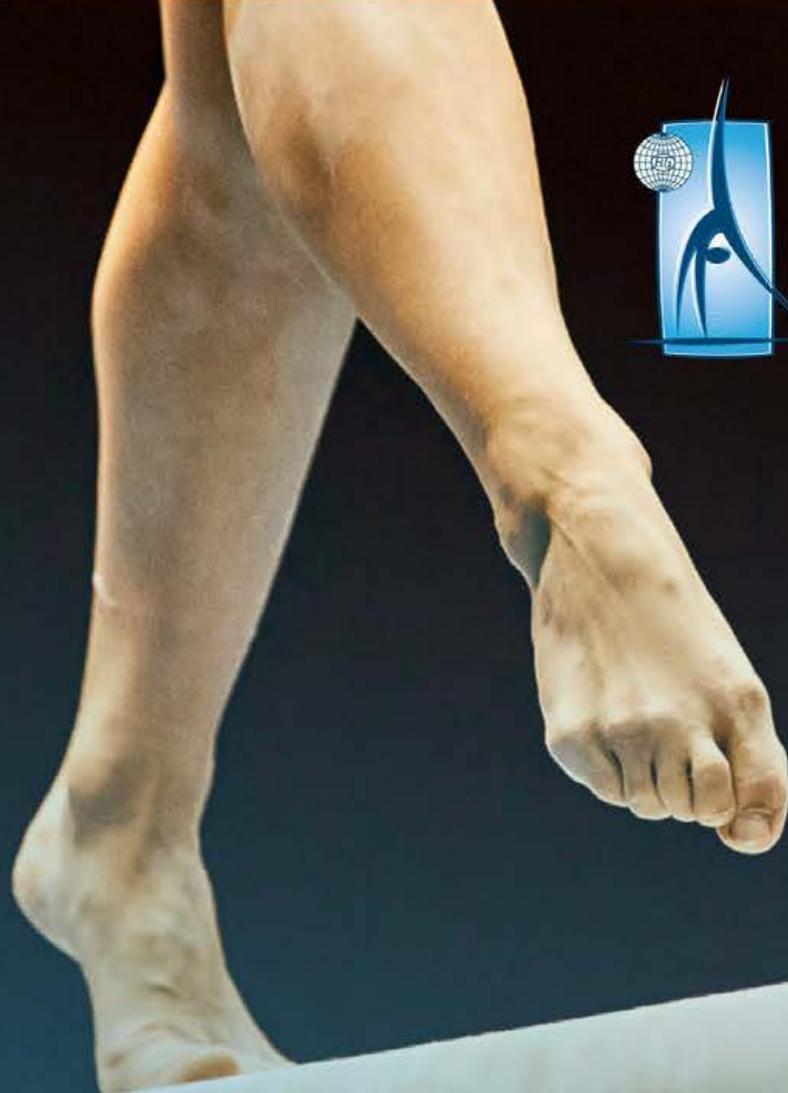


GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA



CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2025-2028

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG en febrero de 2024
Fecha de publicación: 22 abril 2024

VERSION ESPAÑOLA DESARROLLADA POR LA UPAG



Para las competencias de Gimnasia Artística Femenina en
Juegos Olímpicos
Juegos Olímpicos de la Juventud
Campeonatos del Mundo
Campeonatos del Mundo Juveniles
Copas del Mundo y Copas del Mundo Challenge
Competencias, Campeonatos y Juegos Regionales e Intercontinentales
Eventos con participantes internacionales

*Para competencias en países con menor nivel de desarrollo gimnástico, así como
para competencias Juveniles, las autoridades técnicas continentales o regionales
deberán diseñar reglas de competencia modificadas,
adaptadas a la edad y al nivel de desarrollo
(ver el Programa de Desarrollo para Grupos de Edades / FIG)*

El Código de Puntuación es propiedad de la FIG. Se prohíbe su traducción y copia sin autorización previa por escrito de la FIG.

En caso de conflicto entre los contenidos del Código y el Reglamento Técnico, prevalece el Reglamento Técnico.

Si hubiera diferencia entre las versiones en diferentes idiomas, se considera correcto el texto en inglés.



AGRADECIMIENTOS

Presidenta	Donatella SACCHI	ITA
1^{ra} Vice-Presidenta	Nehad ZAYED	EGY
2^{da} Vice-Presidenta	Liubov ANDRIANOVA	RUS
Secretaria	Helena LARIO	ARG
Miembro	Elena DAVYDOVA	CAN
Miembro	Kym DOWDELL	AUS
Miembro	Johanna GRATT	AUT
Representante de Atletas	Catalina PONOR	ROU
Edición – ilustraciones, símbolos, cuadros	Oficina FIG	FIG
Texto inglés	Linda CHENCINSKI	USA
	Sue TREGOLD	GBR
Elaboración y traducción	Helena LARIO	ARG

ACTUALIZACIONES DEL CÓDIGO FIG

Después de las Competencias Oficiales FIG, el CTF/FIG publica el Boletín GAF (Newsletter) que incluye:

- todos los elementos nuevos y variantes con número e ilustración
- enlaces nuevos

La Secretaría General de la FIG enviará la actualización del Código a todas las federaciones afiliadas, incluyendo la fecha desde la cual es válida para todas las competencias posteriores de la FIG.

HELP DESK

Se pueden encontrar ejemplos, descripciones, definiciones, actualizaciones y aclaraciones adicionales en el sitio web de la FIG, en el WAG Help Desk.

SIGUE ESTE ENLACE



ABREVIATURAS

Comités	
FIG	Federación Internacional de Gimnasia
CE	Comité Ejecutivo
LOC	Comité Organizador Local
CT	Comité Técnico
GAF	Gimnasia Artística Femenina
CTF	Comité Técnico Femenino
Documentos	
COP	Código de Puntuación (<i>Código</i>)
RT	Reglamento Técnico
Aparatos	
SA	Salto
PA	Paralelas Asimétricas
VI	Viga de Equilibrio
SU	Suelo
BI	Banda inferior
BS	Banda superior
Evt	Evento
Gim	Gimnasta
Apar	Aparato
Paneles	
Jurado-D	Jueces que evalúan Dificultad
Nota-D	Nota de Dificultad
Jurado-E	Jueces que evalúan Ejecución
Nota-E	Nota de Ejecución
SEC	Secretaria/o
JS	Jurado Superior
Requisitos	
VD	Valor de Dificultad
RC	Requisitos de Composición
VE	Valor de Enlace
BS	Bonificación por Serie
Mín.	Mínimo
Máx.	Máximo
Gr.	Grupo
P.	Puntos
Ent	Entrada
Sal	Salida

Posiciones del cuerpo	
Ap. inv.	Apoyo invertido (vertical)
Giro EL	Giro en eje longitudinal
ET	Eje transversal
Ad.	Adelante
Atr.	Atrás
Lat.	Lateral
Elemento raíz	El elemento base de origen

Competencias	
CQ	Clasificación
FI	Final Individual General
FA	Finales por Aparatos
FE	Final por equipos
JOO	Juegos Olímpicos
CM	Campeonato del Mundo
JOJ	Juegos Olímpicos de la Juventud

Sistemas de apoyo	
CIS	Sistema de Información para Comentaristas
IRCOS	Sistema Instantáneo de Control y Reproducción- Sistema de vídeo análisis usado por la FIG
JEP	Programa de Evaluación de Jueces

GLOSARIO

Cualidades de la presentación	
Coreografía	Estructura creativa del ejercicio
Composición	Requisitos del ejercicio
Dinamismo	Cambio activo, contundente, energético, explosivo en la intensidad de la presentación
Expresividad	Que sirve para expresar o indicar el sentido de las emociones
Precisión	Cada movimiento debe demostrar un perfecto control de cada fase, así como claras posiciones de inicio y final
Posición del cuerpo	'Posición' para describir la forma del cuerpo durante la ejecución en el aire
Postura del cuerpo	'Postura' para describir el cuerpo cuando los pies están en contacto con el suelo (es decir, en la recepción, pero también durante la coreografía)



PARTE I - REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS7

SECCIÓN 1 – PROPÓSITO..... 7

SECCIÓN 2 – REGLAS PARA LAS GIMNASTAS 7

2.1 DERECHOS DE LAS GIMNASTAS.....	7
2.2 RESPONSABILIDADES DE LAS GIMNASTAS.....	8
2.3 OBLIGACIONES DE LAS GIMNASTAS.....	9
2.4 PENALIZACIONES.....	10
2.5 JURAMENTO DE LAS GIMNASTAS.....	10

SECCIÓN 3 – REGLAS PARA LOS ENTRENADORES..... 11

3.1 DERECHOS DE LOS ENTRENADORES.....	11
3.2 RESPONSABILIDADES DE LOS ENTRENADORES.....	11
3.3 PENALIZACIONES POR COMPORTAMIENTO DEL ENTRNADOR.....	12
3.4 RECLAMOS.....	13
3.5 JURAMENTO DE LOS ENTRENADORES.....	13

SECCIÓN 4 – REGLAS PARA EL COMITÉ TÉCNICO 14

4.1 PRESIDENTA DEL CTF.....	14
4.2 MIEMBROS DEL CTF.....	15

SECCIÓN 5 – REGLAS Y ESTRUCTURA DE LOS JURADOS DE LOS APARATOS 16

5.1 RESPONSABILIDADES DE LAS JUECES.....	16
5.2 DERECHOS DE LAS JUECES.....	17
5.3 COMPOSICIÓN DEL PANEL DEL APARATO.....	17
5.4 FUNCIONES DEL JURADO DEL APARATO.....	17
5.5 FUNCIONES DE LAS JUECES DE TIEMPO Y LÍNEA, Y DE LAS SECRETARIAS.....	18
5.6 UBICACIÓN DEL JURADO DEL APARATO.....	19
5.7 JURAMENTO DE JUECES.....	19

PARTE II - EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS - SECCIONES 6-920

SECCIÓN 6 – DETERMINACIÓN DE LA NOTA 20

6.1 GENERALIDADES.....	20
6.2 CÁLCULO DE LA NOTA FINAL.....	20
6.3 EJERCICIO CORTO.....	21

SECCIÓN 7 – REGLAS PARA LA NOTA D..... 22

7.1 NOTA-D (CONTENIDO) SA, PA, VI, SU.....	22
7.2 VALOR DE DIFICULTAD (VD).....	22
7.3 REQUISITOS DE COMPOSICIÓN (RC).....	24
7.4 VALOR DE ENLACE (VE) Y BONIFICACIONES.....	25

SECCIÓN 8 – DIRECTIVAS TÉCNICAS 27

8.1 TODOS LOS APARATOS.....	27
8.2 VIGA Y SUELO.....	28
8.3 REQUISITOS PARA ELEMENTOS DE DANZA ESPECÍFICOS.....	30
8.4 PARALELAS.....	32



SECCIÓN 9 – REGLAS PARA LA NOTA-E	35
9.1 DESCRIPCIÓN DE LA NOTA-E.....	35
9.2 EVALUACIÓN DEL JURADO-E.....	35
9.3 TABLA DE DEDUCCIONES.....	36

PARTE III – APARATOS – SECCIONES 10-13 39

SECCIÓN 10 – SALTO 39

10.1 GENERALIDADES.....	39
10.2 CARRERAS.....	39
10.3 GRUPOS DE SALTOS.....	40
10.4 REQUISITOS.....	40
10.5 MÉTODO DE DETERMINACIÓN DE NOTAS.....	42
10.6 DEDUCCIONES ESPECÍFICAS DEL APARATO – JURADO E.....	42

SECCIÓN 11 – PARALELAS ASIMÉTRICAS..... 43

11.1 GENERALIDADES.....	43
11.2 CONTENIDO Y CONSTRUCCIÓN DEL EJERCICIO.....	43
11.3 REQUISITOS DE COMPOSICIÓN (RC) – JURADO-D.....	44
11.4 VALOR DE ENLACE (VE) - JURADO-D.....	44
11.5 DEDUCCIONES DE COMPOSICIÓN – JURADO-E.....	45
11.6 DEDUCCIONES ESPECÍFICAS DEL APARATO – JURADO-E.....	45
11.7 NOTAS.....	46

SECCIÓN 12 – VIGA DE EQUILIBRIO 47

ASPECTO ARTÍSTICO.....	47
12.1 GENERALIDADES.....	48
12.2 CONTENIDO DEL EJERCICIO.....	49
12.3 REQUISITOS DE COMPOSICIÓN (RC) – JURADO-D.....	49
12.4 VALOR DE ENLACE (VE) - JURADO-D.....	49
12.5 DEDUCCIONES POR PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN – JURADO-E.....	50
12.6 DEDUCCIONES ESPECÍFICAS DEL APARATO – JURADO-E.....	51
12.7 NOTAS.....	51

SECCIÓN 13 – SUELO 53

ASPECTO ARTÍSTICO.....	53
13.1 GENERALIDADES.....	54
13.2 CONTENIDO DEL EJERCICIO.....	55
13.3 REQUISITOS DE COMPOSICIÓN (RC) – JURADO-D.....	55
13.4 VALOR DE ENLACE (VE) - JURADO-D.....	55
13.5 DEDUCCIONES POR PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN – JURADO-E.....	56
13.6 DEDUCCIONES ESPECÍFICAS DEL APARATO – JURADO-E.....	57



PARTE IV – TABLAS DE ELEMENTOS.....58

SECCIÓN 14 – TABLAS DE ELEMENTOS..... 58

14.1 SALTO - ELEMENTOS..... 59

GRUPO 1 — INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1 ^{ER} Y/O 2 ^{DO} VUELO.....	60
GRUPO 2 — INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2 ^{DO} VUELO.....	63
GRUPO 3 — INVERSIONES CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) EN 1 ^{ER} VUELO (TSUKAHARA) – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO.....	65
GRUPO 4 — RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN ¾ GIRO (270°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO.....	66
GRUPO 5 — RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO.....	69

