



TARIFF SHEET / HOJAS DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ACROBÁTICA

CATEGORÍAS ESCOLARES: BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL Y CADETE

- No está permitido seleccionar dos elementos de EQUILIBRIO o DINÁMICO de la misma ROW.
- Es obligatorio que todos/as los/las gimnastas realicen 3 elemento individuales de diferentes filas, pudiendo repetir únicamente elementos de AGILIDAD/TUMBLING.
- Es necesario marcar en la hoja de competición el orden en que se realizarán los elementos.
- Es necesario señalar las coordenadas de los elementos opcionales si no son seleccionados de la misma tabla que los obligatorios.










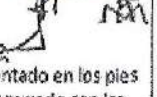



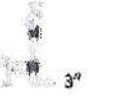












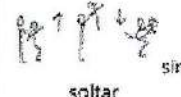





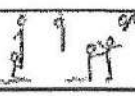
EJEMPLOS DE COMO CUBRIR LAS HOJAS DE COMPETICIÓN

CLUB: ESCOLAS ABEGONDO

NOMBRES: MARIA LÓPEZ y SARA PÉREZ

DORSAL: 15

W2 BENJAMÍN		A	B	C	D
ROWSEQUILIBRIO	ROW I	 3"	 3"	 3"	 3
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II		 2	 3"	
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 sentado en los pies agarrado con las manos 3"	 3"	 3"	
Valor	-	0,1	0,2	0,3	
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3"	
Valor	-	0,1	0,2	0,3	

















W2 BENJAMÍN		A	B	C	D
ROWS DINÁMICO	ROW I				
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II	 sin soltar	 soltar sin	 1	
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
ROW III	 sin soltar	 soltar sin			
Valor	-	0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor	-	0,1	0,2	0,3	

OTRO EQUILIBRIO OPCIONAL
Puede ser obtenida de cualquier tabla Nacional/Base/Escolar/FIG de Parejas

OTRO DINÁMICO OPCIONAL
Puede ser obtenida de cualquier tabla Nacional/Base/Escolar/FIG de Parejas



INFANTIL ESCOLAR W2
4 ROW I, D

INDIVIDUALES						
	1	2	3	4	5	OTRO FIG
FLEXIBILIDAD			 x2 1			
EQUILIBRIO 2"	 2		 2			
AGILIDAD/ TUMBLING	 180°	 360°	Voltereta adelante 	Voltereta atrás 	 3	 3 RONDA

ENTRENADOR/A:

JULIA VÁZQUEZ PÉREZ

TELÉFONO:

631 316 163

EMAIL:

julia.vperez@gmail.com

CLUBE: ESCOLAS ABEGONDO

NOMES: ANA RÍOS, AITANA CAL y SOFÍA VIDAL DORSAL: 3

CATEGORÍA: CADETE

MODALIDADE: TRIO

ROWS EQUILIBRIO	ROW I	Monkey o bal ta ²					
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3	
	ROW I						
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3	
	ROW II						
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3	

ROWS DINÁMICO	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	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

Pode ser escollido de calquera táboa Nacional/Base/Escolar/FIG de Tríos EXCEPTO BENXAMIN / ALEVIN / INFANTIL



1

CADETE BASE
ROW I, 0

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

Pode ser escollido de calquera táboa Nacional/Base/Escolar/FIG de Tríos EXCEPTO BENXAMIN / ALEVIN / INFANTIL

	INDIVIDUAIS					OUTRO FIG
	1	2	3	4	5	
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING						
	180º	360º	Voltereta adiante	Voltereta atrás		

ENTRENADOR/A:

Julia Vaquer Pérez

TELÉFONO:

698 765 432

EMAIL:

julia.vperet@queail.com

CLUBE: ESCOLAS ABEGONDO

NOMES:

Daniel Rascón, Javier Souto, Miguel Pérez y Juan Rey

DORSAL: 28

CATEGORÍA: ALEVÍN

MODALIDADE: CUARTETO

ROWS EQUILIBRIO	ROW I				posición libre de piernas en el pino
	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	

ROWS DINÁMICO	ROW I				
	Valor	-	0,1	0,2	0,2
	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	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

Pode ser escollido de calquera táboa Nacional/Base/Escolar/FIG de Cuartetos EXCEPTO de categoría BENXAMÍN

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

Pode ser escollido de calquera táboa Nacional/Base/Escolar/FIG de Cuartetos EXCEPTO de categoría BENXAMÍN

	INDIVIDUAIS					OUTRO FIG
	1	2	3	4	5	
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING						

ENTRENADOR/A:

Julia Vaizquet Pérez

TELÉFONO:

612 345 678

EMAIL:

julia.vperez@gmail.com



HOJAS DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS Y MODALIDADES

PARELLA BENXAMÍN	FEMININA
	MASCULINA
	MIXTA

CLUBE:	
--------	--

DORSAL:	
---------	--

XIMNASTAS:	
TOP:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	ROW I		 Con asistencia del/a portor/a		
	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	

ROWS DINÁMICO	ROW I			
	Valor	-	0,1	0,2
	ROW II	 sin soltar	 sin soltar (agrupado)	 sin soltar (carpa abierta)
	Valor	-	0,1	0,2
	ROW III	 sin soltar	 soltar	 sin soltar
Valor	-	0,1	0,2	
ROW IV				
Valor	-	0,1	0,2	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

DIFICULDADE TOTAL

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2''						
AXILIDADE / TUMBLING	 180°	 360°	Voltereta adiante 	Voltereta atrás 		

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

TRÍO BENXAMÍN

CLUBE:

DORSAL:

XIMNASTAS:

TOP: BASE:

BASE:

ROWS EQUILIBRIO	ROW I				Monkey o bolita ¹
	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

ROWS DINÁMICO	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

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adelante	Voltereta atrás		
	180°	360°				

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>

CUARTETO BENXAMÍN

CLUBE:

DORSAL:

XIMNASTAS:

TOP:	BASE:
BASE:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	ROW I				 posición libre de piernas en el pino
	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

ROWS DINÁMICO	ROW I	 1/4 Front recogen 3	 1/4 Back recogen 3	 LANZAN Y RECIBEN 3	 LANZAN Y RECIBEN 2
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II			 lanzan 3 recogen 2	 lanzan 3 recogen 2
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III			 lanzan 2 recogen 2	 lanzan 2 recoge 1
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
ROW IV			 tercer agarre en los hombros		
Valor	-	0,1	0,2	0,3	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING	 180º	 360º	 Voltereta adelante	 Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

PARELLA ALEVÍN	FEMININA
	MASCULINA
	MIXTA

CLUBE:	
--------	--

DORSAL:	
---------	--

XIMNASTAS:	
TOP:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	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

ROWS DINÁMICO	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

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

DIFICULTADE TOTAL

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adiante	Voltereta atrás		
	180º	360º				

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

TRÍO ALEVÍN

CLUBE: _____

DORSAL: _____

XIMNASTAS:

TOP:	_____	BASE:	_____
BASE:	_____		

ROWS EQUILIBRIO	ROW I			 ALZAR POR DEBAJO DE LA CINTURA AFONDO EN SUELO	Monkey o bolita ²
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II	 orientación en el pino libre			
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III				
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

ROWS DINÁMICO	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	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2''						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adelante	Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	_____
EMAIL	_____

CUARTETO ALEVÍN

CLUBE: _____

DORSAL: _____

XIMNASTAS:

TOP:	BASE:
BASE:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	ROW I					3 ^h posición libre de piernas en el pino
	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	

ROWS DINÁMICO	ROW I	 1/4 Front recogen 3	 1/4 Back recogen 3	 LANZAN 4 RECÖGEN 3	 2/4 + 180°
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II		 (sentado) lanzan 3 recogen 2	 lanzan 3 recogen 2	 lanzan 3 recogen 2
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III		 lanzan 2 recogen 2	 lanzan 3 recoge 1	 lanzan 2 recoge 1
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW IV			 tercer agarre en los hombros	
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING	 180°	 360°	 Voltereta adelante	 Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

PARELLA INFANTIL	FEMININA
	MASCULINA
	MIXTA

CLUBE:	
--------	--

DORSAL:	
---------	--

XIMNASTAS:	
TOP:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	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	

ROWS DINÁMICO	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	

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2''						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adiante	Voltereta atrás		
	180°	360°				

DIFICULDADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

TRÍO INFANTIL

CLUBE: _____

DORSAL: _____

XIMNASTAS:

TOP: _____ BASE: _____

BASE: _____

ROWS EQUILIBRIO	ROW I			Monkey o bofirã	
	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

ROWS DINÁMICO	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

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2''						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adelante	Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

CUARTETO INFANTIL

CLUBE:

DORSAL:

XIMNASTAS:

TOP:	<input type="text"/>	BASE:	<input type="text"/>
BASE:	<input type="text"/>	BASE:	<input type="text"/>

ROWS EQUILIBRIO	ROW I		 posición libre de piernas en el pino	 monkey o bolita	
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II				
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III				 monkey o bolita
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

ROWS DINÁMICO	ROW I	 LANZAN 4 RECOGEN 3	 0/4 + 180°		 CAMBIO BASE
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II	 SENTADA lanzan 3 recogen 2			
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III	 lanzan 3 recoge 1	 lanzan 2 recoge 1	 lanzan 3 recoge 1	 lanzan 2 recoge 1
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW IV	 tercer agarre en los hombros		 soltando la mano del hombro	 lanzan 2 recoge 1
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING	 180°	 360°	 Voltereta adelante	 Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>

PARELLA CADETE	FEMININA
	MASCULINA
	MIXTA

CLUBE:	
--------	--

DORSAL:	
---------	--

XIMNASTAS:	
TOP:	BASE:

PAREJAS CADETE		A	B	C	D
ROWS EQUILIBRIO	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	

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

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

INDIVIDUAIS						
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adelante	Voltereta atrás		

DIFICULTADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

TRÍO CADETE

CLUBE: _____

DORSAL: _____

XIMNASTAS:

TOP:	_____	BASE:	_____
BASE:	_____		

ROWS EQUILIBRIO	ROW I	Monkey o bolita ^{3"}				
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3
	ROW II					
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3
	ROW III					
	Valor	-	0,1	0,2	0,3	0,3

ROWS DINÁMICO	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

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					
	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING	 180°	 360°	Voltereta adelante 	Voltereta atrás 		

DIFICULDADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

CUARTETO CADETE

CLUBE: _____

DORSAL: _____

XIMNASTAS:

TOP:	BASE:
BASE:	BASE:

ROWS EQUILIBRIO	ROW I	3"	3"	3"	3"
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II	3"	3"	3"	3"
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III	3"	3"	3"	3"
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

ROWS DINÁMICO	ROW I	0/4	0/4	0/4 + 180°	0/4 + 360°
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW II	0/4	0/4	0/4	0/4
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW III	0/4	0/4	0/4	0/4
	Valor	-	0,1	0,2	0,3
	ROW IV	0/4	0/4	0/4	0/4
	Valor	-	0,1	0,2	0,3

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	INDIVIDUAIS					OUTRO FIG
	1	2	3	4	5	
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING	180°	360°	Voltereta adelante	Voltereta atrás		

DIFICULDADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	