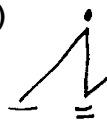






NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO - TABLA DE PENALIZACIONES

Valor: 10.0

Tiempo Límite: 30 segundos

Calentamiento: 20 segundos

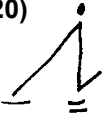




ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SALTO AL SOPORTE AL FRENTE (0.20) 	No extender el cuerpo en el soporte al frente Falta de continuidad en el ¼ (90°) giro	Hasta 0.10 Hasta 0.10
2. SENTADA AGRUPADA (0.20) 	Posición pobre del cuerpo	Hasta 0.20
3. PARADA DE HOMBROS (0.60) 	No mostrar la posición del cuerpo extendida y ahuecada con el ángulo de la cadera abierto Empujar la viga con las manos para llegar a la posición de cuclillas	Hasta 0.20 0.30
4. ARABESCA (30°) (0.40)	No elevar la pierna libre a por lo menos 30° No sostener por un segundo	Hasta 0.20 Hasta 0.10
5. PASOS EN COUPE (0.40)	Transferencia del peso del cuerpo incorrecta No mantener la alineación del cuerpo extendida durante todo el movimiento	Cada vez Hasta 0.10 Hasta 0.20
6. PASOS EN RELEVE (0.40)	Ver Faltas Generales y penalizaciones	
7. SALTO EXTENDIDO (0.40) 	No mantener la alineación del cuerpo extendida No aterrizar sobre ambos pies simultáneamente	Hasta 0.20 0.10
8. SALIDA DE SALTO EXTENDIDO (0.60) 	Altura insuficiente No mantener la alineación del cuerpo extendida	Hasta 0.20 Hasta 0.20

NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO - TABLA DE PENALIZACIONES

Valor: 10.0

Tiempo Límite: 30 segundos

Calentamiento: 20 segundos







ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SALTO AL SOPORTE AL FRENTE (0.20) 	No extender el cuerpo en el soporte al frente Falta de continuidad en el ¼ (90°) giro	Hasta 0.10 Hasta 0.10
2. SENTADA EN "V" (0.20) 	Posición pobre del cuerpo Falta de amplitud de las piernas	Hasta 0.20 Hasta 0.10
3. RODADA AL FRENTE (0.80) 	No extender las piernas para mostrar una posición carpada Empujar la viga con las manos para llegar a la posición de cuclillas Falta de continuidad	Hasta 0.30 0.30 Hasta 0.10
4. ARABESCA (30°) (0.40)	No elevar la pierna libre a por lo menos 30° No sostener por un segundo	Hasta 0.20 Hasta 0.10
5. BALANCEO DE LAS PIERNAS (0.40)	No balancear la pierna a la horizontal No mantener la cadera alineada No mantener la alineación del cuerpo extendida	Cada vez Hasta 0.10 Cada vez Hasta 0.20 Hasta 0.20
6. EQUILIBRIO EN RELEVE (0.20)	No sostener por dos segundos	Hasta 0.20
7. SALTO AGRUPADO (0.40) 	Insuficiente flexión de cadera/rodillas (mínimo de 90°) Insuficiente extensión (abrir) después de la posición agrupada y antes del aterrizaje	Cada ángulo Hasta 0.10 Hasta 0.10
8. SALIDA DE SALTO AGRUPADO (0.60) 	Altura insuficiente Insuficiente flexión de cadera/rodillas (mínimo de 90°) No mantener la alineación vertical de la parte superior del cuerpo Insuficiente extensión (abrir) después de la posición agrupada y antes del aterrizaje	Hasta 0.20 Cada ángulo Hasta 0.10 Hasta 0.20 Hasta 0.10

NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO - TABLA DE PENALIZACIONES