14.2 PARALELAS ASIMÉTRICAS – ELEMENTOS..... 71

1.000 — ENTRADAS.....	72
2.000 — IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES.....	78
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES).....	84
4.000 — VUELTAS STALDER.....	90
5.000 — VUELTAS CARPADAS.....	94
6.000 — SALIDAS.....	100

14.3 VIGA DE EQUILIBRIO – ELEMENTOS 107

1.000 — ENTRADAS.....	109
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS.....	120
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS.....	127
4.000 — POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO.....	131
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO.....	136
6.000 — SALIDAS.....	143

14.4 SUELO – ELEMENTOS 148

1.000 – SALTOS GIMNÁSTICOS.....	149
2.000 – GIROS GIMNÁSTICOS.....	159
3.000 – ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS.....	162
4.000 – MORTALES ADELANTE Y LATERAL.....	166
5.000 – MORTALES ATRÁS.....	168

PARTE V – APÉNDICES 170

CUADRO DE SÍMBOLOS -SALTO.....	171
CUADRO DE SÍMBOLOS - PARALELAS ASIMÉTRICAS.....	172
CUADRO DE SÍMBOLOS - VIGA DE EQUILIBRIO.....	173
CUADRO DE SÍMBOLOS - SUELO.....	174
HOJAS DE SÍMBOLOS – SALTO.....	175
HOJAS DE SÍMBOLOS – PA, VI, SU.....	176
ARTÍSTICO VIGA - LISTA DE CONTROL.....	177
ARTÍSTICO SUELO - LISTA DE CONTROL.....	178
PAPELETAS DE NOTAS.....	179
MODIFICACIONES PARA COMPETENCIAS JUVENILES.....	182
FOLLETO DE ESCRITURA SIMBÓLICA.....	184
LISTA DE ELEMENTOS REALIZADOS POR PRIMERA VEZ POR GIMNASTAS EN COMPETENCIAS OFICIALES FIG.....	213



SECCIÓN 1 – Propósito

El principal propósito del Código de Puntuación es:

1. Proporcionar un medio objetivo para evaluar los ejercicios de gimnasia en todos los niveles de competencias regionales, nacionales e internacionales.
2. Estandarizar el juzgamiento en las cuatro fases de las competencias oficiales de la FIG:
 - Clasificación
 - Final por Equipos
 - Final Individual General
 - Finales por Aparatos
3. Asegurar la identificación de la mejor gimnasta en todas las competencias.
4. Guiar a los entrenadores y gimnastas en la composición de los ejercicios de competencia.
5. Proporcionar información acerca de otras fuentes de información técnica y reglamentos que las juezas, entrenadores y gimnastas necesitan frecuentemente para las competencias.

SECCIÓN 2 – Reglas para las gimnastas

2.1 Derechos de las gimnastas

2.1.1 Generalidades

La gimnasta tiene garantizado el derecho a:

- a) Que su ejercicio se juzgue de forma correcta, justa y de acuerdo a las estipulaciones del Código de Puntuación.
- b) Recibir por escrito la evaluación de la dificultad del salto o elemento nuevo presentado, dentro de un tiempo razonable antes del comienzo de la competencia.
- c) Que su nota se muestre públicamente inmediatamente después de su presentación, o según las normas específicas que rijan la competencia
- d) Repetir el ejercicio completo (sin deducción) con autorización del Jurado Superior:
 - si el ejercicio se ha interrumpido por razones fuera de su control o responsabilidad,
 - si el protector de manos (grip) está notablemente roto causando una caída o interrupción. La gimnasta debe mostrar inmediatamente el protector roto a la juez D1 antes de bajarse del podio para obtener permiso para repetir el ejercicio.

Nota: la gimnasta puede repetir el ejercicio completo al final de la rotación. Si es la última gimnasta de la rotación, lo podrá repetir según estime el JS.
- e) Salir brevemente de la sala de competencia por motivos personales.

Nota: la competencia no debe retrasarse debido a su ausencia.
- f) Recibir por medio de su jefe de delegación los resultados correctos emitidos, que muestren todas las notas recibidas por la gimnasta durante la competencia.

2.1.2. Aparatos

La gimnasta tiene garantizado el derecho a:

- Tener aparatos y colchonetas idénticas en las salas de entrenamiento, sala de calentamiento y en el podio de competencia según las especificaciones y normas para competencias oficiales FIG
- Colocar el trampolín para la entrada sobre la colchoneta de recepción suplementaria de 10 cm (PA y VI).
- Usar magnesio en las paralelas y para hacer pequeñas marcas en la viga.
- Que en las paralelas haya una persona para vigilar.
- Parar un momento o recuperarse hasta 30 segundos después de una caída en paralelas y 10 segundos en viga (sin deducción).
- Hablar con su entrenador durante el tiempo disponible después de una caída del aparato, y entre el primer y segundo salto
- Solicitar permiso para subir ambas barras de las paralelas si sus pies tocan la colchoneta durante el ejercicio, según las Normas de Aparatos más recientes.

Calentamiento en el aparato

En la Clasificación, Final Individual, Final por Equipos y Finales por Aparatos

- Cada gimnasta en competencia (incluida la sustituta de una gimnasta lesionada) tiene derecho a un período de calentamiento en el podio, inmediatamente antes de la competencia en todos los aparatos, de acuerdo al Reglamento Técnico que rige la competencia.
 - SA** (equipos y grupos individuales)
Final Individual, Final por Equipos y Final por Aparatos – solo dos ensayos
Clasificación para la Final por Aparatos – máximo tres ensayos
 - VI, SU**
30 segundos cada una
 - PA**
50 segundos cada una, incluida la preparación de las Paralelas

NOTA:

- En la Clasificación y en la Final por Equipos el tiempo de calentamiento completo pertenece al equipo, excepto en Salto. El equipo debe prestar atención al paso del tiempo para que la última gimnasta tenga su tiempo de calentamiento en el aparato.*
- En los grupos mixtos el tiempo de calentamiento pertenece personalmente a la gimnasta. El orden de calentamiento en el aparato debe ser el mismo que el orden de competencia.*
- En las Finales por Aparatos, el tiempo de calentamiento en el aparato se divide en dos grupos. El primer grupo calienta y compite, luego el segundo grupo calienta y compite.*
- La finalización del período de calentamiento se indica con un gong. Si en ese momento la gimnasta todavía está sobre el aparato, puede completar el elemento o secuencia comenzada. A continuación del período de calentamiento o durante una “pausa de competencia” el aparato se puede preparar (máx. 2 personas en paralelas), pero no se puede usar.
- La juez D1 hará una señal visible (luz verde en competencias oficiales FIG) para que la gimnasta comience su ejercicio dentro de los 30 segundos después de la señal.

2.2 Responsabilidades de las gimnastas

- Conocer el Código de Puntuación y comportarse de acuerdo con el mismo.
- Presentar, o hacer que su entrenador presente, una solicitud por escrito (en el momento correspondiente según las normas específicas que rigen esa competición) a la Responsable del Jurado Superior, para evaluar la dificultad de un nuevo elemento.
- Presentar, o hacer que su entrenador presente, una solicitud por escrito para subir las barras de las Paralelas. Esto se debe informar a los organizadores (en el momento correspondiente según las normas específicas que rigen esa competición) y verificado por la Presidenta o un miembro del Jurado Superior durante el entrenamiento.



2.3 Obligaciones de las gimnastas

2.3.1 Generalidades

- a) Presentarse de manera apropiada (brazo/s arriba) a la juez D1 al comienzo del ejercicio, y saludar a la misma juez al final de su ejercicio.
- b) Comenzar el ejercicio dentro de los 30 segundos después de encendida la luz verde o señal de la juez D1 (en todos los aparatos)
- c) Volver a subir al aparato dentro de los 30 seg. después de una caída en PA o 10 seg. en VI (el cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída). En ese tiempo la gimnasta puede recuperarse, ponerse magnesio, hablar con su entrenador/a y volver a subirse al aparato.
- d) Abandonar el podio inmediatamente después de terminar su ejercicio.
- e) Evitar cambiar la altura de cualquier aparato, a menos que se le haya dado permiso.
- f) Evitar hablar con jueces en actividad durante la competencia.
- g) Evitar retrasar la competencia: quedarse en el podio mucho tiempo, volver a subirse al podio una vez acabado su ejercicio, y así mismo, evitar abusar de sus derechos o infringir aquellos de cualquier otro participante.
- h) Tras una caída del aparato, abstenerse de quedarse en el suelo sin ponerse de pie intencionadamente para evitar que comiencen a contar los 30 segundos de caída -descansando, ajustando los protectores de manos, recibiendo magnesio del entrenador/a, retrasando la competencia sin justificación, etc.
- i) Evitar cualquier otro comportamiento indisciplinado o abusivo, o infringir aquellos de cualquier otro participante.
(ej. marcar el tapiz de suelo con magnesio, dañar cualquier superficie o parte de los aparatos durante la preparación de su ejercicio, usar agua en la superficie de la viga, quitar resortes del trampolín).
- j) Dejar la colchoneta suplementaria en la posición correspondiente (para la recepción) durante todo el ejercicio (PA y VI).
- k) Usar una colchoneta adicional blanda de 10 cm sobre las colchonetas de recepción básicas (20 cm) para las salidas en SA, PA y VI.
- l) Participar en la respectiva ceremonia de entrega de medallas con pantalón y chaqueta de competencia de acuerdo con el Protocolo FIG.

2.3.2 Indumentaria de competencia

- a) Las gimnastas deben usar un leotardo o unitardo/mono (leotardo de una pieza que cubra pierna completa – cadera a tobillo) que no sea transparente y que tenga un diseño elegante. Pueden usar mallas/calzas que cubran la pierna completa del mismo color del leotardo; por debajo o encima del mismo..
- b) Las gimnastas están autorizadas a llevar la cabeza cubierta de acuerdo con las últimas "Reglas sobre Vestimenta de competencia y Publicidad de la FIG". El escote del leotardo/unitardo en el frente y la espalda debe ser apropiado, es decir, no debe sobrepasar el medio del esternón ni la línea inferior de las escápulas. Los leotardos/unitardos pueden tener o no mangas; los tirantes/breteles deben tener como mínimo 4 cm. de ancho.
- c) El corte de la pierna del leotardo no puede ir más arriba del hueso de la cadera (máximo). El largo de la pierna del leotardo no puede exceder la línea horizontal alrededor de la pierna, demarcada no más de 2 cm por debajo de la base del glúteo.
- d) El uso de zapatillas de gimnasia y/o calcetines es opcional.
- e) Deben usar el número dorsal (número bib) proporcionado por el comité organizador.
- Con la aprobación de una solicitud por escrito, la gimnasta puede quitarse el número dorsal en casos especiales de giros sobre la espalda en viga o suelo. El número se deberá mostrar al Panel D al comienzo del ejercicio
- f) Deben llevar la identificación nacional en la ropa de competencia según las últimas "Reglas sobre Vestimenta de competencia y Publicidad de la FIG".
- g) Deben llevar solo aquellos logotipos, propagandas e identificadores de patrocinadores que estén permitidos en las últimas "Reglas sobre Vestimenta de competencia y Publicidad de la FIG".
- h) Las gimnastas de una misma federación deben llevar leotardos/unitardos idénticos en la Clasificación y Final por Equipos. En la competencia de Clasificación las gimnastas individuales de una misma federación (sin equipo) pueden usar leotardos/unitardos diferentes.
- i) Se permite el uso de protectores de manos, vendajes en el cuerpo y protectores de muñecas; deben estar bien sujetos y arreglados y no desmejorar la estética de la presentación. Los vendajes deben ser color beige o del color de la piel si están disponibles en el fabricante.
- j) Deben evitar llevar mangas/medias de compresión durante la competencia.
- k) Deben evitar el uso de joyas (pulseras o collares) excepto pendientes pequeños de tipo tacha.
- l) Deben evitar el uso de almohadillas de protección en la cadera u otra parte del cuerpo.
- m) No se permite llevar la cara pintada; el maquillaje debe ser moderado y no representar un personaje teatral (animal o humano).



2.4 Penalizaciones por el comportamiento de las gimnastas

- a) Las penalizaciones para las infracciones que se presentan en las Secciones 2 y 3 se consideran faltas medias o graves; **-0.30** por infracciones de comportamiento y **-0.50** por infracciones relativas a aparatos. La deducción la hace la Responsable del Jurado Superior de la Nota Final cuando lo notifique el Jurado D.
- b) En la Sección 9.3 se presenta un resumen de las penalizaciones.
- c) En casos extremos, la gimnasta o entrenador/a pueden ser expulsados de la sala de competencia, además de la penalización especificada.

