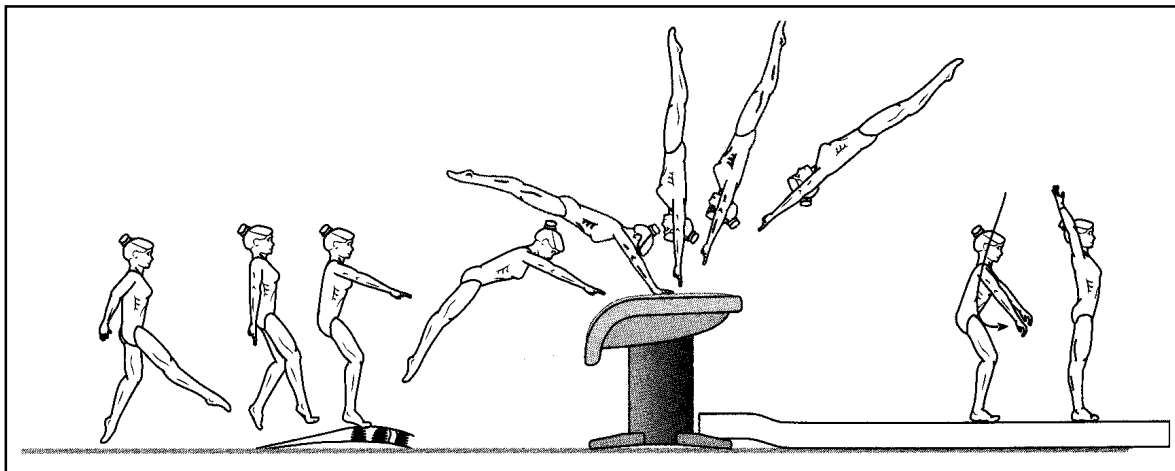


CLASE VI (NIVEL 6 USAG) - SALTO

RESORTE DE BRAZOS

La gimnasta puede realizar dos saltos y se tomará en cuenta la mejor nota.

Se permiten tres carreras si la gimnasta no toca el botador y/o la tabla de salto. No se permite una cuarta carrera.



La carrera debe ser pareja, fuerte y acelerada para la entrada al botador. Durante la primera fase de vuelo, balancear los brazos al frente hasta completar la extensión de los hombros, manteniendo la cabeza en posición neutra y la vista a las manos. Mantener la postura del cuerpo recta y ahuecada, con las piernas juntas y cadera extendida. La gimnasta rota el cuerpo hacia una posición invertida guiando los talones atrás-arriba.

Al contacto con la tabla de salto, extender los hombros rápido y con fuerza para rechazar con los brazos extendidos y provocar que el cuerpo despegue de la tabla de salto cerca de la vertical.

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

BRAZOS: Arriba durante la primera fase de vuelo, el rechace y la segunda fase de vuelo. En preparación para el aterrizaje, bajar a lateral-abajo y terminar al frente-diagonal-abajo.

Extender las piernas para terminar en posición recta.

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

CLASE VII/VI (NIVEL 5/6USAG) SALTO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. RESORTE DE BRAZOS EN LA TABLA DE SALTO A CAER ACOSTADA DORSAL SOBRE UNA PILA DE COLCHONES

Apilar colchones atrás de la tabla de salto y hasta la altura de ésta. Realizar un resorte de brazos con buena rotación, rechazando con los hombros y manteniendo la posición del cuerpo apretada, recta y ahuecada. Aterrizar en una posición acostada dorsal.

2. EJERCICIOS PARA EL RECHACE EN EL RESORTE

Apilar colchones atrás de la tabla de salto a una altura ligeramente superior a ésta. Realizar un resorte de brazos haciendo énfasis en el rechace de hombros (extensión de hombros rápida y explosiva inmediatamente después de contacto con la tabla). La cabeza permanece en posición neutra con la vista a las manos. Aterrizar con las manos en la pila de colchones. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con piernas juntas, continuar pasando por la vertical y aterrizar sobre la pila de colchones en una posición de acostada dorsal.

3. MORTAL AL FRENTE EXTENDIDO

Desde una llegada controlada en el botador, balancear inmediatamente y de manera explosiva los brazos al frente-arriba, mientras se elevan los talones atrás-arriba para realizar un Mortal al Frente Extendido sobre un colchón de 20 cm o sobre la fosa con superficie sólida. Completar la rotación para aterrizar de pie, con el cuerpo recto.