Valor: 10.0

Tiempo Límite: 30 segundos

Calentamiento: 20 segundos

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA: SALTO AL SOPORTE AL FRENTE (0.20) 	No extender el cuerpo en el soporte al frente Falta de continuidad en el ¼ (90°) giro	Hasta 0.10 Hasta 0.10
2. SENTADA EN "V" (0.20), IMPULSO AL APOYO MIXTO AL FRENTE (0.60) 	Posición pobre del cuerpo Falta de amplitud de las piernas en el impulso No mostrar la posición de apoyo mixto al frente	Hasta 0.20 Hasta 0.10 0.20
3. ARABESCA (30°) (0.40)	No elevar la pierna libre a por lo menos 30° No sostener por un segundo	Hasta 0.20 Hasta 0.10
4. PARADA DE MANOS PARCIAL TRANSVERSAL (0.80) 	Colocación incorrecta de las manos No cerrar (unir) las piernas	0.10 0.10
5. PASOS DE CARRERA (0.40)	Ver las Faltas Generales y Penalizaciones	
6. ½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20) 	Falta de precisión en el giro pivote	Hasta 0.10
7. SALTO SPLIT (30°) (0.40) 	Insuficiente separación de las piernas (menos de 30°) No aterrizar con los pies/piernas juntas	Hasta 0.20 Hasta 0.10
8. SALIDA DE RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60) 	Colocación de manos incorrecta (simultanea) No alcanzar la vertical No sostener por un segundo No mantener la posición del cuerpo extendida durante toda la salida	0.10 Hasta 0.30 Hasta 0.10 Hasta 0.20

NIVEL 4 VIGA DE EQUILIBRIO - TABLA DE PENALIZACIONES

Tiempo Límite: 50 segundos

Advertencia: 0:40

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
1. ENTRADA DE BALANCEO DE LA PIERNA CON ½ (180°) GIRO (0.20)	Falta de continuidad en el ½ (180°) giro a sentada a horcajadas	Hasta 0.10
2. SENTADA EN "V" (0.20), IMPULSO ATRÁS A CUCLILLAS (0.40)	Flexión temprana de las piernas al iniciar la posición de cuclillas (abajo del nivel de la viga)	Hasta 0.20
3. ½ (180°) GIRO EN COUPÉ AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	No bajar el talón al completar el giro	0.05
4. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)	Flexionar la pierna de enfrente en el despegue Separación de piernas insuficiente (menos de 60°) No realizar una pausa en posición de arabesca baja en el aterrizaje	Hasta 0.10 Hasta 0.20 0.05
6. ¾ DE PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	Colocación incorrecta de las manos No alcanzar los ¾ de Parada de Manos No juntar (unir) las piernas	0.10 Hasta 0.30 0.10
8. ½ (180°) GIRO EN COUPE AL FRENTE (0.40)	Ver las Faltas Generales y Penalizaciones	
10. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO AGRUPADO (0.40)	Salto Extendido: Ver las Faltas Generales y Penalizaciones Salto agrupado: Insuficiente flexión de cadera/rodillas (se requiere una flexión mínima de 90°) Insuficiente extensión (abrir) antes del aterrizaje	 Cada ángulo Hasta 0.10 Hasta 0.10
12. ARABESCA (45°); ARABESCA PROFUNDA (A LA HORIZONTAL) (0.40)	No elevar la pierna libre a por lo menos 45° en la arabesca No mantener la arabesca un segundo No elevar la pierna libre a la horizontal o más arriba en la arabesca profunda No mantener la arabesca profunda dos segundos	Hasta 0.20 Hasta 0.10 Hasta 0.20 Hasta 0.20
13. ½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)	Falta de precisión en el giro pivote	Hasta 0.10
*15. SALIDA DE RUEDA DE CARRO A PARADA DE MANOS LATERAL, ¼ (90°) DE GIRO (0.60)	Colocación incorrecta de manos (simultanea) No alcanzar la vertical No sostener por un segundo ¼ (90°) de giro incompleto o sobregiro No mantener la posición del cuerpo extendida durante toda la salida	0.10 Hasta 0.30 Hasta 0.10 Hasta 0.10 Hasta 0.20

No completar la salida (estas deducciones no incluyen las posibles faltas de postura del cuerpo):
Cuando la gimnasta intenta, pero no logra completar la salida, aplicar las deducciones específicas enlistadas para las fases no realizadas.