Infracciones relativas al Comportamiento Responsable del Jurado Superior con notificación del Jurado D	
Infracción	Penalización
Infracciones de indumentaria <ul style="list-style-type: none"> Almohadillas de protección incorrectas o antiestéticas Falta de identificación nacional y/o colocación incorrecta Falta de número dorsal Indumentaria incorrecta – leotardo, joyas, color del vendaje, etc 	-0.30 Gim/Apar de la Nota Final (una vez por sesión de competencia)
Infracciones de indumentaria que se aplican a competencias por Equipos <ul style="list-style-type: none"> Leotardos no idénticos (<i>gimnastas del mismo equipo</i>) 	-1.00 En la Clasificación y Final por Equipos tomado 1 x en la fase de competencia, del aparato donde primero se haya detectado
Permanencia no autorizada sobre el podio	-0.30 de la Nota Final
Volver a subir al podio una vez finalizado el ejercicio	-0.30 de la Nota Final
Otro comportamiento indisciplinado o abusivo	-0.30 de la Nota Final
Publicidad incorrecta	-0.30 de la Nota Final en el aparato correspondiente Cuando lo solicite el organismo responsable <ul style="list-style-type: none"> Equipo Gimnasta (<i>competencias individuales</i>)
Ausencia en la Ceremonia de Premiación	Anulación del resultado y puntuación final del equipo e individual

Infracciones relativas a los Aparatos Responsable del Jurado Superior con notificación del Jurado D	
Infracción	Penalización
Uso incorrecto del magnesio y/o dañar los aparatos	-0.50 de la Nota Final
Agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín	-0.50 de la Nota Final
Cambiar la altura de los aparatos sin autorización	-0.50 de la Nota Final

2.5 Juramento de las gimnastas/atletas (RT/FIG 7.12.2)

“En nombre de todas las gimnastas/atletas, prometo que participaremos en este Campeonato del Mundo (o cualquier otro evento oficial de la FIG) respetando y cumpliendo las reglas que la rigen, comprometiéndonos a un deporte sin dopaje y sin drogas, en el verdadero espíritu deportivo, para la gloria del deporte y el honor de las gimnastas/atletas”



SECCIÓN 3 – Reglas para los entrenadores

3.1 Derechos de los entrenadores

El entrenador/a tiene garantizado el derecho a:

- a) Ayudar a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en la presentación de las solicitudes por escrito relacionadas con subir las paralelas y la evaluación de saltos o elementos nuevos
- b) Asistir a la gimnasta o equipo bajo su responsabilidad en el podio durante el período de calentamiento en todos los aparatos.
- c) Ayudar a la gimnasta o equipo a preparar el aparato para la competencia:
 - SA para preparar el collar de seguridad.
 - SA, PA y VI para preparar el trampolín y colocar la colchoneta suplementaria de recepción.
 - PA para regular y preparar las barras
- d) Estar presente en el podio después de encendida la luz verde para quitar el trampolín en
 - VI (después abandonar el podio inmediatamente)
 - PA - entrenador o gimnasta (después abandonar el podio inmediatamente)
- e) Estar presente en las PA durante el ejercicio de la gimnasta por razones de seguridad - puede ser el mismo entrenador que retira el trampolín o uno diferente.
- f) Asistir o asesorar a la gimnasta durante el tiempo intermedio después de una caída en todos los aparatos y entre el primer y segundo salto.
- g) Que la nota de su gimnasta se muestre públicamente inmediatamente después de su presentación, o según las normas específicas que rigen la competencia.
- h) Estar presente en todos los aparatos para ayudar en caso de lesión o defecto del aparato.
- i) Reclamar al Jurado Superior con respecto a la evaluación del contenido del ejercicio (Nota-D) de la gimnasta (ver RT 8.5).
- j) Solicitar al Jurado Superior una revisión de las deducciones de tiempo y línea.

3.2 Responsabilidades de los entrenadores

- a) Conocer el Código de Puntuación y comportarse de acuerdo con el mismo.
- b) Entregar el orden de competencia y toda otra información que se le requiera, según se estipula en el Código de Puntuación y/o el Reglamento Técnico FIG que rige la competencia.
- c) Evitar cambiar la altura de cualquier aparato o agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín. (ver Sección 2.1.2 sobre subir las barras de las PA).
- d) Evitar retrasar la competencia, obstaculizar la visión de los jueces y así mismo, abusar o interferir con los derechos de cualquier otro participante.
- e) Evitar hablar con la gimnasta o ayudarla de alguna otra manera (señales, gritos de aliento o similar) durante su ejercicio.
- f) Evitar involucrarse en discusiones con jueces en actividad y/o con otras personas fuera del área durante la competencia (excepción: médico del equipo, jefe de delegación).
- g) Evitar cualquier otro comportamiento indisciplinado o abusivo.



h) Comportarse de forma justa y deportiva en todo momento durante la competencia.

i) Participar de forma deportiva en la Ceremonia de Premiación si procede.

NOTA: Ver las deducciones por infracciones y comportamiento antideportivo.

Número de entrenadores permitidos en el área de competencia:

- Clasificación y Final por Equipos para:
 - equipos completos - 1 entrenadora mujer y 1 entrenador hombre ó 2 entrenadoras mujeres; si sólo hay 1 entrenador puede ser mujer u hombre
 - países con gimnastas individuales – 1 entrenador (mujer u hombre)
- Final Individual y Finales por Aparatos para:
 - cada gimnasta – 1 entrenador (mujer u hombre)

3.3 Penalizaciones por Comportamiento del entrenador

Responsable del Jurado Superior (en consulta con el Jurado Superior)	Sistema de tarjetas para competencias oficiales FIG y competencias registradas
Comportamiento del entrenador/a SIN impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
– Conducta antideportiva <i>(válido para todas las fases de la competencia)</i>	1 ^{ra} vez – tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>)
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo <i>(válido para todas las fases de la competencia)</i>	2 ^{da} vez – tarjeta roja y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento*
Comportamiento del entrenador/a CON impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
– Conducta antideportiva <i>(válido para todas las fases de la competencia)</i> ej: retraso o interrupción injustificados de la competencia, hablar con jueces activos durante la competencia, hablar directamente a la gimnasta, hacer señales, gritar (animar) o similar durante el ejercicio, etc.	1 ^{ra} vez -0.50 (<i>advertencia</i>) tarjeta amarilla al entrenador/a <i>aparato</i> y tarjeta amarilla al entrenador/a
	1 ^{ra} vez -1.00 (<i>advertencia</i>) tarjeta amarilla al entrenador/a <i>aparato</i> y tarjeta amarilla al entrenador/a - si el entrenador/a habla a jueces activos
	2 ^{da} vez -1.00 (<i>advertencia</i>) tarjeta roja y expulsión del entrenador/a del área de competencia* <i>aparato</i>
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo <i>(válido para todas las fases de la competencia)</i> ej: presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y/o en la preparación del aparato, etc.	-1.00 (<i>advertencia</i>) tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a del área de competencia* <i>aparato</i>

NOTA: Si uno de los dos entrenadores del equipo es expulsado del área de competencia, es posible reemplazarlo con otro entrenador **una vez** durante la competencia completa (ej. Clasificación).

1^{ra} contravención = tarjeta amarilla

2^{da} contravención = tarjeta roja, en este momento el entrenador/a es excluido de las demás fases de la competencia.

* si sólo hay un entrenador/a, podrá permanecer en la competencia, pero no tendrá derecho a acreditación en el siguiente Campeonato del Mundo, Campeonato del Mundo Juvenil, Juegos Olímpicos, Juegos Olímpicos de la Juventud.



3.4 Reclamos (TR 8.5)

Procedimiento detallado para la solicitud de revisión de puntajes (Reclamo) de acuerdo con el RT, (Sección 1, Art. 8.5).

3.5 Juramento de los Entrenadores

“En nombre de todos los Entrenadores y otros miembros del entorno de los atletas, prometo que nos comprometemos a garantizar que se respete y cumpla el espíritu de la deportividad y la ética de acuerdo con los principios fundamentales del Olimpismo. Y que nos comprometernos a educar a las gimnastas/atletas en el juego limpio y el deporte libre de drogas, y en el respeto a todas las reglas de la FIG que rigen los Campeonatos del Mundo (o cualquier otro evento oficial de la FIG).”



SECCIÓN 4 – Reglas para el Comité Técnico

En competencias oficiales FIG y Juegos Olímpicos, los miembros del Comité Técnico Femenino FIG constituyen el Jurado Superior y actúan como Supervisoras del Aparato en los diferentes aparatos.

4.1 Presidenta del CTF

La Presidenta del Comité Técnico Femenino o su representante actuará como Presidenta del Jurado Superior. Sus responsabilidades y las del Jurado Superior incluyen:

- a) Supervisar la dirección técnica general de la competencia según se define en el Reglamento Técnico.
- b) Convocar y dirigir todas las reuniones de jueces y sesiones de instrucción.
- c) Aplicar las estipulaciones del Reglamento de Jueces relativas a la competencia.
- d) Ocuparse de las solicitudes para la evaluación de elementos nuevos, subir las barras de las paralelas, quitarse el número dorsal, y otros asuntos que puedan surgir. Estas decisiones normalmente las toma el Comité Técnico Femenino.
- e) Asegurarse de que se cumple el cronograma publicado en el Plan de Trabajo.
- f) Controlar el trabajo de las Supervisoras del Aparato e intervenir si se considera necesario. Excepto en caso de reclamo y errores de tiempo o línea, generalmente no se permite un cambio de nota después de que la nota se haya mostrado en el tablero de resultados.
- g) Ocuparse de los reclamos como se indica en el Reglamento Técnico de la FIG (RT 8.5).
- h) En cooperación con los miembros del Jurado Superior, hacer advertencias o reemplazar a cualquier persona relacionada con el juzgamiento cuya actuación se considere insatisfactoria o haya violado su juramento.
- i) Conducir el video análisis post competencia (PCVR) con el Comité Técnico para determinar errores en el juzgamiento.
- j) Supervisar el control de las medidas de los aparatos de acuerdo con las Normas de Aparatos de la FIG.
- k) En circunstancias inusuales o especiales puede nominar a una jueza para la competencia.
- l) Elaborar un informe para el Comité Ejecutivo de la FIG, que deberá enviar a la Secretaría General de la FIG a la mayor brevedad, pero no más tarde de 30 días después del evento, conteniendo lo siguiente:
 - Comentarios generales con respecto a la competencia incluyendo sucesos especiales, conclusiones y recomendaciones para el futuro.
 - Análisis detallado del desempeño de las juezas (dentro de los 3 meses) incluyendo propuestas para:
 - el reconocimiento de las mejores juezas
 - sanciones para aquellas que no hayan cubierto las expectativas
 - Lista detallada de todas las intervenciones:
 - cambios de nota antes y después de su publicación.
 - Análisis técnico de las notas de las juezas-D.



4.2 Miembros del CTF

Durante cada fase de competencia, los miembros del Comité Técnico Femenino o sus representantes actúan como miembros del Jurado Superior y como Supervisoras de cada aparato.

Sus responsabilidades incluyen:

- a) Participar en la dirección de las reuniones de jueces y sesiones de instrucción y guiar a los jueces para un trabajo correcto en sus respectivos aparatos.
- b) Aplicar el control del “Reglamento de Jueces” con imparcialidad, consistencia y completamente, de acuerdo con las regulaciones y criterios válidos.
- c) Registrar en notación simbólica el contenido del ejercicio completo.
- d) Calcular las notas D y E (notas control) para la evaluación de los Jurados D y E.
- e) Controlar la evaluación total y la Nota Final de cada ejercicio.
- f) Asegurarse de que la gimnasta recibe la nota correcta para su presentación o intervenir como se indica aquí.
- g) Controlar los aparatos del área de entrenamiento, calentamiento y competencia según las Normas de Aparatos de la FIG.



5.1 Responsabilidades de las Jueces

Cada juez es totalmente responsable y de forma independiente de sus notas.

Todos los miembros de los Jurados de los Aparatos tienen la responsabilidad de:

- a) Tener un conocimiento profundo de:
 - el Reglamento Técnico de la FIG
 - el Código de Puntuación
 - el Reglamento de Jueces de la FIG
 - toda otra información técnica necesaria para llevar a cabo sus obligaciones durante la competencia
- b) Estar en posesión del Brevet de Juez internacional válido para el ciclo actual.
- c) Tener la Categoría necesaria para el nivel de la competencia en la que participa.
- d) Tener un amplio conocimiento de la gimnasia contemporánea y entender la intención, el propósito, la interpretación y aplicación de cada regla.
- e) Asistir a todas las sesiones de instrucción y las reuniones de jueces antes de la respectiva competencia (*el CTF/FIG decidirá sobre excepciones extraordinarias que sean ineludibles*).
- f) Cumplir todas las instrucciones relacionadas con la organización o el juzgamiento dadas por las autoridades que rigen la competencia (*ej. instrucciones para el sistema de cómputo de notas*)
- g) Los Jurados D asistir al entrenamiento de podio.
- h) Estar preparadas a conciencia en todos los aparatos.
- i) Ser capaz de cumplir con las diversas funciones mecánicas, que incluyen:
 - completar correctamente toda hoja de resultados que se requiera
 - usar todos los equipamientos de computación o mecánicos necesarios
 - facilitar el buen funcionamiento de la competencia y
 - comunicarse eficazmente con otras jueces
- j) Estar bien preparada, descansada, atenta y presentarse puntualmente por lo menos una hora antes del comienzo de la competencia o de acuerdo con las instrucciones del Plan de Trabajo.
- k) Usar el uniforme de competencia establecido por la FIG (traje azul oscuro - falda o pantalón y blusa blanca las jueces mujeres / camisa blanca y corbata los jueces hombres) excepto en los JJOO y otras competencias donde el uniforme lo suministre el Comité Organizador.

Durante las competencias las jueces deben:

- a) Comportarse en todo momento de manera profesional y dar ejemplo de conducta ética imparcial.
- b) Cumplir las funciones que se especifican en la Sección 5.4.
- c) Evaluar cada ejercicio con precisión, de manera coherente, de forma rápida, objetiva y justa, y en caso de duda, dar el beneficio de la duda a la gimnasta.
- d) Usar las hojas de símbolos y llevar un registro de sus propias notas.
- e) Permanecer en la ubicación asignada (*excepto con el consentimiento de la juez D1*) y evitar tener contacto o conversaciones con gimnastas, entrenadores, jefes de delegación u otras jueces.

