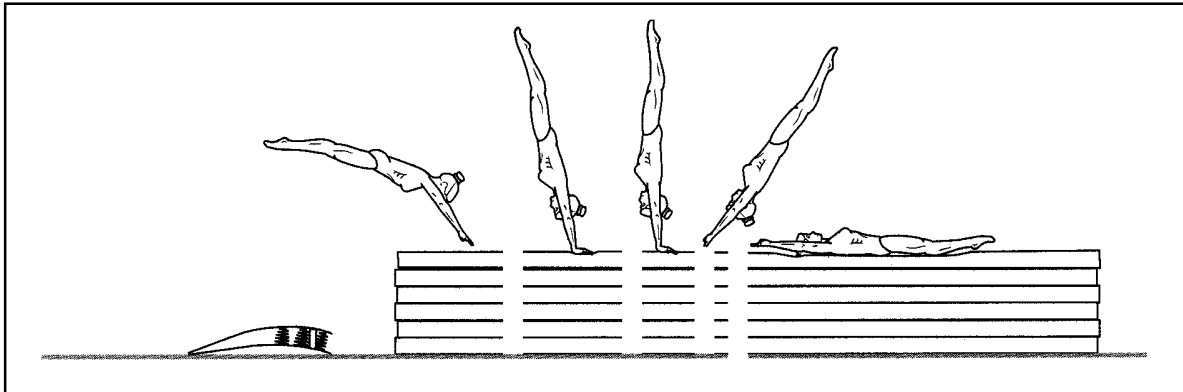


## NIVEL 4 - SALTO

### SALTO A PARADA DE MANOS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES (MÍNIMO A 80 CM)



La carrera debe ser pareja y potente, acelerando para la entrada al botador.

Despegar del botador dirigiendo los brazos hacia los colchones como continuación del impulso de entrada. Mantener el cuerpo extendido, rotándolo hasta una posición invertida y guiando las piernas hacia arriba. Aterrizar en parada de manos con brazos rectos y extendiendo los hombros. La cabeza permanece en posición neutra con vista en las manos. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con las piernas juntas.

Aterrizar acostada dorsal sobre los colchones.

*Nota: No se requiere realizar un rechace con las manos; sin embargo, si existiera un rechace que provocara que la gimnasta aterrizara con los pies primero, ella deberá regresar a la posición de acostada dorsal para no recibir deducciones.*

**BRAZOS:** Mantener arriba en el salto y en el aterrizaje.

#### ESPECIFICACIONES DE LOS COLCHONES:

Los colchones deberán estar apilados a un mínimo de 80 cm. Se puede utilizar cualquier combinación de colchones de competencia, colchones auxiliares y/o colchones suaves; sin embargo, la capa superior de colchones DEBE tener una densidad firme de por lo menos 10 cm.

Se pueden utilizar uno o dos colchones adicionales de caída de 20 cm. para lograr alturas de 100 cm. y 120 cm. También se puede utilizar un colchón inflable como parte de la estructura de la pila de colchones; sin embargo, la superficie de este bloque de colchones debe tener una densidad firme de por lo menos de 10 cm.

- 1) **Todos los colchones que se utilicen para formar la pila deben medir al menos 1.50 metros de ancho y 3 metros de largo.**
- 2) **La pila de colchones puede ser colocada arriba de una fosa con superficie sólida.**
- 3) **Se deberá colocar una línea a lo ancho del colchón superior, a una distancia de 80 cm. del borde cercano al botador (colocado a manera de que el borde más lejano de la cinta coincida con los 80 cm.). Esta distancia abarcada, incluyendo el ancho de la cinta, será designada como la zona de apoyo de las manos. Las manos deberán hacer contacto con los colchones dentro de esta zona. La cinta se deberá extender hacia los lados del colchón.**
- 4) **Un colchón adicional (mínimo 10 cm de ancho) deberá ser colocado en el piso atrás de la pila de colchones.**
- 5) **Todos los grupos de edad pueden utilizar cualquiera de las tres alturas permitidas.**

