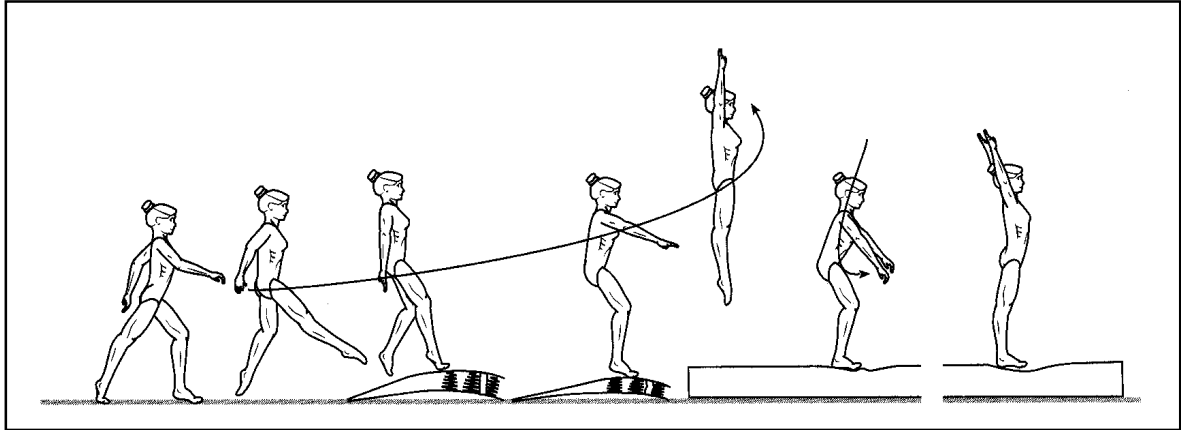


NIVEL 1 DEDUCCIONES DE SALTO SALTO EXTENDIDO A UN COLCHÓN CON MÍNIMO 20 CM DE ALTURA

El botador debe colocarse en frente de un colchón de 20 cm de altura como mínimo.



A. ENTRADA

- | | |
|---|---------------|
| 1. Balanceo incorrecto de brazos | Hasta 0.20 |
| 2. Los brazos no están no llegan a la posición al frente-abajo al momento del contacto con el botador | Hasta 0.20 |
| 3. Inclinación excesiva del cuerpo al frente al llegar al botador | Hasta 0.30 |
| 4. No llegar con los pies juntos al botador | Hasta 0.20 |
| 5. Múltiples saltos en el botador (doble rebote) | Cada uno 0.30 |

B. SALTO DESDE EL BOTADOR AL COLCHÓN

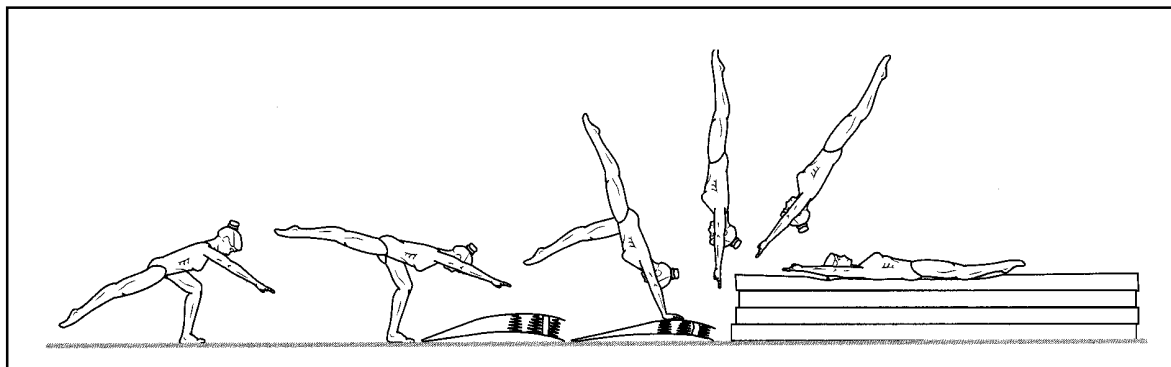
- | | |
|---|------------|
| 1. Falta de altura | Hasta 0.30 |
| 2. No mantener la posición del cuerpo extendida durante el salto: | |
| - Arco | Hasta 0.30 |
| - Carpado | Hasta 0.50 |
| - Agrupado | Hasta 0.50 |
| 3. Alineación pobre de cabeza y brazos | Hasta 0.30 |
| 4. Piernas flexionadas | Hasta 0.30 |
| 5. Piernas separadas | Hasta 0.20 |
| 6. Forma pobre de los pies | Hasta 0.10 |
| 7. No aterrizar en demi-plié con control y una posición correcta del cuerpo | Hasta 0.50 |