Las sanciones por evaluación y comportamiento inadecuado de las jueces se aplicarán de acuerdo con la versión en vigor del Reglamento de Jueces y/o RT de la FIG que se aplican a la competencia.



5.2 Derechos de las Jueces

En caso de una intervención del Jurado Superior, la juez tiene derecho a explicar su nota y estar de acuerdo (*o no*) con un cambio.

En caso de desacuerdo, la juez puede ser revocada por el Jurado Superior y será informada de ello.

En caso de que se tome una acción arbitraria contra una juez, tiene derecho a presentar una apelación al:

- a) Jurado Superior, si la acción fue iniciada por la Supervisora del Aparato o
- b) Jurado de Apelación si la acción fue iniciada por el Jurado Superior.

5.3 Composición del Panel del Aparato

Los Paneles de los Aparatos

En las competencias oficiales FIG, Campeonatos del Mundo, Campeonatos del Mundo Juvenil, Juegos Olímpicos y Juegos Olímpicos de la Juventud, el Panel del Aparato consiste en un Jurado-D (*Dificultad*), y un Jurado-E (*Ejecución*).

- Los Jurados-D son sorteados y designados por el Comité Técnico FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico FIG en vigor.
- Los Jurados-E y las posiciones suplementarias se sortean bajo la autoridad del Comité Técnico de acuerdo con el Reglamento Técnico o Reglamento de Jueces que rigen la competencia

La estructura del Panel de Aparatos para los distintos tipos de competencias se define en el Reglamento General de Jueces

CM y JJOO 9 Jueces	Internacionales por invitación mín. 4 Jueces
2 Jueces D	2 Jueces D
7 Jueces E	2-4 Jueces E

Jueces de línea y tiempo:

- Una (1) Juez de Línea para salto
- Una (1) Juez de Tiempo para paralelas
- Dos (2) Jueces de Tiempo para viga
- Dos (2) Jueces de Línea para suelo
- Una (1) Juez de Tiempo para suelo

Para otras competencias internacionales, y para competencias nacionales y locales, se pueden hacer modificaciones en los Paneles de Jueces.

5.4 Funciones del Panel del Aparato

5.4.1 Funciones del Jurado-D

- a) Los Jurados-D registran el contenido completo del ejercicio en notación simbólica, evalúan independientemente, sin parcialidad y después, conjuntamente, determinan el contenido de la nota-D. Tienen permitido deliberar.
- b) La juez D2 entra la nota-D en la computadora.
- c) El contenido de la nota D incluye:
 - Valor de Dificultad
 - Requisitos de Composición
 - Valor de Enlace, y Bonificación basado en las reglas especiales de cada aparato
- d) El Jurado-D de salto se asegura de que la Juez de Línea controla que se cumpla el tiempo de calentamiento en el aparato.



Funciones de la juez D1:

- a) Servir como enlace entre el Jurado del Aparato y la Supervisora del Aparato.
Cuando sea necesario, la Supervisora del Aparato hará de enlace con el Jurado Superior.
- b) Coordinar el trabajo de las juezas de línea y tiempo, y de las secretarías.
- c) Asegurar el buen funcionamiento en el aparato, incluido el control del tiempo de calentamiento en el aparato.
- d) Encender la luz verde u otra señal clara para indicar a la gimnasta que debe comenzar el ejercicio dentro de los 30 segundos.
- e) Asegurarse de que las penalizaciones por faltas de tiempo, línea y comportamiento se hagan sobre la Nota Final antes de que ésta se muestre.
- f) Asegurarse de que se aplican las siguientes penalizaciones:
 - falta de presentación antes y/o después del ejercicio
 - ejecución de un salto no válido "0"
 - ayuda del entrenador durante el salto, el ejercicio y las salidas
 - ejercicio corto

Función del Jurado-D después de la competencia:

El Jurado-D entregará un informe escrito de la competencia según indique la Presidenta del CTF con la siguiente información:

- formularios detallando las infracciones, ambigüedades y decisiones controvertidas, con el número y nombre de la gimnasta.
- tener disponibles sus anotaciones con símbolos durante las consultas y entregar las hojas con sus anotaciones en símbolos al final de la competencia a la Supervisora del Aparato.

5.4.2 Funciones del Jurado-E

El Jurado-E debe:

- a) Observar los ejercicios atentamente, evaluar las faltas y aplicar las correspondientes deducciones correctamente, independientemente y sin consultar a otras juezas.
- b) Registrar las deducciones por:
 - faltas generales
 - faltas de ejecución específicas del aparato
 - faltas artísticas
- c) Completar la papeleta de notas firmada de forma legible o entrar sus deducciones en la computadora/tablet.
- d) Poder facilitar un registro personal por escrito de sus evaluaciones de todos los ejercicios (*deducciones de ejecución y artísticas*).

5.5 Funciones de las Jueces de Tiempo y Línea, y de las Secretarías

5.5.1 Funciones de las Jueces de Tiempo y Línea

Las juezas de tiempo y línea se sortean entre las juezas con Brevet para actuar como:

Jueces de Línea para:

- Determinar en SU y SA la salida de las líneas de borde, y marcar la falta levantando la bandera.
- Informar a la juez D1 de todas las infracciones o deducciones; firmar y entregar el informe escrito correspondiente.
- En SA para contar los ensayos de calentamiento en el aparato.



Jueces de Tiempo para:

- Cronometrar la duración del ejercicio (VI y SU).
- Cronometrar la duración del tiempo de caída (PA y VI) .
- Cronometrar el tiempo entre el encendido de la luz verde y el comienzo del ejercicio .
- Controlar el tiempo de calentamiento en el aparato (en casos de incumplimiento, notificación escrita al Jurado-D).
- Hacer una señal audible para la gimnasta y el Jurado-D (VI) .
- Informar a la juez D1 de todas las infracciones o deducciones; firmar y entregar el informe escrito correspondiente.
- Para las infracciones de tiempo cuando no hay registro directo en la computadora, la Juez de tiempo debe anotar la cantidad de tiempo exacta que la gimnasta se sobrepasa del tiempo límite.

Nota: El cronometraje de todos los ejercicios (incluido el inicio del ejercicio, la duración del ejercicio, etc.) tendrá incrementos de 1 segundo completo.

5.5.2 Funciones de las Secretarias

Las Secretarias deben conocer el Código de Puntuación y tener conocimientos informáticos; normalmente las designa el Comité Organizador.

Bajo la supervisión de la juez D1, son responsables de que todas las entradas (*procedimientos*) en las computadoras se hagan correctamente:

- correcto orden de paso de los equipos y gimnastas.
- manejo de las luces verde y roja.
- anuncio correcto de la Nota Final.

5.6 Ubicación del Panel del Aparato

Las juezas deben estar sentadas en una ubicación y distancia del aparato que les permita una visión sin obstáculos de la presentación completa, de tal forma que les permita llevar a cabo sus tareas de evaluación.

- El Jurado-D debe estar en línea con el centro del aparato.
- Las juezas de tiempo se ubican a un lado del Panel del Aparato (*cualquier lado*).
- Las juezas de línea en SU deben sentarse:
 - con el Panel del aparato (*cualquier lado*), o
 - en esquinas opuestas y controlan las 2 líneas más cercanas a cada una de ellas.
- La juez de línea en SA debe sentarse:
 - con el Panel del aparato (*en el lado de la recepción*), o
 - en el extremo más alejado del lado de la recepción.

La ubicación del Panel-E será:

en sentido horario alrededor del aparato comenzando por la izquierda del Jurado-D o en línea

	<u>E3</u>	<u>E4</u>	<u>E5</u>	<u>E6</u>	
<u>E2</u>	<u>E1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEC</u>	<u>E7</u>

Se pueden variar las ubicaciones dependiendo de las condiciones disponibles en la sala de competencia.

5.7 Juramento de Jueces (RT 7.12.1)

En los Campeonatos del Mundo y otros eventos internacionales importantes, los jurados y juezas deberán prometer respetar los términos del Juramento de Jueces.

“En nombre de todas las juezas y oficiales, prometo que en este Campeonato del Mundo (o cualquier otro evento oficial de la FIG) ejerceremos nuestra función con completa imparcialidad, respetando y cumpliendo las reglas que la rigen, en el verdadero espíritu deportivo.”



SECCIÓN 6 – Determinación de la Nota

6.1 Generalidades

Las reglas que rigen la evaluación de los ejercicios y la determinación de la Nota Final son idénticas para todas las sesiones de la competencia (*Clasificación, Final por Equipos, Final Individual, Finales por Aparatos*) excepto para Salto, donde se aplican reglas especiales en la Clasificación y en la Final del Aparato (*Sección 10*).

6.2 Cálculo de la Nota Final

- La Nota Final en cada aparato se calcula utilizando dos notas separadas, la nota-D y la nota-E.
- El Jurado-D establece la nota-D, el contenido del ejercicio; y el Jurado-E la nota-E, la ejecución y lo artístico.
- La Nota Final de un ejercicio se obtiene sumando la nota-D y la nota-E. Si es necesario se restan las penalizaciones (ver 5.4.1).
- La Nota Individual (All-Around) es la suma de las Notas Finales obtenidas en los cuatro aparatos
- El puntaje del Equipo se calcula de acuerdo con el Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- La clasificación y participación en la Final por Equipos, Final Individual y Finales por Aparatos, ocurre de acuerdo con el Reglamento Técnico actual que rige la competencia.
- En principio, no se permite la repetición del ejercicio.

Cálculo de la Nota Final

Ejemplo:

Nota-D + Nota-E = Nota Final

Nota-D

Valor de Dificultad (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3.10 P.
Requisitos de Composición	+ 2.00 P.
Valor de Enlace	+ 0.60 P.
Nota-D	<u>5.70 P.</u>

Nota-E*

Ejecución	- 0.70 P.	10.00 P.
Artístico	- 0.30 P.	<u>- 1.00 P.</u>
Nota-E		<u>9.00 P.</u>
Nota Final		14.70 P.

***Nota:** Las deducciones de ejecución y artístico se suman y luego se restan de 10.00 P.

La Nota-E se calcula de la siguiente manera:

- 7 deducciones-E: promedio de las 3 deducciones intermedias
- 5 deducciones-E: promedio de las 3 deducciones intermedias
- 4 deducciones-E: promedio de las 2 deducciones intermedias
- 3 deducciones-E: promedio de las 3 deducciones
- 2 deducciones-E: promedio de las 2 deducciones

6.3 Ejercicio corto

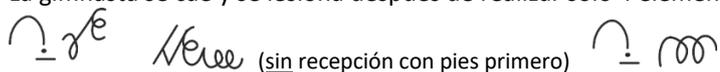
Por la ejecución y el aspecto artístico de la presentación, la gimnasta puede recibir una Nota-E máxima de 10.00 P.

En caso de ejercicio corto, el Jurado-D hace la penalización correspondiente sobre la Nota Final:

- 7 o más elementos – sin deducción
- 5-6 elementos – 4.00 P.
- 3-4 elementos – 6.00 P.
- 1-2 elementos – 8.00 P.
- No se realizan elementos – 10.00 P.

Ejemplo: SU

La gimnasta se cae y se lesiona después de realizar solo 4 elementos.

 (sin recepción con pies primero)

Evaluación:

Nota-D

VD (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00 P.
RC # 2, # 3	+ 1.00 P.
Bonificación salida	+ 0.20 P.
Nota-D	+ 2.20 P.

Máx. Nota-E por Ejecución y Artístico puede ser	10.00 P.
Deducción total (2 caídas, altura, ampl., etc.)	- 4.10 P.
Nota-E	= 5.90 P.

Nota Final = 8.10 P.

Nota Final después de aplicar la penalización por ejercicio corto

8.10 P. – 6.00 P. (ejercicio corto) = 2.10 P.



SECCIÓN 7 – Reglas para la Nota-D

7.1 Nota-D (Contenido) SA, PA, VI, SU

- La Nota-D en SA es el Valor de Dificultad del salto en la Tabla de Saltos.
- La Nota-D en Paralelas, Viga y Suelo incluye las 8 dificultades de mayor valor, los requisitos de composición, el valor de enlace y la bonificación.

7.2 Valor de Dificultad (VD)

El VD son elementos de la Tabla de Elementos del Código de Puntuación, la cual es abierta y puede ampliarse según sea necesario.

- En PA, VI y SU se cuentan un máximo de **8** VD de mayor valor incluyendo la salida.
- El Jurado-D siempre reconocerá el valor de dificultad del elemento, excepto que no reúna los requisitos técnicos propios del elemento.