## **NIVEL 4 SALTO – PUNTOS A EVALUAR**

1. **Aceleración en la carrera**
2. **Mantener la velocidad al contacto con el botador**
3. **Colocar los pies en el botador por delante del cuerpo**
4. **Balancear los brazos al frente hasta llegar a una completa extensión de los hombros**
5. **Mantener la cabeza en posición neutra**
6. **Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante la fase de vuelo**
7. **Colocar las manos en la zona de apoyo**
8. **Brazos extendidos en la fase de apoyo**
9. **Lograr la posición de parada de manos vertical**
10. **Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada desde el apoyo de las manos hasta la posición de acostada dorsal**
11. **Piernas juntas durante todo el movimiento**
12. **Pies con punta durante todo el movimiento**

## **NIVEL 4 SALTO – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. RESORTE SOBRE UNA PILA DE COLCHONES COLOCADA TRANSVERSALMENTE**

Sustituir la tabla de salto por una pila de colchones de Nivel 4, volteada transversalmente. La carrera debe ser pareja y potente, acelerando para la entrada al botador. Durante la primera fase de vuelo, balancear los brazos hacia el frente hasta completar la extensión de los hombros, manteniendo la cabeza en posición neutra con la vista a las manos. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada con las piernas juntas y la cadera extendidas. La gimnasta rota hasta una posición invertida guiando los talones hacia atrás-arriba. Al momento del contacto de las manos, extender los hombros de manera rápida y potente para rechazar contra el colchón con los brazos extendidos, ocasionando que el cuerpo se despegue del colchón cerca de la vertical.

Durante la segunda fase de vuelo, mantener la posición del cuerpo apretada, recta y ahuecada con la cabeza en posición neutra. La rotación continúa hasta aterrizar en demi-plié.

**BRAZOS:** Arriba durante la primera fase de vuelo, el rechace y la segunda fase de vuelo. Al momento del aterrizaje, bajar lateral-abajo para finalizar al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas para finalizar en posición recta.

**BRAZOS:** Elevar a una posición lateral-diagonal-arriba.

### **2. RESORTE DESDE UNA SUPERFICIE ELEVADA**

Desde parada en la orilla de una pila de colchones, dar un paso al frente con un desplante profundo, balancear los brazos desde atrás hacia enfrente para hacer contacto al final del colchón. Realizar un resorte al frente, juntando las piernas después de la vertical y aterrizar con la cadera extendida (posición arqueada-apretada). Vista en las manos durante todo el movimiento, mientras se mantiene una posición del cuerpo extendida y apretada.

**BRAZOS:** Mantener arriba al lado de las orejas durante todo el movimiento.

### **3. ¾ DE MORTAL AL FRENTE A CAER SOBRE UNA PILA DE COLCHONES**

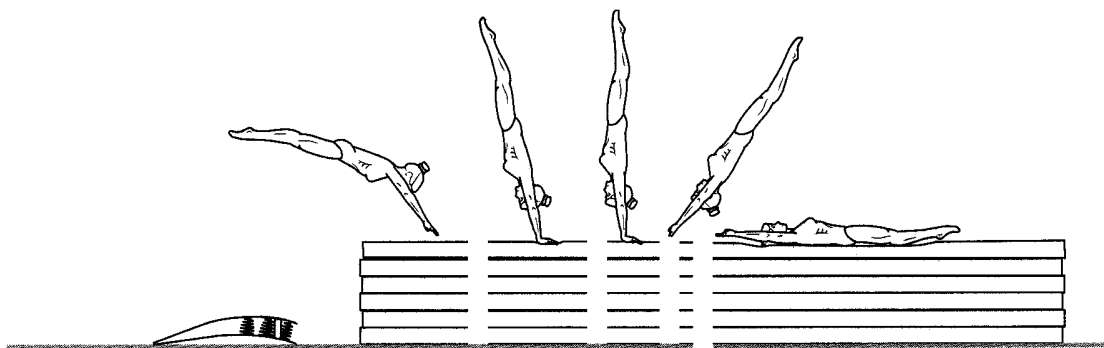
Desde una llegada controlada en el botador, entrar y realizar ¾ de mortal al frente extendido, aterrizando en una posición acostada dorsal.

**BRAZOS:** En la entrada, balancear los brazos arriba a una posición alta sobre la cabeza. La ruta del movimiento de brazos durante el mortal es opcional.

## NIVEL 4 - SALTO

### SALTO A PARADA DE MANOS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES

Las gimnastas de Nivel 4 que participen en competencia pueden realizar uno o dos saltos y se tomará en cuenta la mejor nota. Se permiten tres carreras si la gimnasta no toca el botador y/o la pila de colchones. No se permite una cuarta carrera.



