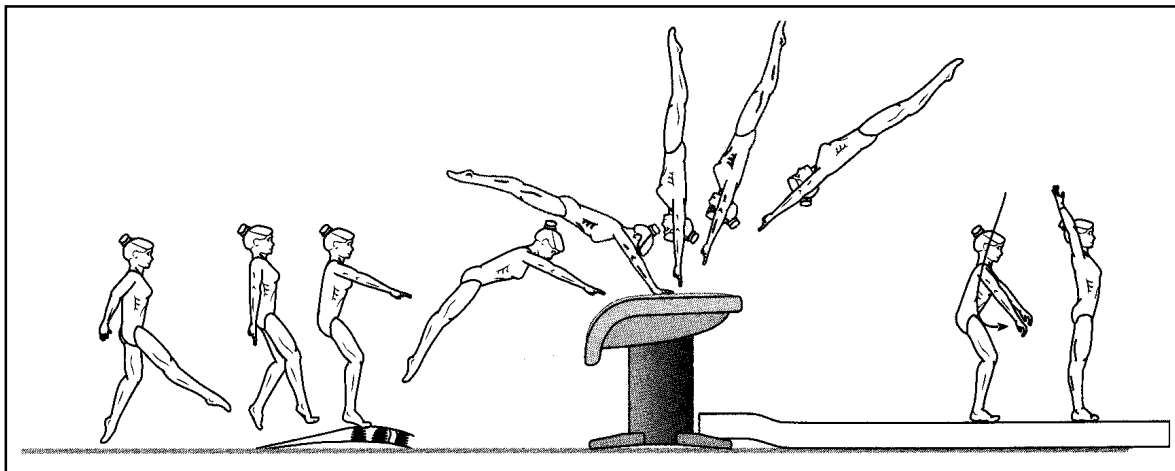


CLASE VII (NIVEL 5 USAG) - SALTO

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 5/6 USAG) 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

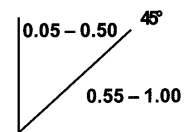
1. Faltas de postura del cuerpo:		
▪ Arco	Cada fase	Hasta 0.30
▪ Carpa	Cada fase	Hasta 0.50
2. Piernas flexionadas	Cada fase	Hasta 0.30
3. Piernas separadas	Cada fase	Hasta 0.20
4. Postura incorrecta de los pies	Cada fase	Hasta 0.10
5. Alineación incorrecta de la cabeza	Cada fase	Hasta 0.10
6. Desviación 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