Valor de Dificultad

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

7.2.1 Reconocimiento del VD de los elementos

- Para otorgar VD a un elemento, se debe realizar de acuerdo a la descripción de la posición del cuerpo en la Tabla de elementos.
- El mismo elemento recibe VD solo una vez en el ejercicio y en orden cronológico.
- Los elementos tipo twist se consideran elementos adelante**



d) Reconocimiento de elementos iguales y diferentes

- Elementos de danza diferentes de la misma casilla en la Tabla de elementos (*mismo número*) reciben VD solo una vez en el ejercicio y en orden cronológico.
- Sólo un giro en posición agrupada sobre una pierna (VI y SU) recibe VD, en orden cronológico.
- La máxima cantidad de giros que se reconoce es la siguiente:
 - Giros en passé – máx 4/1 giros (1440°)
(por lo tanto 5/1 giros en passé se consideran el mismo elemento que 4/1)
 - Cualquier otro giro con diferente posición de la pierna – máx 3/1 giros (1080°)
 - Zancada/Carpado piernas separadas desde una o dos piernas (ej. ) máx 1½ giro (540°)
 - Saltos combinados desde una o dos piernas (ej. ) máx 1/1 giro (360°)



e) Los elementos se consideran **diferentes**, si aparecen con **número diferente** en la Tabla de elementos

f) Los elementos se consideran **iguales**, si aparecen con el **mismo número** y siguen los siguientes criterios:

– Elementos en PA:

- se realizan con o sin cambio de tomas saltado
- gran vuelta (giants) adelante y atrás realizadas con piernas separadas o juntas, con cadera flexionada o extendida
- vuelta con apoyo de plantas carpada adelante o atrás con piernas separadas o juntas
- piernas juntas o separadas en elementos con vuelo

– Elementos de Danza:

- con despegue de uno o ambos pies con la misma posición de piernas
 - Ejemplo: salto wolf (despegue con un pie) y salto wolf (despegue con ambos pies)
- realizados en posición transversal o lateral (VI)
 - Los saltos desde dos piernas (jumps) realizados en posición lateral tendrán 1 VD más que en posición transversal
 - Si el mismo elemento se realiza en posición transversal y lateral, el VD se considera una sola vez y en orden cronológico
 - Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento sea diferente)
- recepción con uno o ambos pies (VI)
- recepción con uno o ambos pies o en posición prona (SU)

– Elementos Acrobáticos:

- con recepción sobre uno o ambos pies

g) Los elementos se consideran **diferentes**, si aparecen con el **mismo número** y siguen los siguientes criterios:

– Elementos Acrobáticos:

- tienen diferente posición del cuerpo (agrupada, carpada o extendida) en mortales
- tienen diferente grado de giro:
 $\frac{1}{2}$, 1/1, 1½ (180°, 360°, 540°) etc.
- el apoyo se realiza sobre uno o ambos brazos
- el despegue se realiza con uno o ambos pies

7.2.2 Reconocimiento de los elementos en orden cronológico

a) En caso de elementos con faltas técnicas, se los reconoce como:

- otro elemento de la Tabla de dificultades o
- no VD o
- un VD menor

b) Si un elemento se reconoce como otro elemento (de la Tabla de elementos) por no cumplir con los requisitos técnicos, y luego se realiza con la técnica correcta, entonces los dos reciben VD.

– Ejemplo: se realiza zancada a anillo sin el requisito de arco, por lo tanto se la considera zancada. Si la zancada a anillo se realiza luego con la técnica correcta, se la reconoce como zancada a anillo porque ambos elementos están en la Tabla de elementos.

– Ejemplo VI: se realiza este giro  y se lo considera como otro elemento del Código  porque no mantiene la pierna libre en la horizontal desde el comienzo hasta el final del giro (360°). Luego se realiza correctamente una 2da vez en el ejercicio. – Entonces se otorga VD 



- c) Si a un elemento se le otorga un VD menor por falta de cumplir con los requisitos técnicos y luego se vuelve a realizar en el ejercicio, se considera una repetición y no se le otorga VD.

– *Ejemplo PA:* : Gran vuelta (giant) atrás con 1 ½ giro considerada con un VD menor (C) por falta de llegar a la vertical antes del giro (*balanceo*).

Luego se realiza una 2^{da} vez en el ejercicio y completa el 1 ½ giro en vertical, pero no se le otorga el VD (D).

7.2.3 Presentación de nuevos elementos / saltos / enlaces para todas las competencias:

Se alienta a los entrenadores a presentar nuevos saltos y elementos que todavía no hayan sido realizados y/o no aparezcan en las Tablas de elementos.

- Los elementos nuevos deben presentarse a más tardar el día y hora estipulados en el Plan de trabajo.
- La solicitud de evaluación debe ir acompañada de ilustraciones técnicas y de un vídeo obligatorio en una memoria USB.
- Todos los valores dados en las competencias son provisionales hasta que sean aprobados por el CT de la FIG.
- Los elementos nuevos realizados en las competencias de clasificación olímpica requieren la confirmación del valor provisional por parte de la Presidenta del CT antes de la evaluación para la respectiva competencia.
- La evaluación en la competencia se comunicará lo antes posible por escrito a la Federación correspondiente y a los jueces en la Instrucción de Jueces o en la reunión antes de la respectiva competencia.
- Las decisiones sólo tienen validez en esa competencia específica.
- Los elementos nuevos aparecerán por primera vez en la actualización del Código / Boletín Informativo (Newsletter) sólo después de que hayan sido realizados con éxito por la gimnasta y luego presentados y confirmados por el CT.

Para que un nuevo elemento/salto lleve el nombre de una gimnasta debe ser:

- Realizado internacionalmente por primera vez en una competencia oficial del Grupo 1, 2 o 3 de la FIG (con o sin la presencia de un DT oficial de la FIG)
- Valor C o mayor y realizado para VD.
- El VD y el nombre sólo se confirmarán tras un análisis de la realización por parte del CT.
- Si más de una gimnasta en la misma competencia realizan el mismo elemento nuevo, el elemento llevará el nombre de todas las gimnastas.
- La Federación de la gimnasta tiene la responsabilidad de presentar un vídeo del nuevo elemento propuesto a la Presidenta del CT de la FIG tan pronto como sea posible después de la competencia. Además, la DT de la competencia debe enviar el vídeo oficial, el vídeo original y el dibujo presentado por el entrenador/a (si está disponible), y todos los detalles sobre la evaluación provisional dada en la competencia, a la Presidenta del CT de la FIG lo antes posible.

7.3 Requisitos de Composición (RC) 2.00

Los Requisitos de Composición se describen en las respectivas Secciones de cada Aparato.
El máximo posible es de 2.00 P.

- a) Sólo se pueden cubrir los RC con elementos de la Tabla de elementos.
- b) Un elemento puede cubrir más de un RC;
sin embargo un elemento no se puede repetir para cubrir otro RC.

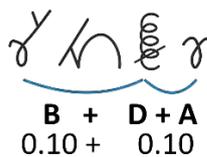
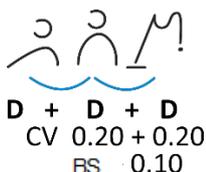
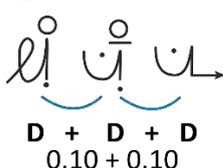


7.4 Valor de Enlace (VE) y Bonificación

El Valor de Enlace se logra mediante combinaciones únicas de elementos en Paralelas, Viga y Suelo.

- Los elementos usados para VE NO necesitan estar entre los 8 VD que cuentan. Todos los elementos deben ser de la Tabla de elementos.
- Por Valor de Enlace en PA, VI y SU se otorga:
+0.10
+0.20
- Las fórmulas para VE y Bonificación se describen en las Secciones de los respectivos aparatos - Parte 3: Secciones 11, 12 y 13.
- Los elementos devaluados se pueden usar para VE y Bonificación.
- Para otorgar el VE y la Bonificación, el elemento debe realizarse sin caída o de acuerdo con las reglas específicas establecidas para el respectivo aparato.
- Con enlace directo (también indirecto en SU) de 3 o más elementos, el 2^{do} elemento se puede usar como:
 - la 1^{ra} vez como el último elemento del primer enlace y
 - la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar un nuevo enlace

Ejemplos:



7.4.1 Enlaces Directos e Indirectos

Todos los enlaces deben ser **directos**;

sólo en Suelo los enlaces acrobáticos pueden ser **indirectos**.

Enlaces directos son aquellos en los que los elementos se realizan sin:

- detención entre los elementos
- paso extra entre los elementos
- toque del pie en la viga entre los elementos
- desequilibrio entre los elementos
- obvia extensión de pierna/cadera en el 1^{er} elemento antes del despegue para el 2^{do} elemento
- balanceo adicional/excesivo de brazos

Enlaces indirectos (*sólo para series acrobáticas en SU*), son aquellos en los cuales se realizan elementos acrobáticos con fase de vuelo y apoyo de manos (*del grupo 3, ej: rondada, flic-flac, etc. como elementos preparatorios*) enlazados directamente entre mortales.

El **reconocimiento** de un enlace directo o indirecto (*SU*) debe hacerse en beneficio de la gimnasta.

El orden de sucesión de los elementos dentro de un enlace se puede elegir libremente en VI, SU y PA (*excepto que haya un requisito especial para el reconocimiento del VE*).



7.4.2 Repetición de elementos para VE (BS en VI)

- a) Los elementos no se pueden repetir en otro enlace para VE.
El reconocimiento se hace en orden cronológico
- b) Los mismos elementos en PA, y elementos acrobáticos en VI y SU se pueden hacer 2 veces dentro de un mismo enlace.
Los elementos de danza no se pueden repetir.

Ejemplos:

PA – Stalder con 1/1 giro x 2

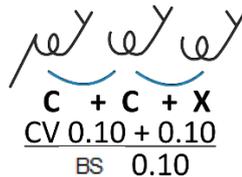
VI – flic-flac con 1/1 giro x 2

SU – enlace indirecto o directo de tempo x 2 y doble mortal atrás carpado

- c) Con enlace directo de 3 o más elementos, el mortal repetido en VI y SU debe estar enlazado directamente.
El VE se otorga a todos los enlaces.

Ejemplos:

VI

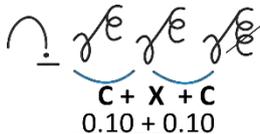


VE total + 0.20 y BS + 0.10

El mortal  se puede usar:

- la 1^{ra} vez como el 2^{do} elemento del enlace
- la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar el nuevo enlace
- la 3^{ra} vez como el enlace de 2 mortales iguales

SU



VE total + 0.20

El mortal  se puede usar:

- la 1^{ra} vez como el enlace de 2 mortales iguales
- la 2^{da} vez como el 1^{er} elemento para comenzar el nuevo enlace

7.4.3 Bonificación en la salida

En Paralelas, Viga y Suelo se otorga una Bonificación de **0.20** por salida de valor D o mayor.

Para dar la Bonificación, la salida se debe realizar sin caída.

SU: para dar la Bonificación:

- **la última línea acrobática se debe realizar sin caída.**



SECCIÓN 8 – Directivas Técnicas

Para reconocer el VD se requieren características técnicas específicas.

Todas las directivas con respecto al ángulo en que se completan los elementos y posiciones del cuerpo son aproximadas, y tienen la intención de servir como guía.

8.1 Todos los aparatos

Posiciones del cuerpo

Agrupada



Menos de 90° en los ángulos de cadera y rodillas en mortales y elementos de danza

Carpada



Menos de 90° en el ángulo de cadera en mortales y elementos de danza

Extendida



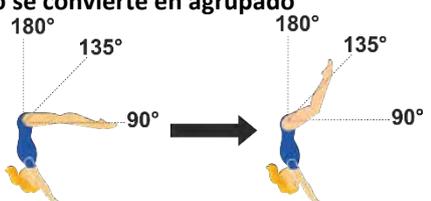
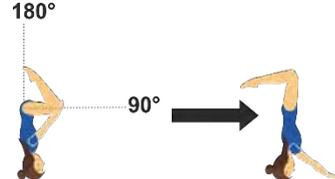
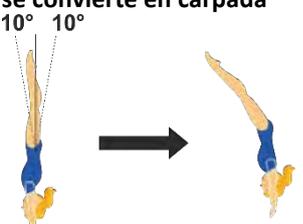
Todas las partes del cuerpo alineadas

8.1.1 Reconocimiento del elemento

Extendido

- La mayor parte del mortal se debe realizar en posición extendida en:
 - Mortales simples
 - Dobles mortales en SU y salida en PA
 - Salto (mortales)
- Si NO se muestra la posición extendida, se considera posición carpada en:
 - Elementos sin giro en PA, VI y SU
- En SA se permite una pequeña flexión en cadera (hasta 30°) en saltos sin giro

Reconocimiento de las posiciones del cuerpo en mortales simples y dobles sin giro en EL

<p>Mortal carpado se convierte en agrupado</p> 	<p>Jurado-D Si en el mortal carpado el ángulo de rodillas es menor de 135° - Considerar mortal agrupado</p>
<p>Mortal agrupado se convierte en extendido</p> 	<p>Jurado-D Cadera abierta (180°) - Considerar mortal extendido</p>
<p>Posición extendida se convierte en carpada</p> 	<p>Jurado-D Carpa en cadera - Considerar mortal carpado</p> <p>Se acepta una leve posición ahuecada del pecho o una leve posición arqueada del cuerpo</p>



8.1.2 Recepciones de mortales simples con giros

- a) Los elementos con giros realizados
- como entradas y salidas de **PA** y **VI**
 - durante el ejercicio en **VI** y **SU**
 - todas las recepciones en **SA**
- se deben completarse exactamente o se considerará **otro** elemento del Código.

Nota: la colocación del pie de adelante es decisiva para otorgar el VD.

- b) Por giro de menos*
- 3/1 giros pasan a ser 2½ giros
 - 2½ giros pasan a ser 2/1 giros
 - 2/1 giros pasan a ser 1½ giro
 - 1½ giros pasan a ser 1/1 giro

***SU:** Cuando se realiza un mortal con giro directamente enlazado con otro mortal y en el primer mortal el giro no está completo exactamente (*pero la gimnasta es capaz de continuar con el siguiente elemento*), el primer elemento NO se devalúa.

8.1.3 Caídas en la recepción

- a) con recepción de pies primero – Se otorga el VD
b) sin recepción de pies primero – No se otorga el VD

8.2 Viga de Equilibrio y Suelo

8.2.1 Para Giros sobre una pierna se otorga el VD con incrementos de:

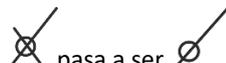
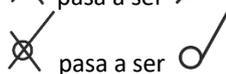
- 180° en VI
- 360° en SU
- El giro se debe completar exactamente o se otorga otro elemento del Código.
- La posición de los hombros y la cadera es decisiva, de otra manera se reconocerá otro elemento del Código.

