

ACROBÁTICA

TABLA DE DIFICULTAD NACIONAL BASE ACROBÁTICA 2022

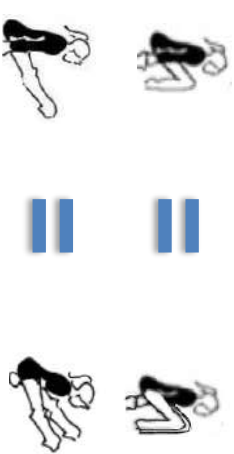
rfeg

real federación española de gimnasia

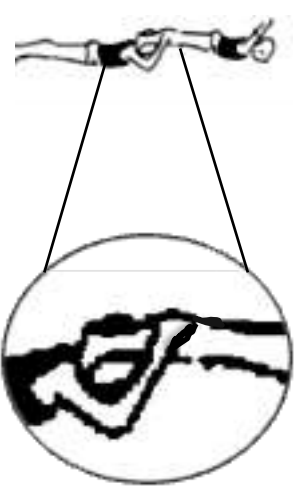


REGLAS GENERALES

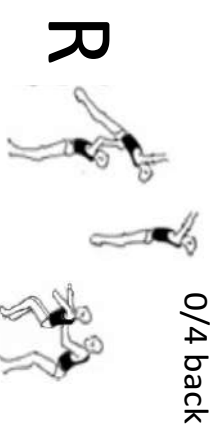
Las siguiente posiciones del ágil pueden usarse indistintamente para un mismo valor de dificultad.



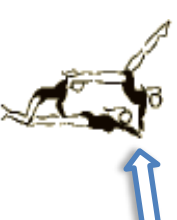
El agarre de piernas del portor al ágil en los elementos realizados con uno o dos pies del ágil sobre los hombros del base se realizarán por detrás de la pierna, como se representa en la figura.



En los elementos precedidos por rondada y en los que se detalla 0/4 back, no es necesario que el ágil rote en la fase de vuelo, a pesar de que en la representación gráfica se muestre una pequeña rotación de casi 1/4 back.






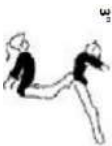


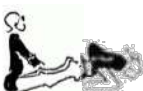



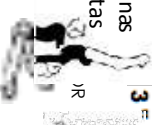
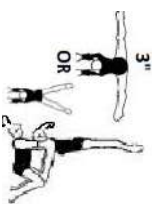



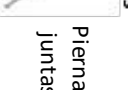



El ágil puede elegir el modo más favorable para sujetar los brazos de la medio.



CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS FEMENINAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE		A	B	C	D
ROW I					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW II	 Ágil agrupado o y la portora sujeta por la cintura.	 Ágil en staldler y la portora sujeta por la cintura.	 3" OR 	 OR 	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III	 Piernas juntas Portora sentada, sujeta (cintura) al ágil que está en pino con manos en el suelo	 OR 	 Piernas juntas	 POWER  Piernas juntas	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor		0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS FEMENINAS

ELEMENTOS DINÁMICOS

ALEVÍN BASE		A	B	C	D
ROW I			 0/4	 0/4	 0/4
Valor			0,1	0,2	0,3
ROW II			 0/4	 0/4	 0/4 180º
Valor			0,1	0,2	0,3
ROW III			 0/4 BACK	 0/4 BACK	 0/4 BACK
Valor			0,1	0,2	0,3
ROW IV			 0/4 BACK	 0/4	 0/4 BACK
Valor			0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS MASCULINAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE		A	B	C	D
ROW I					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW II					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III	 POWER *AYUDA DEL PORTOR	 OR	 Piernas juntas	 POWER Piernas juntas	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS MASCULINAS

ELEMENTOS DINÁMICOS

ALEVÍN BASE		A	B	C	D
ROW I					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW II					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS MIXTAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	3''	3''	3''	3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	3''	3''	3''	3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	3''	3'' Piernas juntas	3'' Piernas juntas	3'' POWER Piernas juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	3''	3''	3''	3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

PAREJAS MIXTAS









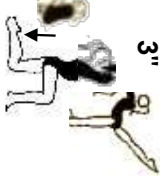
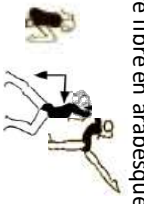
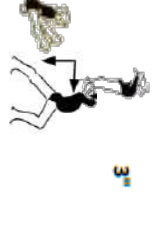
ELEMENTOS DINÁMICOS