C. GENERAL

- | | |
|--|--|
| 1. Dirección pobre | Hasta 0.30 |
| 2. Carrera sin realizar el salto (intento) | |
| -Tocando el botador | Se permite un segundo intento; después es NULO |
| 3. Colocación del entrenador entre el botador y el colchón | Sin deducción |
| 4. Realización de un salto incorrecto | NULO |
| 5. Falta de dinamismo (velocidad/potencia) | Hasta 0.30 |
| 6. Ayuda del entrenador en el aterrizaje | 0.50 |

NIVEL 2 DEDUCCIONES DE SALTO PARADA DE MANOS, RECHACE

El botador debe colocarse en frente de la pila de colchones (con altura de 40 cm como mínimo)



A. ENTRADA

- | | |
|--|------------|
| 1. Balanceo incorrecto de brazos | Hasta 0.20 |
| 2. Vuelo antes del contacto de las manos (volado) | Hasta 0.20 |
| 3. Brazos flexionados durante el contacto con el botador | Hasta 0.50 |
| 4. Forma pobre de los pies | Hasta 0.10 |

B. VUELO DESDE EL BOTADOR HASTA EL COLCHÓN

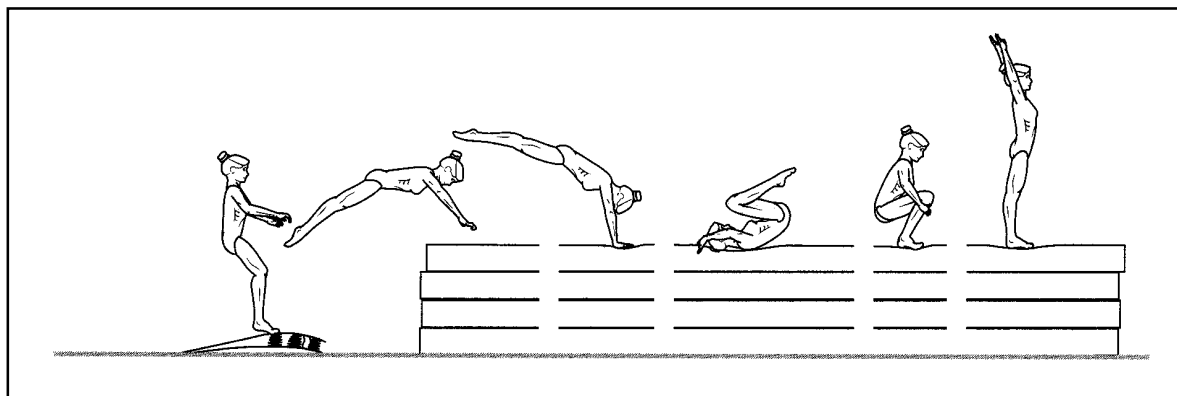
- | | |
|--|------------|
| 1. Falta de vuelo en el rechace | Hasta 0.30 |
| 2. No mantener la posición del cuerpo extendida desde el botador hasta el colchón: | |
| - Carpado | Hasta 0.50 |
| - Arco | Hasta 0.30 |
| 3. Alineación pobre de hombros y cabeza | Hasta 0.50 |
| 4. Piernas flexionadas | Hasta 0.30 |
| 5. Piernas separadas | Hasta 0.20 |
| 6. Forma pobre de los pies | Hasta 0.10 |
| 7. No aterrizar en una posición acostada dorsal extendida y apretada | Hasta 1.00 |

C. GENERAL

- | | |
|---|---------------|
| 1. Dirección pobre | Hasta 0.30 |
| 2. Realización de un salto incorrecto | NULO |
| 3. Colocación del entrenador entre el botador y la pila de colchones | Sin deducción |
| 4. Ayuda del entrenador después del contacto con las manos | 2.00 |
| 5. Carrera sin realizar el salto (intento)
(Tocando el botador o la pila de colchones) | NULO |

NIVEL 3 DEDUCCIONES DE SALTO SALTO A RODADA AL FRENTE SOBRE UNA PILA DE COLCHONES

La pila de colchones debe estar a la altura de la cintura como mínimo.