Consideraciones para los giros:

- Se deben realizar sobre la punta del pie.
- Deben mantener una figura estable y bien definida durante todo el giro.
- La pierna de apoyo extendida o flexionada (coreografía) no cambia el valor de dificultad.
- Para giros sobre 1 pierna que requieran la pierna libre en una posición específica, la posición se debe mantener durante todo el giro
- Si la pierna libre no está en la posición establecida – se otorga otro elemento del Código.

Falta de giro sobre pierna de apoyo:

Ejemplo:

- VI 
- SU 

8.2.2 Para Saltos con giro (jumps, leaps, hops) se otorga el VD con incrementos de:

- 180° en VI y SU (elementos con split, piernas separadas laterales (straddle) y anillo)
- 360° en SU

Se permiten diversas técnicas para los saltos con 1/1 giro (360°) y más; las posiciones carpadas, agrupadas, con piernas separadas, se pueden hacer al comienzo, en el medio o al final del giro (*a menos que sea un requisito especial del elemento*).

En saltos con ½ giro (180°) la posición requerida se debe mostrar al comienzo o al final del giro.



Si faltan más de 30° de giro – se reconoce otro elemento del Código

Ejemplo:

- VI/SU  pasa a 
 - SU  pasa a 
 - SU  pasa a 
 - VI  pasa a 
- ¼ de giro adicional no hace que el elemento sea diferente

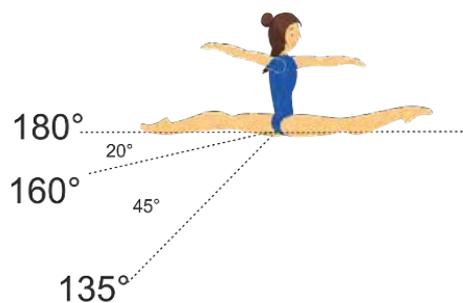
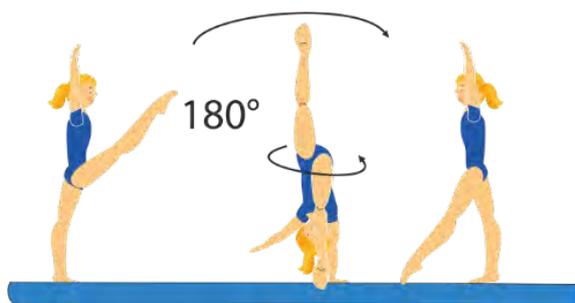
Definición:

- Salto leaps** – despegue con 1 pie y recepción con el otro pie ó 2 pies
- Salto hops** – despegue con 1 pie y recepción con el mismo pie ó 2 pies (no se requiere separación de piernas 180°)
- Salto jumps** – despegue con 2 pies y recepción con 1 ó 2 pies

Nota: En saltos desde 2 pies (jumps) y desde 1 pie (leaps) con split, se requieren 180° de separación de piernas.

8.2.3 Requisitos para la separación de piernas (split)

Por falta de grados en la separación de piernas en saltos (jump, leap) y giros

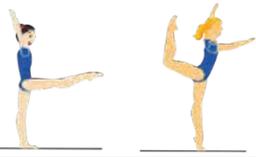


Insuficiente Split:

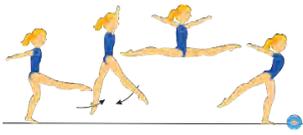
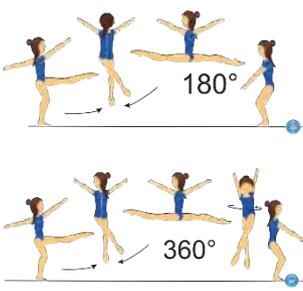
- > 0° - 20° falta leve
- > 20° - 45° falta media
- > 45° considerar otro elemento del Código o sin VD



8.3 Requisitos para elementos de danza específicos

Elemento	Requisitos:	Jurado-D	Jurado-E
Balanzas (4.102) 	<ul style="list-style-type: none"> Split 180° 	<ul style="list-style-type: none"> Split < 180° => No VD 	
Ejemplo para los giros con posiciones específicas de piernas: 	<ul style="list-style-type: none"> Pierna libre ad o atr a la horizontal durante todo el giro 	<ul style="list-style-type: none"> Pierna libre debajo de la horizontal => otorgar otro elemento del Código 	
Salto agrupado con/sin giro 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera - menos de 90° Rodillas sobre la horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera/rodillas > 135° => No, u otro VD 	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas a la horizontal => falta leve Rodillas debajo de la horizontal => falta media
Salto wolf con/sin giro 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera - menos de 90° Pierna extendida sobre la horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera > 135° => No, u otro VD 	<ul style="list-style-type: none"> Pierna extendida a la horizontal => falta leve Pierna extendida por debajo de la horizontal => falta media
Salto de gato con/sin giro 	<ul style="list-style-type: none"> Piernas alternadas Rodillas sobre la horizontal Evaluar la posición más baja de rodilla 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera/rodilla > 135° => No, u otro VD Falta de alternancia => Salto agrupado 	<ul style="list-style-type: none"> Una/ambas piernas a la horizontal => falta leve Una/ambas piernas debajo de la horizontal => falta media
Salto carpado con piernas separadas con/sin giro 	<ul style="list-style-type: none"> Ambas piernas sobre la horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Ángulo de cadera > 135° => No, u otro VD 	<ul style="list-style-type: none"> Posición de piernas incorrecta (asimétrica) => falta leve Piernas a la horizontal => falta leve Piernas debajo de la horizontal => falta media
Sissone a anillo 	<ul style="list-style-type: none"> Arco del tronco y cabeza atrás Split 180° de piernas en diagonal Pie de atrás a la coronilla de la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> Sin arco y cabeza atrás => Sissone Pie de arás debajo de la coronilla de la cabeza => Sissone Sin split =>No VD 	<ul style="list-style-type: none"> Arco insuficiente => falta leve Pie de atrás a la altura de la cabeza => falta leve Pie de atrás a la altura de hombros => falta media
Salto oveja 	<ul style="list-style-type: none"> Arco del tronco y cabeza atrás con pies a la coronilla de la cabeza Extensión de cadera 	<ul style="list-style-type: none"> Sin arco y cabeza atrás => No VD Pies debajo de altura de hombros => No VD 	<ul style="list-style-type: none"> Arco insuficiente => falta leve Pies a la altura de cabeza y debajo => falta leve Extensión de cadera insuficiente => falta leve Insuficiente flexión de piernas ($\geq 90^\circ$) => falta leve



Elemento	Requisitos:	Jurado-D	Jurado-E
Zancada con cambio de pierna 	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo de la pierna libre mínimo 45° • Balanceo con pierna libre extendida 		<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo de la pierna libre menos de 45° => falta leve • Pierna libre flexionada => falta leve/media
Zancada con cambio con giro y "Johnson" con giro 	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo de la pierna libre mínimo 45° • Balanceo con pierna libre extendida • Debe mostrar claro split anteroposterior o claro split frontal/carpado piernas abiertas (straddle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro incompleto en  • Giro incompleto en  • Giro incompleto en  • Giro incompleto en  	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo de la pierna libre menos de 45° => falta leve • Pierna libre flexionada => falta leve/media
Zancada a anillo / Zancada con cambio a anillo / Zancada desde dos piernas a anillo (con/sin giro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arco del tronco y cabeza atrás • Split 180° de piernas • Pierna de adelante a horizontal, pierna posterior flexionada (135°) y pie de atrás a la coronilla de la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin arco y cabeza atrás => Zancada/Zancada con cambio/Zancada desde dos piernas • Pie de atrás debajo de la coronilla => Zancada/Zancada con cambio/Zancada desde dos piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Arco insuficiente => falta leve • Pierna de adelante debajo de horizontal => falta leve • Pierna de adelante debajo de horizontal (aprox. 45°) => falta media • Pie de atrás a la altura de la cabeza => falta leve • Pie de atrás a la altura de hombros => falta media • Pierna posterior extendida => falta leve

La desviación de la ejecución técnica ideal supondrá una deducción leve, media o grave (forma del cuerpo).

La deducción por la forma del cuerpo incluye:

- Insuficiente split
- Piernas flexionadas
- Puntas no extendidas
- Piernas separadas
- Deducciones específicas del elemento con respecto a la forma del cuerpo (enumeradas en 8.3)
- Posición del cuerpo antiestética o desviación técnica de la ejecución perfecta de los elementos

NOTA:

Por un desvío leve de la ejecución ideal se descuenta **-0.10**

Por un desvío medio de la ejecución ideal se descuenta **-0.30**

Por un desvío grave de la ejecución ideal se descuenta **-0.50**

(según Sección 9.3)



8.4 Paralelas

Se considera alcanzada la posición invertida cuando todas las partes del cuerpo están alineadas en la vertical.

8.4.1 Impulso al apoyo invertido

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> dentro de 10° desde la vertical → otorgar VD >10° → No VD 	<ul style="list-style-type: none"> > 30° – 45° -0.10 > 45° -0.30

8.4.2 Elementos circulares al apoyo invertido sin giro y Elementos con vuelo de BS al apoyo invertido en BI

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 10° antes de la vertical → No u otro VD > 10° después de la vertical → 1 VD menor 	<ul style="list-style-type: none"> > 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 10° antes de la vertical → No u otro VD > 10° después de la vertical → 1 VD menor 	<ul style="list-style-type: none"> > 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

8.4.3 Elementos circulares con giros al apoyo invertido e Impulsos de piernas (cast) con giros al apoyo invertido

Otorgar VD cuando los elementos pasan por la vertical

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> dentro de 10° antes de la vertical → otorgar VD 	<ul style="list-style-type: none"> > 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> dentro de 10° antes de la vertical → otorgar VD 	<ul style="list-style-type: none"> > 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

Si el mismo elemento se realiza como balanceo y como elemento circular con giro, se cuenta una sola vez en orden cronológico.

8.4.4 Balanceos – elementos con giro que:

- no llegan a la vertical
- no pasan por la vertical
- continúan el movimiento después del giro en dirección opuesta

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> dentro de 10° desde la vertical → Otorgar VD (ver 8.4.3) > 10° antes de la vertical → Otorgar 1 VD menor que el elemento circular con giro al apoyo invertido 	<ul style="list-style-type: none"> > 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

Balanceos con ½ (180°) giro y más:

Todas las partes del cuerpo deben alcanzar la horizontal para recibir VD, de otra manera No se otorga VD (*impulso vacío*).



8.4.5 Requisitos para elementos de paralelas específicos

Elemento "Adler" ϕV (5.501)

Diagrama	Jurado-D	Jurado-E
	<p>Si se termina:</p> <ul style="list-style-type: none"> dentro de los 30° desde la vertical → Otorgar VD >30° → 1 VD menor 	<ul style="list-style-type: none"> > 30° - 45° -0.10 > 45° -0.30

Además de las deducciones aplicadas por amplitud en los elementos, se deben hacer las deducciones de ejecución por faltas de postura del cuerpo.

SECCIÓN 9 – Reglas para la Nota-E

9.1 Descripción de la Nota-E 10.00 P. (Realización)

Con perfección en la ejecución, combinación y presentación artística, la gimnasta puede obtener una nota de **10.00 P.**

La Nota-E incluye las deducciones por faltas de:

- Ejecución
- Presentación Artística

9.2 Evaluación del Jurado-E

El Jurado-E juzga el ejercicio y determina las deducciones independientemente.

Cada ejercicio se evalúa con referencia a lo que se espera de una presentación perfecta. Se descuenta todo lo que se desvíe de esta expectativa.

Las deducciones por errores de ejecución y artístico se suman y luego se restan de 10.00 puntos para determinar la Nota-E.