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		0/4 BACK	0/4 BACK	0/4 0/4 BACK 180º
		0,1	0,2	0,3
ROW II	0/4	0/4 180º	0/4 360º	1/4 BACK
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III			0/4 BACK	0/4 BACK
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		Se permite no asistir recepción 0/4 FRONT	0/4 FRONT	1/4 FRONT
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

TRIOS FEMENINOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	<p>Apoyo en suelo</p>  <p>3"</p>	<p>Agarre mano y cintura</p>  <p>3"</p>	 <p>3"</p>	 <p>OR 3" OR 3"</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 <p>3"</p>	 <p>3"</p>	<p>agarre mano o brazo</p>  <p>3"</p>	 <p>3"</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		 <p>3"</p>	<p>agarre libre en arabesque</p>  <p>3"</p>	 <p>3"</p>
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

TRIOS FEMENINOS











ELEMENTOS DINÁMICOS

ALEVÍN BASE		A	B	C	D
ROW I			R 1/4 BACK 	 0/4 Front OR Back	 0/4 - 180° Front OR Back
Valor		0,1	0,1	0,2	0,3
ROW II	Agil sentado en manos de bases 	 0/4 FRONT	 0/4	 0/4	 1/4 FRONT
Valor	0	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW III			Agil sentado en manos de bases 	 0/4 BACK OR	 0/4 BACK OR
Valor		0,1	0,1	0,2	0,3
ROW IV				 2/4 BACK	 2/4 BACK
Valor				0,2	0,3

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

CUARTETOS MASCULINOS

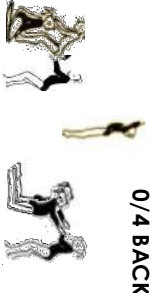


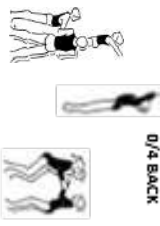
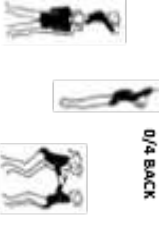
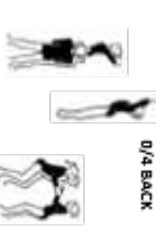
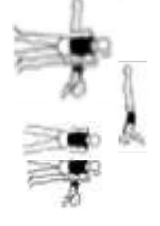

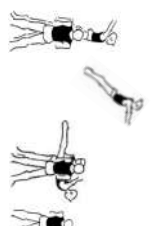

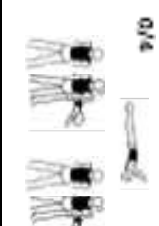
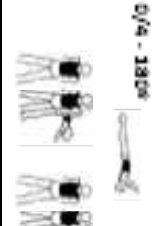
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3" 0	 3" 0,1	 3" 0,2	 3" 0,3
ROW II		 3" 0,1	 3" 0,2	 3" 0,3
ROW III	 3" 0,1	 3" 0,2	 3" 0,3	
Valor	0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS

CUARTETOS MASCULINOS

ELEMENTOS DINÁMICOS

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II		 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III		 <p>0/4 front</p>	 <p>1/4 front</p>	 <p>1/4 FRONT</p>
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV SIN Cambio base en recepción		 <p>Lanzan 2 y reciben 3</p>	 <p>Lanzan y reciben 3</p>	 <p>Lanzan y reciben 3</p>
Valor		0,2	0,2	0,3
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS FEMENINAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	<p>3''</p>	<p>3''</p> <p>OR</p> <p>3''</p>	<p>3''</p> <p>OR</p> <p>3''</p>	<p>3''</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	<p>3''</p>	<p>3''</p> <p>OR</p> <p>3''</p>	<p>3''</p>	<p>3''</p> <p>OR</p> <p>3''</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	<p>3''</p> <p>Piernas juntas</p>	<p>3''</p> <p>OR</p> <p>3''</p> <p>Piernas separadas</p>	<p>3''</p> <p>Piernas juntas</p>	<p>3''</p> <p>Piernas juntas</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	<p>3''</p>	<p>3''</p>	<p>3''</p>	<p>3''</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS FEMENINAS






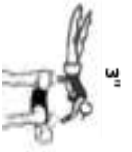
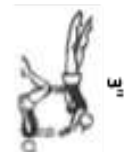