#### TABLA DE PENALIZACIONES

##### A. DEDUCCIONES GENERALES

1. No mantener la posición del cuerpo extendida		
Arco	Cada fase	Hasta 0.30
Carpa	Cada fase	Hasta 0.50
2. Piernas flexionadas	Cada fase	Hasta 0.30
3. Piernas separadas	Cada fase	Hasta 0.20
4. Postura incorrecta de los pies	Cada fase	Hasta 0.10
5. Alineación incorrecta de la cabeza	Cada fase	Hasta 0.10
6. Desviación de la dirección		Hasta 0.30
7. Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)		Hasta 0.30
8. Ayuda del entrenador después de que la gimnasta coloca las manos en la pila de colchones		2.00
▪ Si la gimnasta nunca llega a la vertical y regresa al botador (o cae en la pila de colchones entre el botador y la zona de apoyo), se considera como "salto incorrecto"		NULO
9. Realizar un salto incorrecto (Ej.: Salto a cuclillas, etc.)		NULO
10. Ayuda del entrenador desde el botador hasta la pila de colchones (primera fase de vuelo) (No deducir por presencia del entrenador entre el botador y la pila de colchones)		NULO
11. Carrera sin realizar el salto (intento)		
▪ Tocando el botador o la pila de colchones		NULO

##### B. CARRERA Y ENTRADA AL BOTADOR

1. Falta de aceleración durante la carrera	Hasta 0.30
2. No mantener la velocidad al entrar al botador	Hasta 0.30
3. Excesiva inclinación del cuerpo al frente al contacto con el botador	Hasta 0.30

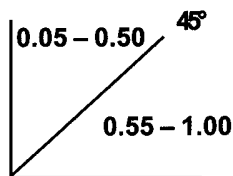
##### C. PRIMERA FASE DE VUELO

Ver A. Deducciones Generales

## NIVEL 4 SALTO – PENALIZACIONES

### D. FASE DE APOYO

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Brazos flexionados  | Hasta 0.50  |
| 2. Flexión completa de brazos ocasionando que la cabeza haga contacto con el colchón                                     | 2.00        |
| 3. Alineación incorrecta de hombros (mostrando ángulo de hombros)  | Hasta 0.30  |
| 4. No lograr la posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizar un movimiento de rodada al frente) | Hasta 2.00  |
| 5. Colocar las manos en la pila de colchones después de que el cuerpo pasó por la vertical                               | Hasta 1.00  |
| ▪ Colocar las manos de 1° a 45° después de la vertical   | Hasta 0.50  |
| ▪ Colocar las manos de 46° a 89° después de la vertical  | 0.55 – 1.00 |



- |  |            |
|--|------------|
| 6. No colocar las manos en la zona de apoyo prescrita (entre la orilla del colchón y la línea marcada).<br>Si las manos se colocan más allá de la línea marcada, deducir | 0.50       |
| 7. Apoyo adicional de manos (pasos o saltos con las manos)   | Hasta 0.30 |
| 8. No colocar ambas manos en el colchón (realizar un mortal al frente extendido o tocar con una sola mano)   | 3.00       |

### E. SEGUNDA FASE DE VUELO

Ver Deduciones Generales de Salto referentes a posición del cuerpo, etc.

### F. ATERRIZAJE

No finalizar acostada dorsal con el cuerpo extendido	Hasta 1.00
--	------------

Ejemplos de aplicación de esta deducción:

- |   |            |
|---|------------|
| La gimnasta aterriza con los pies, saluda y se baja de la pila de colchones.                                    | 1.00       |
| La gimnasta aterriza sentada con un ángulo de cadera de 90°, saluda y se baja de la pila de colchones.          | 0.50       |
| La gimnasta aterriza sobre la espalda con arco y piernas flexionadas, saluda y se baja de la pila de colchones. | Hasta 0.50 |

Si la gimnasta realiza cualquiera de estos errores de ejecución, después regresa a la posición de acostada dorsal, **NO HAY DEDUCCIÓN** por no finalizar acostada dorsal con el cuerpo extendido; sin embargo, se pueden presentar deducciones de ejecución aplicables por los errores que la gimnasta cometa mientras aterriza dorsal (Segunda fase de vuelo).

La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a una posición acostada dorsal extendida.