Ejemplo: Intenta la salida, no llega a la vertical, se cae:








Deducir: Hasta 0.30 (No alcanzar la vertical), 0.10 (No sostener un segundo), 0.10 (Giro de 90° incompleto) = 0.50 por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un total de 1.00

CLASE VII (NIVEL 5 USAG) VIGA DE EQUILIBRIO

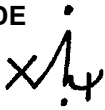
TABLA DE PENALIZACIONES

Tiempo Límite: 1:05

Advertencia: 0:55

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
*1. ENTRADA DE BALANCEO DE LA PIERNA CON ½ (180°) GIRO (0.20)	Falta de continuidad en el ½ (180°) giro a sentada a horcajadas	Hasta 0.10
	Ayudarse con las manos para llegar al a posición de cuclillas	0.30
3. ½ GIRO EN COUPE AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN)(0.40) 	No bajar el talón al completar el giro	0.05
4. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60) 	Flexionar la pierna de enfrente en el despegue	Hasta 0.10
	Separación de piernas insuficiente (menos de 60°)	Hasta 0.20
	No realizar una pausa en posición de arabesca baja en el aterrizaje	0.05
6. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)	No mostrar la acción de “mecer las piernas” pasando por plie	Cada vez Hasta 0.10
*7. PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60) 	Colocación incorrecta de las manos	0.10
	No alcanzar la vertical	Hasta 0.30
	No cerrar (unir) las piernas	0.10
	No sostener por un segundo	Hasta 0.10
9. ½ (180°) GIROS PIVOTE (IZQUIERDO Y DERECHO)(0.40) 	Falta de precisión en los giros pivote	Cada vez Hasta 0.10
11. ½ (180°) GIRO EN COUPE AL FRENTE (0.40) 	Ver las Faltas Generales y Penalizaciones	
*12. RUEDA DE CARRO ¼ (90°) DE GIRO HACIA ADENTRO (0.60) 	Colocación incorrecta de manos (simultanea)	0.10
	No pasar por la vertical	Hasta 0.30
14. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO SPLIT (90°) (0.40) 	Salto Extendido: Ver las Faltas Generales y Penalizaciones	
	Salto Split: Insuficiente separación de piernas (menos de 90°)	Hasta 0.20
	No aterrizar con las piernas/pies juntos	Hasta 0.10
16. ARABESCA (>45°); ARABESCA PROFUNDA (ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40) 	No elevar la pierna libre por arriba de 45° en la arabesca	Hasta 0.20
	No mantener la arabesca un segundo	Hasta 0.10
	No elevar la pierna libre por arriba de la horizontal en la arabesca profunda	Hasta 0.20
	No mantener la arabesca profunda dos segundos	Hasta 0.20

***18. SALIDA DE
RUEDA DE CARRO
A PARADA DE
MANOS LATERAL
CON ¼ (90°) DE
GIRO (0.60)**



Colocación incorrecta de manos (simultanea)
No alcanzar la vertical
No sostener por dos segundos
¼ (90°) de giro incompleto o sobregiro
No mantener la posición del cuerpo extendida
durante toda la salida

0.10
Hasta 0.30
Hasta 0.20
Hasta 0.10
Hasta 0.20

No completar la salida

(estas deducciones no incluyen las posibles faltas de postura del cuerpo)

Cuando la gimnasta intenta, pero no logra completar la salida, aplicar las deducciones específicas enlistadas para las fases no realizadas.

Ejemplo: Intenta la salida, no llega a la vertical, se cae:

Deducir: Hasta 0.30 (No alcanzar la vertical)
 0.20 (No sostener un segundo)
 0.10 (Giro de 90° incompleto)