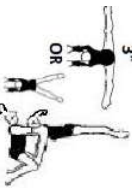



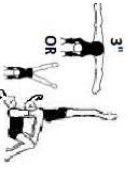


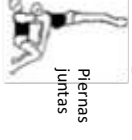
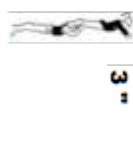
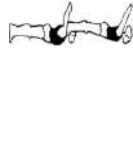


ELEMENTOS DINÁMICOS

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW II	R 	R 	R 	R
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW IV				
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS MASCULINAS

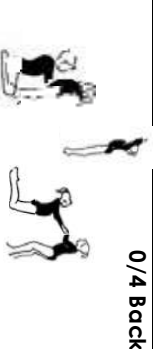
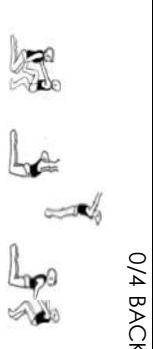
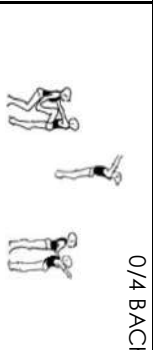

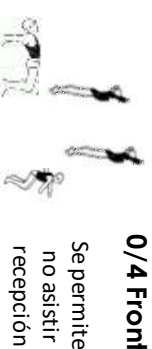
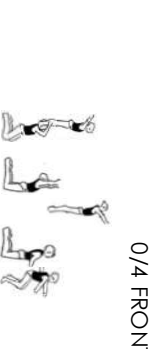
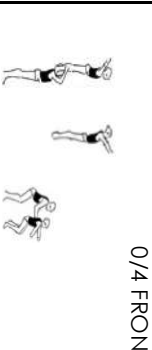
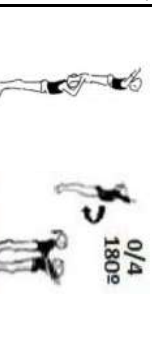
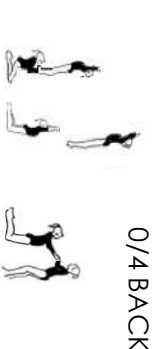
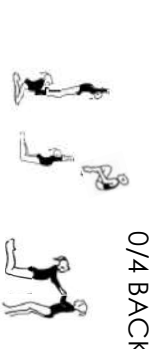
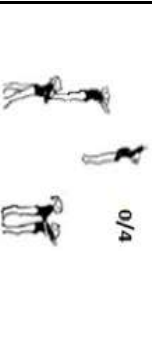


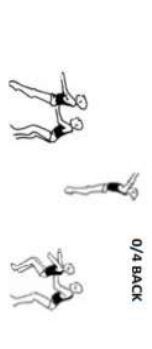
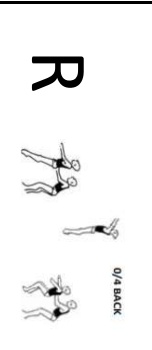
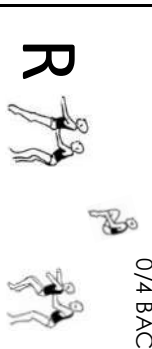
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	 3''	 3''	 3''	 3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3''	 3''	 3''	 3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3'' OR  3''	 3'' Piernas Juntas	 POWER  3'' OR  3''	 POWER  3'' Piernas Juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3''	 3''	 3''	 3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS MASCULINAS

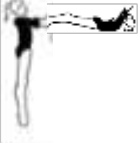

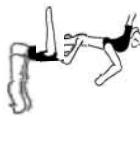
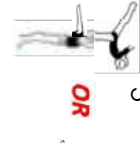




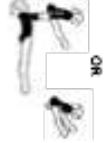
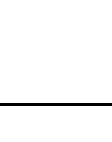
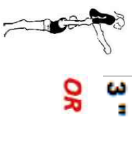




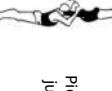



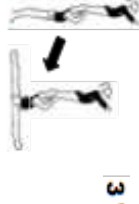
ELEMENTOS DINÁMICOS

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	 <p>0/4 Back</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 <p>0/4 Front</p> <p>Se permite no asistir recepción</p>	 <p>0/4 FRONT</p>	 <p>0/4 FRONT</p>	 <p>0/4 180º</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>0/4</p>	 <p>0/4</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 <p>0/4</p>	 <p>0/4 BACK</p>	 <p>R</p>	 <p>R</p>
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS MIXTAS