9.3 Tabla de deducciones

Faltas		Leve	Media	Grave	Muy grave
		0.10	0.30	0.50	1.00 o más
Por Jueces- E					
Faltas de Ejecución					
– Flexión de brazos o rodillas	cada vez	●	●	●	
– Separación de piernas o rodillas	cada vez	●	● ancho de hombros o más		
– Piernas cruzadas durante elementos con giro	cada vez	●			
– Insuficiente altura de los elementos (<i>amplitud externa</i>)	cada vez	●	●		
– Insuficiente exactitud de la posición agrupada o carpada en mortales simples sin giro	cada vez	● ángulo de cadera/rodilla 90°	● ángulo de cadera/rodilla >90°		
– Insuficiente exactitud de la posición agrupada o carpada en dobles mortales sin giro	cada vez	● ángulo de cadera >90°			
– Falta de mantener la postura extendida del cuerpo (<i>carpar muy pronto</i>)	cada vez	●	●		
– Vacilación durante la ejecución de elementos	cada vez	●			
– Intento de elemento pero sin realizarlo (<i>carrera vacía</i>)	cada vez		●		
– Desvío de la dirección recta	cada vez	●			
Posición del cuerpo y/o piernas en elementos (<i>no danza</i>)					
– Alineación del cuerpo	cada vez	●			
– Pies no extendidos/relajados	cada vez	●			
– Split insuficiente en elementos acrobáticos (<i>sin vuelo</i>)	cada vez	●	●		
– Falta de requisitos técnicos en elementos de danza (<i>forma del cuerpo</i>) (<i>según la lista de errores en elem de danza de la Sec.8</i>)	cada vez	●	●	●	
– Precisión	cada vez	●			
– Salida muy cerca del aparato (<i>PA y VI</i>)			●		
Faltas en la recepción (todos los elementos incluidas las salidas)		Si no hay caída la máxima deducción en la recepción no puede exceder 0.80			
– Pies separados en la recepción	cada vez	●			
– Movimientos adicionales de brazos		●			
– Pérdida de equilibrio	cada vez	●	●		
– Pasos extra, pequeño saltito	cada vez	●			
– Paso o salto muy grande (<i>guía – más que el ancho de hombros</i>)	cada vez		●		
– Falta de postura del cuerpo	cada vez	●	●		
– Cuclillas profunda	cada vez			●	
– Rozar/tocar los aparatos/colchonetas con las manos, pero sin caída	cada vez		●		
– Apoyo con 1 ó 2 manos en la colchoneta/aparato	cada vez				-1.00
– Caída con rodillas o cadera sobre la colchoneta	cada vez				-1.00
– Caída sobre o contra el aparato	cada vez				-1.00
– Falta de recepción del elemento con pies primero	cada vez				-1.00



Faltas		Leve	Media	Grave	Muy grave
		0.10	0.30	0.50	1.00 o más
Por Jueces-D (D1 y D2)					
– Enlace con caída	PA, VI, SU				No VE, No BS (VI) No Bonificación
– Salida con caída	cada vez				No VD, VE, RC No BS (VI) y No Bonificación por salida
– Recepción de un elemento no se realiza con los pies primero o en la posición establecida	SU				No VD, VE, RC
– Despegue fuera de las líneas de borde (totalmente fuera)	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Falta de presentación ante las Jueces-D antes y/o después del ejercicio	PA, VI, SU cada vez				-1.00 de la Nota Final • Si el entrenador asiste a la gimnasta después de completado el elemento, No VE y No Bonificación por salida • Si el entrenador ayuda a la gimnasta a realizar el elemento, No DV, CV, CR & No DMT Bonus
– Ayuda	Gim/Apar			●	de la Nota Final
– Presencia no permitida de un cuidador	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Correr/caminar por debajo de la BI para realizar la entrada	Gim/Apar		●		de la Nota Final
Por Jueces-D (D1 y D2) con notificación al Jurado Superior, o por el JS					
Irregularidades en los aparatos:					
– Falta de uso apropiado del collar de seguridad en saltos con entrada por rondada (ver 10.4.3)	Gim/Apar				SA no válido "0"
– Falta de uso de colchoneta suplementaria	Gim/Apar			●	de la Nota Final
– Colocar el trampolín sobre superficie no permitida	Gim/Apar			●	
– Uso de colchonetas suplementarias no permitidas	Gim/Apar			●	
– Mover la colchoneta suplementaria durante el ejercicio o moverla al final no permitido de la VI	Gim/Apar			●	
Por la Responsable del Jurado Superior cuando lo notifica el Jurado-D					
– Uso incorrecto de magnesio y/o dañar los aparatos	Gim/Apar			●	de la Nota Final
– Agregar, reacomodar o quitar resortes del trampolín	Gim/Apar			●	
– Cambiar la medida de los aparatos sin autorización	Gim/Apar			●	
Por la Responsable del Jurado Superior cuando lo notifica el Jurado-D					
Comportamiento de la gimnasta					
– Almohadillas de protección incorrectas o antiestéticas	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Falta de identificación nacional y/o colocación incorrecta	Gim/Apar		●		<i>En Clasificación, Final Individual y Final por Equipos, tomado 1 x en la fase de competencia, del aparato donde primero se haya detectado.</i> <i>En Finales por Aparatos tomado de la nota del aparato</i>
– Falta de número dorsal	Gim/Apar		●		
– Indumentaria incorrecta – leotardo, joyas, color del vendaje, etc.	Gim/Apar		●		
– Publicidad incorrecta	Equipo Gim/Apar		●		de la Nota Final en el aparato correspondiente. Por solicitud del organismo responsable
– Conducta antideportiva	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Permanencia no autorizada sobre el podio	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Volver a subirse al podio una vez acabado el ejercicio	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Hablar con jueces activos durante la competencia	Gim/Apar		●		de la Nota Final
– Competir en orden de paso incorrecto el equipo	Equipo				-1.00 En Clasificación y Final por Equipos del total del equipo en el aparato correspondiente
– Leotardos no idénticos (gimnastas del mismo equipo)	Equipo				-1.00 En Clasificación y Final por Equipos tomado 1 x en la fase de competencia del aparato donde primero se haya detectado



Faltas	Leve	Media	Grave	Muy grave
	0.10	0.30	0.50	1.00 o más
– No completar la competencia debido a la ausencia en el área de competencia				Descalificación
– Retraso o interrupción de la competencia injustificados				Descalificación
Notificación escrita de la JUEZ DE TIEMPO al Jurado-D				
NOTA: las deducciones se aplicarán cuando se exceda el tiempo en un segundo completo				
– Excederse notoriamente en el tiempo de calentamiento (<i>después de advertencia</i>) • gimnastas individuales	Equipo/Apar Gim/Apar		●	de la Nota Final
– No comenzar en los 30 seg. después de encendida la luz verde	Gim/Apar		●	
– No comenzar en 60 segundos	Gim/Apar	Terminado el derecho a comenzar el ejercicio		
– Tiempo largo (<i>VI, SU</i>)	Gim/Apar	●		
– Comenzar el ejercicio sin señal o con luz roja	Gim/Apar			“0”
<i>PA y VI</i> – Exceder el tiempo de caída admisible – Exceder el tiempo de caída (más de 60 segundos)	Gim/Apar Gim/Apar		●	Ejercicio terminado

Responsable del Jurado Superior (en consulta con el Jurado Superior)	Sistema de tarjetas para competencias FIG oficiales y registradas
Comportamiento del entrenador/a SIN impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
– Conducta antideportiva (válido para todas las fases de competencia)	1 ^{ra} vez – tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) 2 ^{da} vez – tarjeta roja y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (válido para todas las fases de competencia)	Tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a de la competencia y/o sala de entrenamiento
Comportamiento del entrenador/a CON impacto directo en el resultado/rendimiento de la gimnasta/equipo	
– Conducta antideportiva (válido para todas las fases de competencia) ej: retraso o interrupción injustificados de la competencia, hablar con jueces activos durante la competencia, hablar directamente a la gimnasta, hacer señales, gritar (animar) o similar durante el ejercicio, etc.	1 ^{ra} vez -0.50 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>) 1 ^{ra} vez -1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta amarilla al entrenador/a (<i>advertencia</i>), -si el entrenador/a habla agresivamente a jueces activas 2 ^{da} vez -1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>) y tarjeta roja y expulsión del entrenador/a del área de competencia*
– Otro comportamiento notoriamente indisciplinado y abusivo (válido para todas las fases de competencia) ej: presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y/o preparación del aparato, etc	-1.00 (<i>de la gimnasta/equipo en el aparato</i>), tarjeta roja inmediata y expulsión del entrenador/a del área de competencia*

Nota: Si uno de los dos entrenadores del equipo es expulsado del área de competencia, es posible reemplazarlo con otro entrenador **una vez** durante la competencia completa (ej: Clasificación).

1^{ra} contravención = tarjeta amarilla

2^{da} contravención = tarjeta roja, en este momento el entrenador/a es excluido de las demás fases de la competencia.

* si sólo hay un entrenador/a, podrá permanecer en la competencia, pero no tendrá derecho a acreditación en el siguiente Campeonato del Mundo, Campeonato del Mundo Juvenil, Juegos Olímpicos, Juegos Olímpicos de la Juventud.



SECCIÓN 10 – Salto

10.1 Generalidades

La gimnasta debe realizar uno o dos saltos de la Tabla de Saltos, según los requisitos de la fase de competencia.

La longitud de la carrera es de 25 metros como máximo, medidos desde el borde frontal de la mesa de salto hasta la cara interna del bloque colocado al final de la pista de carrera.

- El salto comienza con la carrera, la llegada y despegue del trampolín con dos pies, tanto desde:
 - posición hacia adelante o
 - posición hacia atrás
- No se pueden presentar saltos con recepción lateral como saltos nuevos.
- Todos los saltos deben realizarse con repulsión de ambas manos sobre la mesa de salto.
- Se requiere que la gimnasta use apropiadamente el “collar de seguridad” puesto a disposición por el Comité Organizador para saltos con entrada por rondada.
- La colchoneta para el apoyo de manos sólo se puede usar para saltos Yurchenko de grupos 1, 4 y 5.
- Todos los saltos están identificados con un número.
- La gimnasta es responsable del anuncio del número de salto previsto antes del comienzo de cada salto (*manual o electrónicamente*)
- Después de encendida la luz verde o de recibida la señal de la juez D1, la gimnasta ejecuta su 1^{er} salto y regresa al final de la pista de carrera para colocar el número de su 2^{do} salto.
- Comenzando con el despegue, las fases del salto que se evalúan son:
 - primer vuelo
 - apoyo
 - segundo vuelo y recepción.

10.2 Carreras

Se permiten carreras adicionales con deducción de **-1.00** por carrera sin salto (si la gimnasta no ha tocado el trampolín o el aparato).

- Cuando se requiere 1 salto, se permite una segunda carrera con deducción.
No se permite una tercera carrera.
- Cuando se requieren 2 saltos, se permite una tercera carrera con deducción.
No se permite una cuarta carrera.

El Jurado-D hace la deducción de la nota final del salto realizado.

10.3 Grupos de saltos

Los saltos se clasifican en los siguientes grupos:

- Grupo 1** – Salto sin mortal (*Inversión adelante, Yamashita, Rondada*) con o sin giro en EL en el 1^{er} y/o 2^{do} vuelo.
- Grupo 2** – Inversión adelante con o sin 1/1 giro (360°) en el 1^{er} vuelo – mortal adelante o atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 3** – Inversión con ¼ - ½ giro (90° - 180°) en el 1^{er} vuelo (*Tsukahara*) – mortal atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 4** – Rondada (*Yurchenko*) con o sin ¾ de giro (270°) en el 1^{er} vuelo – mortal atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.
- Grupo 5** – Rondada con ½ giro (180°) en el 1^{er} vuelo – mortal adelante o atrás con o sin giro en el 2^{do} vuelo.

10.4 Requisitos

– Se debe anunciar (*manual o electrónicamente*) el número de salto **previsto** antes de ejecutar el salto.

– En la **Clasificación, Final por Equipos y Final Individual**: Se debe realizar 1 salto.

- En la **Clasificación**, la nota del 1er salto cuenta para el total del **Equipo** y/o el total **Individual**.
- La gimnasta que quiera clasificar para la **Final por Aparatos** deberá realizar **2** saltos según las reglas que se detallan a continuación.

– En la **Clasificación para la Final por Aparatos** y en la **Final por Aparatos**

- La gimnasta debe realizar 2 saltos, que se promedian para obtener la Nota Final.
- Los 2 saltos deben ser de **grupos diferentes**.

Ejemplos:

1. Si el 1^{er} salto es del Gr. 4

Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°)

Las opciones para el 2^{do} salto pueden ser:

- *Tsukahara extendido con 2/1 giros (720°)*
- o
- *Inversión con ½ giro en el 1^{er} vuelo – 1/1 giro (360°) en 2^{do} vuelo*

2. Si el 1^{er} salto es del Gr. 2

Inversión adelante - mortal adelante agrupado

Las opciones para el 2^{do} salto pueden ser:

- *Rondada, flic-flac con ½ giro – mortal adelante agrupado*
- o
- *Inversión adelante – 1/1 giro (360°) en 2^{do} vuelo*

Nota: *Inversión adelante – doble mortal adelante agrupado:*

Si el 2^{do} mortal no se completa porque la gimnasta hace la recepción sobre sus pies y cualquier otra parte del cuerpo simultáneamente, entonces el salto se reconoce como Inversión adelante – mortal adelante agrupado.



– Bonificación en Salto

- Se otorgará una bonificación de **0.20** por realizar 2 saltos con mortales en diferentes direcciones (atr/adel) en el segundo vuelo.
 - Los saltos tipo "Cuervo" se consideran saltos con mortal **adelante**
- Para otorgar la bonificación, ambos saltos deben realizarse sin caída.
- La bonificación se suma a la Nota Final (media de los 2 saltos).

10.4.1 Líneas del corredor

Como orientación para las deducciones de dirección, se marcará un corredor (carril) sobre la colchoneta de recepción. La gimnasta debe hacer la recepción y terminar en una posición de pie estable dentro de esta zona.

La juez D1 (*con notificación escrita de la Juez de Línea*) hará la deducción sobre la Nota Final por tocar la colchoneta con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas del corredor de la siguiente manera:

- Recepción o paso fuera con un pie/mano (*parte de pie/mano*) **-0.10**
- Recepción o paso fuera con dos pies/manos (*parte de pies/manos*) o parte del cuerpo **-0.30**

10.4.2 Deducciones específicas del aparato – Jurado-D

Deducción de la Nota Final del salto realizado:

- Longitud de la carrera mayor de 25 metros **-0.50**
- Carrera sin realizar salto **-1.00**
- Apoyo con una sola mano **-2.00**
- En la Clasificación para Final por Aparatos y en la Final por Aparatos:
 - Cuando 1 de los 2 saltos recibe "0" puntos (10.4.3)
Evaluación:
Nota del salto realizado dividido por 2 = Nota final (NF)
 - Cuando los 2 saltos **no** son de grupos diferentes
Evaluación:
 $[(NF \text{ del } 1^{\text{er}} \text{ salto}) + (NF \text{ del } 2^{\text{do}} \text{ salto, menos } 2.00)] / 2 = \text{Nota final}$

10.4.3 Ejecución de saltos no válidos (0.00 P.) *

- El salto se realiza sin fase de apoyo, ej: ninguna mano toca la mesa de salto.
- No usar apropiadamente el collar de seguridad en saltos con entrada por rondada.
- Ayuda durante el salto.
- No llegar a la recepción con los pies primero.
- El salto está tan pobremente ejecutado que no se puede reconocer el salto previsto, o la gimnasta empuja la mesa de salto con los pies.
- La gimnasta realiza un salto no permitido (con las piernas en posición separadas lateral, elemento antes del botador no permitido, recepción lateral intencionada).
- El primer salto se repite como segundo salto en la Clasificación para la Final de Salto o en la Final de Salto.