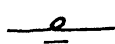



= 0.60 por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un total de 1.10

CLASE VI (NIVEL 6 USAG) VIGA DE EQUILIBRIO

TABLA DE PENALIZACIONES

Tiempo Límite: 1:10

Advertencia: 1:00

ELEMENTO	FALTA	DEDUCCIÓN
*1. ENTRADA DE TIJERA, BALANCEO DE LA PIERNA CON ½ (180°) GIRO (0.20)	Falta de continuidad en el ½ (180°) giro a sentada a horcajadas	Hasta 0.10
	Ayudarse con las manos para llegar al a posición de cucilllas	0.30
3. COUPÉ DEVELOPPÉ LATERAL, ROND DE JAMBE (0.40)	Developpé lateral: No elevar la pierna libre al lado a por lo menos 45° debajo de la horizontal	Hasta 0.10
	Rond de jambe: No elevar la pierna libre al frente por lo menos a la horizontal	Hasta 0.10
	No sostener la pierna al frente por un segundo	Hasta 0.10
4. ½ GIRO EN COUPE AL FRENTE (PRESIÓN DE TALÓN)(0.40) 	No bajar el talón al completar el giro	0.05
5. SALTO SPLIT CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60) 	Flexionar la pierna de enfrente en el despegue	Hasta 0.10
	Separación de piernas insuficiente (menos de 120°)	Hasta 0.20
	No realizar una pausa en posición de arabesca baja en el aterrizaje	0.05
7. TRANSFERENCIA DE PESO (0.20)	No mostrar la acción de “mecer las piernas” pasando por plie	Cada vez Hasta 0.10
*8. ARCO ATRÁS (SPLIT 150°) O RODADA ATRÁS A MÍNIMO ¾ DE PARADA DE MANOS (0.60)  	Arco Atrás: No mostrar continuidad al elevar la pierna para iniciar el Arco Atrás (bajar la pierna después de elevarla o elevar la pierna después de iniciado el arco atrás)	Hasta 0.10
	Colocación incorrecta de las manos (Titubeo o apoyo alternado)	Hasta 0.10
	Insuficiente separación de las piernas (menos de 150°)	Hasta 0.20
	Rodada Atrás a Mínimo ¾ de Parada de Manos: No alcanzar por los menos los ¾ de Parada de Manos	Hasta 0.20
	Realizar rodada atrás (la cabeza se mantiene en contacto con la viga)	0.60
10. ½ (180°) GIROS PIVOTE (IZQUIERDO Y DERECHO)(0.40) 	Falta de precisión en los giros pivote	Cada vez Hasta 0.10

12. 1/1 (360°) GIRO EN PASSE AL FRENTE (0.40)



Ver las Faltas Generales y Penalizaciones

14. SALTO AGRUPADO (0.40), SALTO SPLIT (120°) (0.40)



Salto agrupado:
Insuficiente flexión de cadera/rodillas (se requiere una flexión mínima de 90°) Cada ángulo Hasta 0.10
Insuficiente extensión (abrir) antes del aterrizaje Hasta 0.10

Salto Split:
Insuficiente separación de piernas (menos de 120°) Hasta 0.20
No aterrizar con las piernas/pies juntos Hasta 0.10

16. ARABESCA (>45°); ARABESCA PROFUNDA (45° ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40)

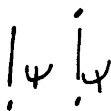


No elevar la pierna libre por arriba de 45° en la arabesca Hasta 0.20
No mantener la arabesca un segundo Hasta 0.10
No elevar la pierna libre a por lo menos 45° arriba de la horizontal en la arabesca profunda Hasta 0.20
No mantener la arabesca profunda dos segundos Hasta 0.20

17. 1/2 (180°) GIRO PIVOTE EN DESPLANTE (0.20)

Falta de precisión en el giro pivote Hasta 0.10

*18. SALIDA DE PARADA DE MANOS TRANSVERSAL; * 1/4 (90°) GIRO A PARADA DE MANOS LATERAL, 1/4 (90°) DE GIRO (0.80)



Colocación incorrecta (imprecisa) de manos en la parada de manos transversal 0.10
No alcanzar la vertical Cada PM Hasta 0.30
No sostener por un segundo la parada de manos transversal Hasta 0.10
1/4 (90°) de giro a parada de manos lateral incompleto Hasta 0.10
No sostener por dos segundos la parada de manos lateral Hasta 0.20
1/4 (90°) de giro incompleto o sobregiro al salir de la viga Hasta 0.10
No mantener la posición del cuerpo extendida durante la salida Hasta 0.20

No completar la salida

(estas deducciones no incluyen las faltas de postura del cuerpo)

Cuando la gimnasta intenta, pero no logra completar la salida, aplicar las deducciones específicas enlistadas para las fases no realizadas.

Ejemplo: Logra la vertical en la parada de manos transversal, no la sostiene y se cae:

Deducir: Hasta 0.10 (No sostener la PM transversal un segundo)
0.10 (1/4 de giro incompleto a la PM lateral)
0.30 (No llegar a la vertical en la PM lateral)
0.20 (No sostener la PM lateral dos segundos)
0.10 (1/4 de giro incompleto al salir de la viga)

= 0.80 por elemento incompleto + 0.50 (caída) para un total de 1.30