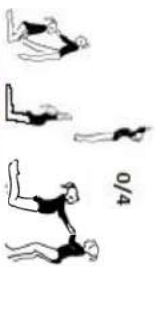
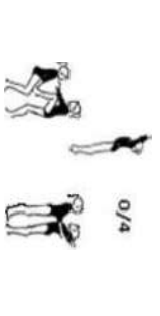


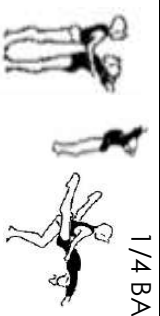
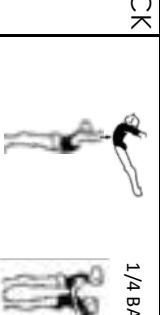
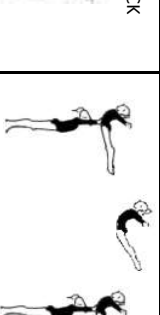
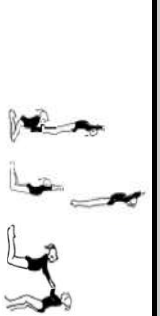
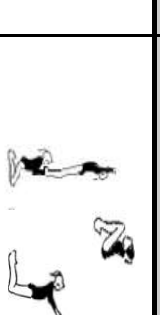
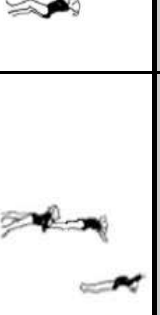
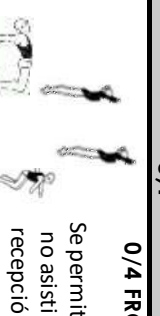
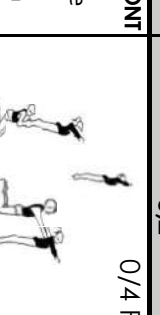
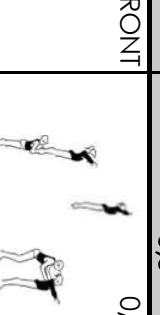
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	 3''	 3''	 3''	 3'' OR  3''
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3'' OR  3''	 3''	 3'' OR  3''	 3'' OR  3''
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3'' Piernas Juntas	 3'' Piernas Juntas	 3'' Piernas Juntas	 3'' AGIL CODOS EXTENDIDOS Piernas Juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3''	 3''	 3''	 3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

PAREJAS MIXTAS


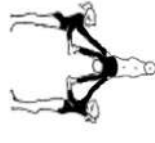


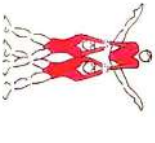
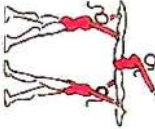



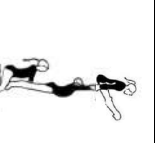

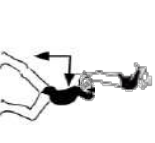
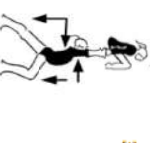

ELEMENTOS DINÁMICOS

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		 Se permite no asistir recepción		
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

TRIOS FEMENINOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

INFANTIL BASE		A	B	C	D
ROW I	Agarre mano y cintura  3"	 3"	Agarre mano y cintura 3"	 OR  3"	 OR  3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3"	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

TRIOS FEMENINOS




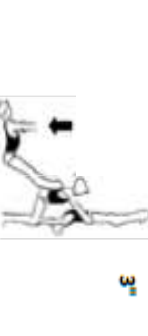




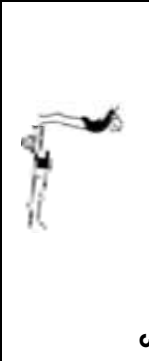
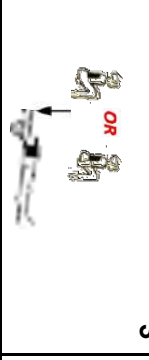
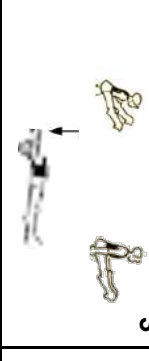
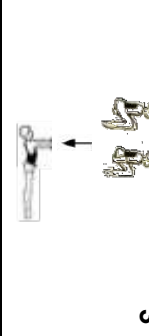
ELEMENTOS DINÁMICOS

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV				
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