CLASE VII/VI (NIVEL 5/6USAG) SALTO - TABLA DE PENALIZACIONES

A. GENERALES

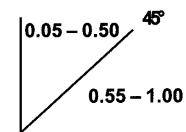
- | | | |
|---|-----------|------------|
| 1. Faltas de postura del cuerpo: | | |
| ▪ Arco | Cada fase | Hasta 0.30 |
| ▪ Carpa | Cada fase | Hasta 0.50 |
| 2. Piernas flexionadas | Cada fase | Hasta 0.30 |
| 3. Piernas separadas | Cada fase | Hasta 0.20 |
| 4. Postura incorrecta de los pies | Cada fase | Hasta 0.10 |
| 5. Alineación incorrecta de la cabeza | Cada fase | Hasta 0.10 |
| 6. Desviación de la dirección | | Hasta 0.30 |
| 7. Falta de dinamismo (velocidad/potencia) | | Hasta 0.30 |
| 8. Realizar un salto incorrecto | | NULO |
| 9. Ayuda del entrenador durante la primera fase de vuelo, apoyo o segunda fase de vuelo | | |
| ▪ Clase VII (Nivel 5 USAG) | | 2.00 |
| ▪ Clase VI (Nivel 6 USAG) | | NULO |
| 10. Ayuda del entrenador para el aterrizaje | | 0.50 |
| 11. Carrera sin realizar el salto (intento) | | |
| ▪ Tocando el botador o la tabla de salto | | NULO |
| 12. No hay deducción por presencia del entrenador entre el botador y la tabla de salto | | |

B. PRIMERA FASE DE VUELO:

Ver A. Deducciones Generales

C. FASE DE APOYO:

- | | | |
|---|-------------------------|------------|
| 1. Alineación incorrecta de hombros (mostrando ángulo de hombros) | | Hasta 0.30 |
| 2. Brazos flexionados | | Hasta 0.50 |
| 3. Flexión completa de brazos ocasionando que la cabeza haga contacto con la tabla de salto | | 2.00 |
| 4. Apoyo adicional de manos (pasos o saltos con las manos) | | Hasta 0.30 |
| 5. Apoyo prolongado | | Hasta 0.50 |
| 6. Rechace alternado | | Hasta 0.20 |
| 7. Ángulo de rechace (no abandonar la tabla de salto cerca de la vertical) | | Hasta 1.00 |
| Si la gimnasta abandona la tabla de salto: | | |
| En la vertical | Sin deducción | |
| de 1° a 45° después de la vertical | deducir 0.05-0.50 | |
| de 46° a la horizontal | deducir 0.55-1.00 | |
| 8. Apoyo de 1 mano sobre la tabla de salto | Responsable del Aparato | - 1.00 |
| 9. No apoyar las manos en la tabla de salto | | NULO |



D. SEGUNDA FASE DE VUELO:

- | | | |
|---|--|------------|
| 1. Altura insuficiente | | Hasta 0.50 |
| 2. Distancia insuficiente | | Hasta 0.30 |
| 3. Rozar, tocar o golpear con el cuerpo el borde extremo de la tabla de salto | | 0.30 |

E. ATERRIZAJE:

- | | | |
|---|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. Un salto pequeño o leve ajuste de pies | | Hasta 0.10 |
| 2. Movimientos adicionales de los brazos | | Hasta 0.10 |
| 3. Movimientos adicionales del tronco para mantener el equilibrio | | Hasta 0.30 |
| 4. Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje | | Hasta 0.20 |
| 5. Dar pasos después del aterrizaje | Cada uno 0.10 (Máx. 0.40) | |
| 6. Paso o salto muy largo | | 0.20 |
| 7. Aterrizaje profundo | | Hasta 0.30 |
| 8. Tocar el colchón o tabla de salto con una o ambas manos o con el cuerpo después del aterrizaje | | |
| ▪ Rozar, tocar o pegar | | Hasta 0.30 |
| ▪ Apoyo de la(s) mano(s) o caída sobre el colchón o contra el aparato | | 0.50 |
| 9. No aterrizar con los pies primero en el colchón | | 2.00 |
| | | (incluye la caída) |
| ▪ Terminar en una posición de sentada, acostada o parada en la tabla de salto | | 0.50 (caída en el aparato) + 2.00 |