



**ESPECIFICACIÓNS E DÚBIDAS
SOBRE A APLICACIÓN DO
PROGRAMA TÉCNICO
ESCOLAR XAF**



SALTO**REQUISITO**

Pino- plancha ó 1/2 a caer de pecho. 2,00 PUNTOS

Escolar 1 y 2: 60 cm

Escolar 3 y 4: 90 cm

REALIZADO CON MINITRAMP.

Se permite SÓLO para ESCOLAR 1 el uso de trampolín o cuña para salto antes de botar en el minitramp.

BONIFICACIONES OPCIONALES DE LA NOTA D:

Realizar el salto con DOBLE TRAMPOLIN + 0,50 puntos

Realizar el salto con UN TRAMPOLIN + 1,00 punto.

1/2 a caer de pie + 0,50 puntos.

APLICACIÓN DE LA NORMATIVA

Botar dos veces en el mismo trampolín/minitramp	SALTO 0
Omitir la fase del antesalto realizando un bote previo en trampolín/cuña/suelo	SALTO 0
Mover las manos durante la fase de repulsión (caminar en pino, pica-pica...)	SALTO 0
Realizar el salto sin botar, lanzando la pierna directamente a pino OJO! No confundir, con bote pies juntos y abro piernas durante primer vuelo (- 0,1- 0,3)	SALTO 0
Acabar en posición sentada en vez de plancha	-0,30 Puntos
Resto de faltas	según Código FIG

SE PERMITE EL USO DE MINITRAMP DE INICIACIÓN DE MANERA OPCIONAL

Puesto que en muchas instalaciones no se dispone de material homologado sí sería posible usar un minitramp básico de iniciación plano y redondo en vez de los altos inclinados. Se adjunta fotografía:



REQUISITOS:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Posición estática de "suspensión carpada" (1') | + 0,50 PUNTOS |
| 2. Posición estática "rodillas al pecho" (1') | + 0,50 PUNTOS |
| 3. 1 vuelo libre con piernas estiradas (adelante y atrás) | + 0,50 PUNTOS |
| 4. Canaria (R.C. OPCIONAL) | + 0,50 PUNTOS |

En ESCOLAR 1 - Paralelas las gimnastas que no lleguen con el trampolín a la banda baja se les permitirá una altura adicional. Y se le permite utilizar la técnica de vuelos como la permitida para las mayores en BS, es decir, los entrenadores podrán subirlas y colgarlas en la banda, se les permite hacer un pequeño impulso en la toma de vuelo adelante y después ya realizarían ellas los vuelos siguientes. Tal y como especifica el vídeo explicativo de la normativa, pero en BI.

BONIFICACIONES OPCIONALES DE LA NOTA D:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| Mantener posición RC1 3'' | + 0,50 puntos |
| Mantener posición RC2 3'' | + 0,50 puntos |
| Realizar 3 vuelos seguidos | +2,00 puntos |
| E4 y E5: vuelta al apoyo | + 0,50 puntos |

APLICACIÓN DE LA NORMATIVA

El RC4 no tendrá penalización de 1pto por falta de intento, ya que se considera un RC opcional.

El RC 3 podrá/n realizarse en B.S.

Esta permitido que la gimnasta suba desde la B.I o que el entrenador/a ayude a la gimnasta a subir a la B.S y a realizar la TOMA DE VUELO adelante para comenzar el ejercicio.
En cualquier caso, el primer vuelo que contará será el vuelo adelante. (VIDEO explicativo)

El orden de composición del ejercicio es libre, pudiendo realizar los Requisitos de composición en cualquier orden.

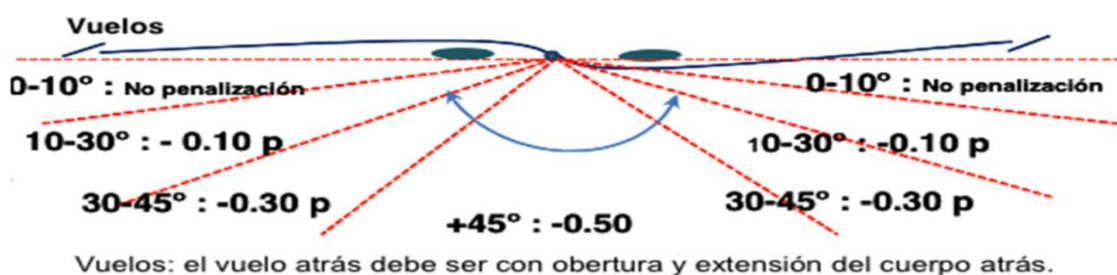
En paralelas al no existir series de elementos, los RC1 y 2 deben de realizarse seguidos pero en orden libre.