CUARTETOS MASCULINOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS

CUARTETOS MASCULINOS

ELEMENTOS DINÁMICOS

INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I		<p>0/4 BACK</p>	<p>0/4 BACK</p>	
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II		<p>0/4 BASE CHANGES</p>	<p>0/4</p>	<p>0/4</p>
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III		<p>Reciben 3</p>	<p>3/4 FRONT Reciben 3</p>	<p>3/4 FRONT Reciben 3</p>
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		<p>0/4 0º BASE NO CAMBIA</p>	<p>0/4 BASE CHANGES</p>	<p>0/4 - 180º BASE CHANGES</p>
Valor		0,1	0,3	0,3

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS

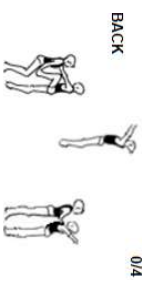
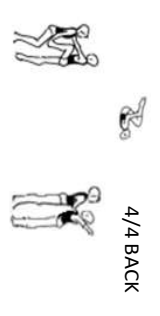
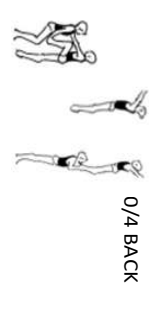
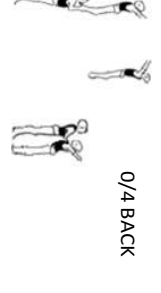
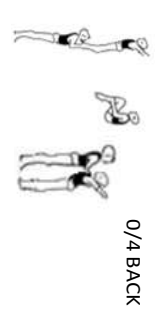
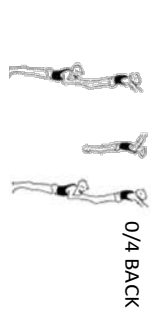
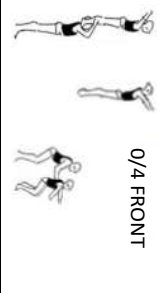
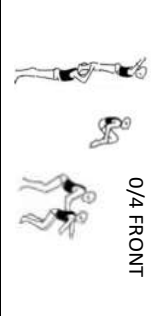
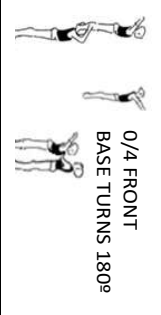
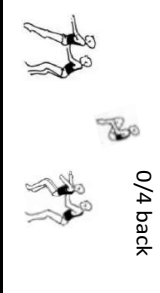
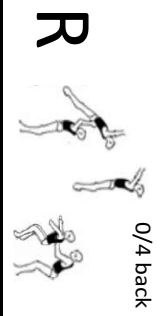
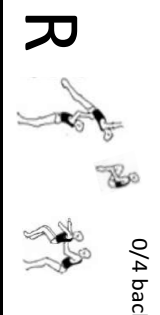
PAREJAS FEMENINAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	3"	3" 3"	3"	3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	3"	3"	3"	3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	3"	3"	3" Jump	3" Power
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	3" 0	3" 0,1	3" 0,2	3" 0,3
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		PAREJAS FEMENINAS			
ELEMENTOS DINÁMICOS					
CADETE BASE	A	B	C	D	
ROW I		0/4	0/4	0/4	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II		0/4	0/4	1/4 BACK	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW III		1/4 BACK	0/4	1/4 FRONT	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW IV		0/4	0/4	4/4 BACK	
Valor		0,1	0,2	0,3	



















CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				PAREIAS MASCULINAS	
CADETE BASE		A	B	C	D		
ROW I	Valor	0	0,1	0,2	0,3		
		3"	3"	3"	3"	3"	3"
ROW II	Valor	0	0,1	0,2	0,3		
		3"	3"	3"	3"	3"	3"
ROW III	Valor	0	0,1	0,2	0,3		
		3"	3"	3"	3"	3"	3"
ROW IV	Valor	0	0,1	0,2	0,3		
		3"	3"	3"	3"	3"	3"

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		PAREIAS MASCULINAS			
ELEMENTOS DINÁMICOS					
CADETE BASE	A	B	C	D	
ROW I					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW III					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor		0,1	0,2	0,3	
Valor		0,1	0,2	0,3	

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS

PAREJAS MIXTAS

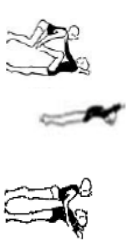
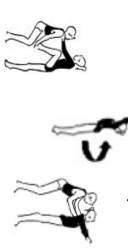
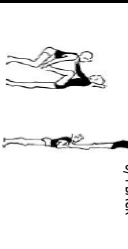