A. PRIMER VUELO

- | | |
|---|------------|
| 1. Falta de posición del cuerpo extendida y ahuecada | Hasta 0.50 |
| 2. Piernas flexionadas | Hasta 0.30 |
| 3. Piernas separadas | Hasta 0.20 |
| 4. Ayuda del entrenador desde el botador hasta el colchón | 2.00 |
| 5. Forma pobre de los pies | Hasta 0.10 |

B. FASE DE CONTACTO DE MANOS Y RODADA AL FRENTE

- | | |
|--|------------|
| 1. Falta de posición del cuerpo extendida y ahuecada al contacto (carpado/arco) | Hasta 0.50 |
| 2. Flexión de brazos en el contacto inicial sobre el colchón | Hasta 0.50 |
| 3. Piernas flexionadas | Hasta 0.30 |
| 4. Piernas separadas | Hasta 0.20 |
| 5. Hombros en frente de las manos al contacto | Hasta 0.30 |
| 6. Forma pobre de los pies | Hasta 0.10 |
| 7. Tocar o arrastrar los pies en el colchón antes/durante la fase de rodamiento | Hasta 0.30 |
| 8. Colocación de los pies sobre el colchón (cuclillas) | NULO |
| 9. No contactar el colchón con ambas manos (realizar mortal al frente extendido o tocar con una sola mano) | 3.00 |
| 10. Posición agrupada insuficiente | Hasta 0.20 |
| 11. Colocación adicional de las manos (dar pasos/saltos sobre las manos) | Hasta 0.30 |
| 12. Al rodar no pasar por la posición de cuclillas a parada | 1.00 |

C. GENERAL

- | | |
|---|---------------|
| 1. Dirección pobre | Hasta 0.30 |
| 2. Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia) | Hasta 0.30 |
| 3. Realización de un salto incorrecto | NULO |
| 4. Colocación del entrenador entre el botador y la pila de colchones | Sin deducción |
| 5. Ayuda del entrenador después del contacto con las manos | 2.00 |
| 6. Carrera sin realizar el salto (intento)
(Tocando el botador o la pila de colchones) | NULO |

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.

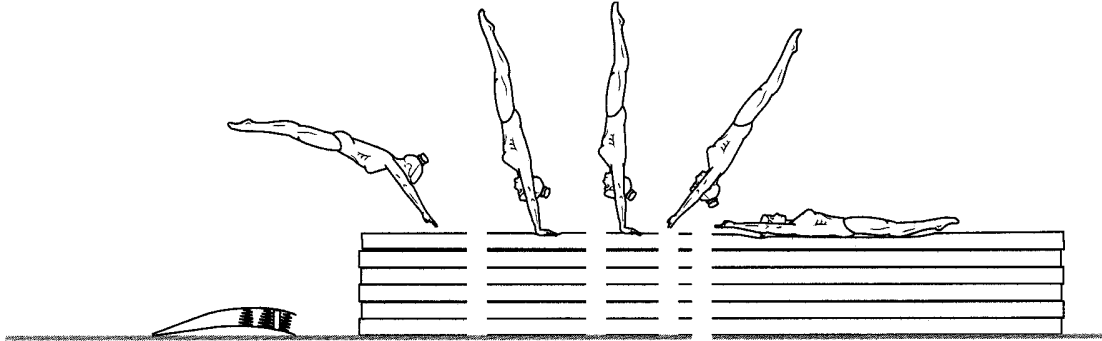


TABLA DE PENALIZACIONES

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)		NULO
(No deducir por presencia del entrenador entre el botador y la pila de colchones)		
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

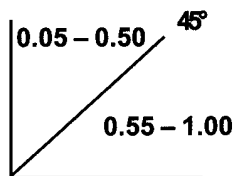
C. PRIMERA FASE DE VUELO

Ver A. Deduciones 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).
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 Deducciones 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.

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

A. GENERALES

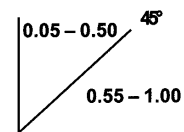
1. Faltas de postura del cuerpo:		
▪ Arco	Cada fase	Hasta 0.30
▪ Carpa	Cada fase	Hasta 0.50
2. Piernas flexionadas	Cada fase	Hasta 0.30
3. Piernas separadas	Cada fase	Hasta 0.20
4. Postura incorrecta de los pies	Cada fase	Hasta 0.10
5. Alineación incorrecta de la cabeza	Cada fase	Hasta 0.10
6. Desviación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