravuelo:			
La cadera no llega al nivel de la barra superior (a la horizontal)		Hasta 0.20	
No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho ahuecado y cadera rotada al frente		Hasta 0.20	
Cuerpo arqueado y/o cadera abierta mostrando una posición extendida con los pies por arriba de la barra inferior		0.30	
11. BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE MORTAL (AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO) (0.80)		No mostrar una posición ligeramente arqueada en la parte de abajo del balanceo	0.10
		No alcanzar una posición del cuerpo recta y ahuecada al elevarse al frente	Hasta 0.20
	Altura insuficiente en el mortal	Hasta 0.40	
	-Al nivel de la barra o más arriba	Sin deducción	
	-1° a 45° abajo del nivel de la barra superior	Hasta 0.20	
	-Más de 45° abajo del nivel de la barra superior	0.25 – 0.40	
	Mortal Agrupado:		
	Flexión insuficiente de la cadera y piernas (mínimo 135°)	C/ángulo Hasta 0.20	
	Extensión insuficiente antes del aterrizaje	Hasta 0.20	
	Mortal Carpado:		
Carpa insuficiente de la cadera (mínimo 135°)	Hasta 0.20		
Extensión insuficiente antes del aterrizaje	Hasta 0.20		
Mortal Extendido:			
No mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante todo el mortal	Hasta 0.20		