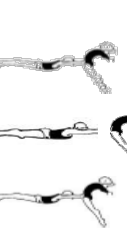
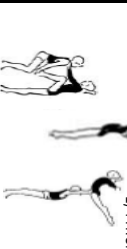
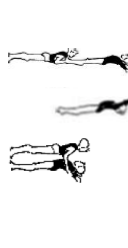
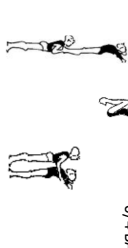
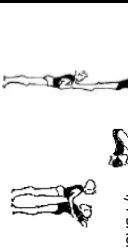
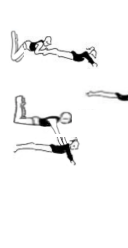
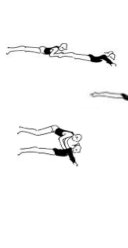
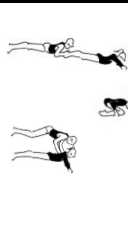
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

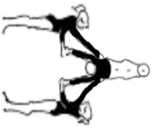











CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 OR  3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 OR  3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 Piernas juntas 3"	 Piernas juntas 3"	 3"	 POWER 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 0 3"	 0,1 3"	 0,2 3"	 Base turns 180º 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS

PAREJAS MIXTAS

ELEMENTOS DINÁMICOS

CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I		 0/4 BACK	 0/4 BACK, 180º	 0/4 BACK 0/4 Back
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II		 1/4 BACK	 0/4 FRONT	 1/4 FRONT
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III		 0/4 BACK	 0/4 BACK	 4/4 BACK
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		 0/4 FRONT	 0/4 FRONT	 0/4 FRONT
Valor		0,1	0,2	0,3

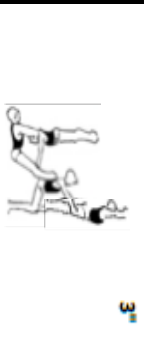

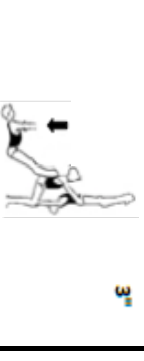

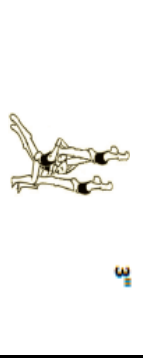
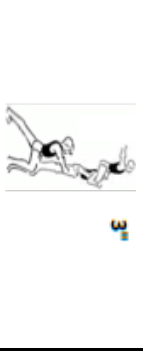

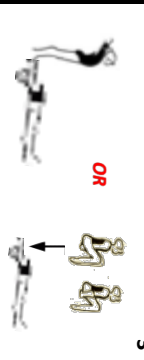
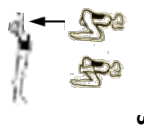
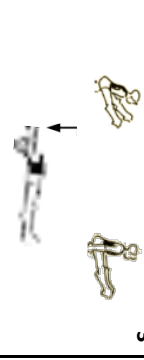
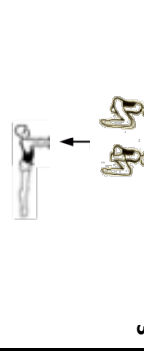
CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		TRIOS FEMENINOS			
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO					
CADETE BASE	A	B	C	D	
ROW I	 3" AGARRE MANO-CINTURA	 3" OR	 3" OR	 3"	Valor 0 3"
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"	Valor 0 3"
ROW III	 3" * posición del TOP MONTTO STADLER COCODRILLO PINO	 3" *	 3" *	 3" *	Valor 0 3"

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		TRIOS FEMENINOS			
ELEMENTOS DINÁMICOS					
CADETE BASE	A	B	C	D	
ROW I Valor					0,3
ROW II Valor					0,3
ROW III Valor					0,3
ROW IV Valor					0,3

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS

CUARTETOS MASCULINOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	 3'''	 3'''	 3'''	
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3'''	 3'''	 3'''	 3'''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3''' OR  3'''	 3'''	 3'''	
Valor	0	0,1	0,2	

CÓDIGO 2022 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		CUARTETOS MASCULINOS				
ELEMENTOS DINÁMICOS						
CADETE BASE	A	B	C	D		
ROW I						
Valor	0	0,1	0,2	0,3		
ROW II						
Valor	0	0,1	0,2	0,3		
ROW III						
Valor			0,2	0,3		
ROW IV						
Valor		0,1	0,2	0,3		