Se tendrán en cuenta las penalizaciones de piernas y brazos según código FIG durante todo el ejercicio (piernas y brazos abiertas / piernas y brazos flexionados al empezar, durante y al finalizar cada elemento)

-0,1 – 0,3
-0,1 -0,3 -0,5

Después de la realización del RC4, la gimnasta podrá bajarse del apoyo facial de manera libre (despegue, vuelta adelante...)

Penalización de la amplitud específica para los vuelos (RC3). Siempre se tendrá en cuenta la parte el cuerpo más baja. Penalizaciones correspondientes a cada vuelo (adelante y atrás)



BARRA

REQUISITOS

- 1- Lanzamientos de piernas (adelante x2 y laterales x2 con las dos piernas) + 0,50 PUNTOS
- 2- 1/2 giro sobre dos pies en relevé. + 0,50 PUNTOS
- 3- Equilibrio balanza 90-135° + 0,50 PUNTOS
- 4- Serie gimnastica + 0,50 PUNTOS

Salida: salto en extensión en la esquina de la barra.

FALTA DE INTENTO DE UN RC: -1,00 PUNTO D.N.

Tiempo máximo 60". Aviso y 10" adicionales para la salida.

ESCOLAR 1 Y 2 EN BARRA Altura 1 m.

Elementos considerados valor A: salto tijera, salto estirado, salto agrupado, voltereta con manos, pino a marcar 45°, salida de rodada con manos extremo de la barra.

BONIFICACIONES OPCIONALES DE LA NOTA D:

- Realizar el 1/2 giro sobre 1 pie en relevé + 0,50 PUNTOS
- Realizar la balanza a +135° : 0,50 puntos + 0,50 PUNTOS
- Realizar un elemento en el RC4 con 180° split + 0,50 PUNTOS
- Realizar 1 elemento ACRO FIG + 0,50 PUNTOS
- Realizar dos elementos ACRO FIG + 1,00 PUNTOS
- Realizar otra salida valor A + 0,50 PUNTOS

APLICACIÓN DE LA NORMATIVA

<p>Penalizaciones específicas de los lanzamientos, saltos a min. 90° (tijera, galope, salto agrupado...)</p>		<p>- 0,1 – 0,5</p>
<p>Voltereta: se permite cogerse por debajo de la barra y realizar una pausa, se permiten piernas libres y acabar de pie o a horcajada. * Esc 1 y 2 se permite doblar/abrir piernas para evitar caída contra colchoneta al realizar horcajada. Realizar un pronunciado ajuste del cuerpo y/o pronunciada parada en medio de la voltereta</p>		<p>- 0,30</p>
<p>Realizar voltereta, quedarse tumbada, agarrarse por debajo de la barra con piernas y subir a fuerza (NO RODAMIENTO)</p>		<p>No VD</p>
<p>RC3: Equilibrio balanza</p>		<p>- 0,10-0,50</p>

SUELO

REQUISITOS

1- 2 series ACRO diferentes	+0,50 puntos
2- Pasaje de danza (dos saltos desde un pie)	+0,50 puntos
3- Elementos ad/lat/atrás. (mínimo 2 direcciones)	+0,50 puntos
4- 1/2 giro sobre un pie.	+0,50 puntos

FALTA DE INTENTO DE UN RC: -1,00 PUNTO D.N.

BONIFICACIONES:

Elemento con vuelo dentro de cada Serie ACRO:	+0,50 puntos
Pasaje de Danza FIG (salto 180°)	+0,50 puntos
Un giro sobre un pie	+0,50 puntos

Se podrán repetir elementos para cubrir los RC.

Elementos considerador valor A: salto tijera, voltereta adelante agrupada, voltereta atrás agrupada, voltereta rusa (brazos y piernas en extensión), voltereta atrás carpada (brazos y piernas en extensión) cuarta, rueda lateral, pino (marcar posición min 30o), pino a rodar, arcos adelante y atrás, tic-tac.

Se permitirán las MÚSICAS CANTADAS. Están prohibidas las letras inapropiadas (p.ej. sexual, ofensiva, agresiva, violenta, etc). Se aplicará una penalización de 1 punto de deducción neutral por infracciones de la música.

APLICACIÓN DE LA NORMATIVA

Se permite el apoyo de manos en el suelo para la bajada de la voltereta atrás y evitar el posible "golpe en el trasero" contra el suelo. En caso de que alguna gimnasta realice pino- voltereta adelante con subida de piernas estiradas (rusa), también se permite el apoyo de manos en el momento de la subida.

Subir de la voltereta adelante o pino voltereta apoyando mano/manos en el suelo	-1,00 punto (caída)
---	---------------------

Solo una línea acrobática = ejercicio con falta de intento de salida	-0,50 DN
--	----------

Salto tijera (considerado como A) se penalizará siguiendo las directrices FIG de los saltos VD A 90° (galope, cosaco, ...)