***Nota:** El Jurado-D registra la nota "0.00". El Jurado-E no hace evaluación.

El Jurado-D y la Supervisora del Aparato harán automáticamente una revisión con vídeo en todos los casos de saltos no válidos - nota 0.00, o saltos con apoyo de sólo una mano.



10.5 Método de determinación de notas

Jurado-D:

Entra el Valor del salto realizado y le muestra a las Jueces-E en la pizarra el símbolo del salto reconocido (*si es diferente del número anunciado*).

La nota del 1^{er} salto se debe mostrar antes de que la gimnasta realice el 2^{do} salto.

Jurado-E:

Además de las Deducciones Específicas del Aparato se deben aplicar las Deducciones de Ejecución (*Sección 9*).

10.6 Deducciones específicas del aparato - Jurado-E

Faltas	0.10	0.30	0.50
Primer vuelo			
– Falta de grados de giro en EL durante la fase de vuelo:			
• Gr. 1 con ½ (180°) giro	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 con ¼ (90°) de giro		≤ 45°	
• Gr. 4 con ¾ (270°) de giro	≤ 45°		
• Gr. 5 con ½ (180°) giro		≤ 45°	
• Gr. 1 o 2 con 1/1 (360°) giro	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Técnica pobre:			
• Alineación del cuerpo (ángulo de cadera/arco)	•	•	
• Rodillas flexionadas	•	•	•
• Separación de piernas o rodillas	•	•	
Apoyo			
– Técnica pobre			
• Apoyo alternado de manos en saltos de Gr. 1, 2 y 5	•		
• Brazos flexionados / Ángulo en hombros	•	•	•
• No pasar por la vertical	•		
• Giro en EL comenzado muy temprano (<i>en la mesa</i>)	•	•	
Segundo vuelo			
–Excesivo “latigazo” (snap)	•	•	
–Altura	•	•	•
– Posición del cuerpo			
• Exactitud en la posición agrupada/carpada en mortal	•	•	
• Exactitud en la posición agrupada/carpada en mortal con giro	•		
• Alineación del cuerpo en mortal extendido	•		
• Alineación del cuerpo en mortal extendido con giro	•	•	
• No mantener el cuerpo extendido (<i>carpar muy pronto</i>)	•	•	
• Extensión insuficiente o sin extensión (<i>saltos agrupados / carpados</i>)	•	•	
– Rodillas flexionadas	•	•	•
– Separación de piernas o rodillas	•	•	
– Falta de rotación del salto	•		
• sin caída		•	
• con caída			
– Distancia (<i>longitud insuficiente</i>)	•	•	
– Desvío de la dirección recta	•		
– Dinamismo	•	•	
Deducciones en la recepción	Ver Sec.9		



SECCIÓN 11 – Paralelas asimétricas

11.1 Generalidades

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (ej: un trampolín extra).

a) Entradas

- Si la gimnasta en su primer intento toca el trampolín, el aparato, o pasa por debajo del mismo:
 - Deducción **-1.00** (Jurado-E)
 - Debe comenzar el ejercicio
 - No recibe valor por la entrada
- Se permite un segundo intento de entrada (con deducción) si la gimnasta **NO** ha tocado el trampolín, el aparato, ni ha pasado por debajo del mismo :
 - Deducción **-1.00** (Jurado-D)
- No se permite un tercer intento.

La gimnasta NO puede correr/caminar por debajo de la banda inferior para realizar la entrada

- Deducción **-0.30** (Jurado-D con notificación al JS)

El Jurado-D hace las deducciones de la Nota Final.

b) Tiempo de caída

Por la interrupción del ejercicio debido a una caída del aparato, se permite un período de tiempo intermedio de 30 segundos.

Si la gimnasta excede el tiempo permitido para retomar el ejercicio se aplica una penalización de **-0.30** por tiempo excesivo, en caso de que continúe su ejercicio.

- El cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída.
- El transcurso del tiempo durante la caída se mostrará en segundos en el tablero de notas.
- Se dará una señal de aviso (gong) a los:
 - 10 segundos
 - 20 segundos y nuevamente a los
 - 30 segundos (tiempo límite)
- El ejercicio se reanuda oficialmente cuando los pies dejan el suelo.
- Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en el plazo de 60 segundos, el ejercicio se considera terminado.

No es necesario presentarse (saludar) para retomar el ejercicio después de una caída.

11.2 Contenido y construcción del ejercicio

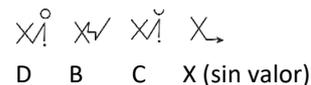
Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida.

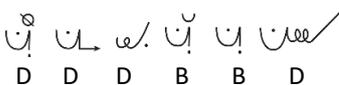
- Sin salida **-0.50** de la Nota Final (Jurado-D)
- Para VD, RC y VE solo se contarán en orden cronológico **3** elementos provenientes del mismo elemento raíz*
 - excepto: kips, gran vuelta (ad/atr) e impulsos al apoyo invertido (cast)

* El elemento raíz se determina según la entrada al elemento y la dirección de rotación (ad o atr)



Ejemplo 1:  B D E X (sin valor)

Ejemplo 2 :  D B C X (sin valor)

Ejemplo 3:  D D D B B D

- Las entradas (ej. ) y salidas (ej. ) se cuentan para el número de elementos de la misma raíz.
- Los elementos sin VD (por falta de requisito técnico) no cuentan para el número de elementos de la misma raíz.

Sólo se reconocerá un elemento de tipo "Tkatchev" con o sin giro de cada línea de la Tabla de elementos.

Sólo se reconocerá un "Jager" con o sin giro de la Tabla de elementos.

Las partes de valor deben representar una variedad de las siguientes categorías de movimientos:

a) Vueltas y Balanceos

- gran vuelta (giant circles) atrás
- gran vuelta (giant circles) adelante
- balanceos y vueltas de apoyo libre
- stalders adelante/atrás
- vueltas carpadas adelante/atrás

b) Vuelos

- vuelos desde BS a BI (o al revés)
- vuelos con contramovimiento (sobre la barra)
- saltos
- ángeles (hechts)
- mortales

11.3 Requisitos de Composición (RC) – Jurado-D 2.00

1. Elemento con vuelo de BS a BI recibe 0.50
2. Elemento con vuelo en la misma banda recibe 0.50
3. Tomas diferentes (*no impulso al apoyo invertido (cast), entrada o salida*) recibe 0.50
4. Elemento sin vuelo con mín. 360º de giro (*no entrada*) recibe 0.50

11.4 Valor de Enlace (VE) - Jurado-D

- a) El VE se puede otorgar por enlaces directos.
- b) El VE y la Bonificación por salida se suman en la Nota-D.

Fórmulas para los enlaces directos	
0.10	0.20
$D + D$ (o más)	D (vuelo - misma banda o BI a BS) + C o más (en BS y se debe realizar en ese orden) E + E (uno debe tener vuelo) F + D (ambos con vuelo)

Nota: los elementos C/D deben tener vuelo o mín. ½ giro (180°)

- a) Un elemento se puede realizar 2 veces dentro del mismo enlace directo para VE, pero **NO** recibe VD la 2^{da} vez.
- b) Los elementos de vuelo incluyen elementos con visible vuelo:
 - desde BS a tomar BI (o al revés)
 - con vuelo con contramovimiento (*sobre la barra*), salto, ángel o mortal seguido de retoma en la misma banda o la otra
 - realizados como salidas

Nota: Los cambios de toma saltados con/sin giro 180° - 360° **NO** se consideran con vuelo.



c) Estos enlaces directos se pueden realizar como:

- Enlace de entrada

(los elementos del Gr.1 no se consideran elementos con vuelo)

Ejemplo:  D+D = 0.10

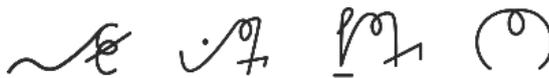
- Enlace dentro del ejercicio
- Enlace de salida

d) Si entre 2 elementos o después del segundo/último elemento, se realiza un **impulso vacío** o un **impulso suplementario**, **NO** se puede otorgar el VE.

- **Impulso vacío** = balanceo adelante o atrás sin ejecución de un elemento de la Tabla antes de que el balanceo vuelva en sentido contrario.

Excepción:

elementos tipo "Shaposhnikova" con/sin 1/1 (360°) giro y los siguientes elementos:



Nota : si se realiza un kip después de un elemento tipo Shaposhnikova con/sin 1/1 giro y ángel (hetch) ½ giro – aplicar el descuento por impulso vacío.

- **Impulso suplementario** = impulso de piernas desde apoyo facial y/o balanceo no necesarios, que se hacen para poder realizar el siguiente elemento.

11.5 Deducciones de composición – Jurado-E

Faltas	0.10	0.30	0.50
– Salto de BI a BS			●
– Desde suspensión en BS, poner pies en BI y agarrar BI			●
– Más de 2 elementos iguales directamente enlazados con la salida	●		

11.6 Deducciones específicas del aparato – Jurado-E

Faltas	0.10	0.30	0.50 o más
<i>Si no hay caída, la deducción máxima de ejecución no puede exceder 0.80 por elemento</i>			
– Alineación del cuerpo en apoyo invertido e impulso al apoyo invertido (cast)	●	●	
– Acomodar la posición del agarre	●		
– Rozar la colchoneta		●	
– Golpear el aparato con los pies			-0.50
– Golpear la colchoneta con los pies (caída)			-1.00
– Elemento no característico (elementos con despegue de 2 pies o muslos)			-0.50
– Ritmo pobre en los elementos	●		
– Insuficiente altura en elementos con vuelo	●	●	
– Falta de rotación en elementos con vuelo	●		
– Insuficiente extensión en kips	●		
– Impulso suplementario			-0.50
– Impulso vacío			-0.50
– Ángulo en que se completa el elemento	●	●	●
Amplitud de:			
– Balanceos ad. o atr. debajo de la horizontal	●		
– Impulsos de piernas atrás (casts)	●	●	
– Excesiva flexión de cadera en la "patada" de piernas (salida)	●	●	



11.7 Notas

Caídas

Elementos con vuelo

- a) **con** agarre de ambas manos (*suspensión o apoyo momentáneo*) en la barra
– se otorga el VD.
- b) **sin** agarre de ambas manos en la barra
– **no** se otorga el VD
(*el elemento se puede volver a realizar para recibir VD*).

Salidas

- a) Ningún intento de salida:

Evaluación:

- No VD se cuentan sólo 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin salida **-0.50** (*Jurado-D*)
- Caída **-1.00** (*Jurado-E*)
- Si la gimnasta se vuelve a subir para realizar la salida, no hay deducción por “sin salida”

- b) Si la salida ha comenzado:

Ejemplo:  con inicio del mortal (no hace la recepción con pies primero)

Evaluación:

- No VD se cuentan sólo 7 elementos (*Jurado-D*)
- Caída **-1.00** (*Jurado-E*)

Entradas

- a) Puede cubrir el RC#1 de vuelo desde BS a BI.
- b) Los elementos que figuran como entradas se pueden hacer en el ejercicio (*o viceversa*), pero reciben VD sólo una vez.



ASPECTO ARTÍSTICO

Composición

La composición de un ejercicio en la viga de equilibrio se basa en el vocabulario de movimientos de la gimnasta, así como en la coreografía de estos elementos en relación con la viga, a la vez que se establece un fuerte sentido de variación en el ritmo, la fuerza y la cadencia de los movimientos. Es el equilibrio entre:

- Elementos de danza
- Elementos acrobáticos
- Coreografía

con el fin de crear un flujo continuo, un todo cohesionado.

Una composición bien estructurada del ejercicio incluye:

- una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- cambios de nivel (*arriba y abajo*)
- cambios de dirección (*adelante, atrás, lateral*)
- cambios de ritmo y tempo
- movimientos y transiciones creativos

Esto es “qué” hace la gimnasta.

Ritmo y tempo

El ritmo y tempo (*velocidad/cadencia*) deben ser variados, algunas veces animado, otras lento, pero fundamentalmente dinámico y sobre todo, ininterrumpido.

La transición entre los movimientos y elementos debe ser suave y fluida:

- sin paradas no necesarias o
- sin movimientos preparatorios prolongados antes de los elementos

El ejercicio no debe ser una serie de elementos desconectados.

Presentación Artística

Cuando una gimnasta demuestra creatividad, seguridad en la ejecución, estilo personal, técnica perfecta y ritmo y tempo variados, transforma una composición bien estructurada en una actuación artística.

Esto no es “qué” hace la gimnasta, sino “cómo” lo hace.



12.1 Generalidades

La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolín o la colchoneta. **No** se permiten soportes adicionales debajo del trampolín (ej: un trampolín extra).

a) Entradas

- Si la gimnasta en su primer intento toca el trampolín o el aparato:
 - Deducción **-1.00** (Jurado-E)
 - Debe comenzar el ejercicio
 - No recibe valor por la entrada
 - Deducción por “Entrada sin VD” (Jurado-E)
- Se permite un segundo intento de entrada (con deducción) si la gimnasta no ha tocado el trampolín o el aparato:
 - Deducción **-1.00** (Jurado-D)
- No se permite un tercer intento.

El Jurado-D hará la deducción de la Nota Final.

b) Tiempo del ejercicio

La duración del ejercicio en la viga de equilibrio no debe exceder 1:30 minutos (90 segundos).

- La Juez de tiempo 1 comienza a cronometrar cuando la gimnasta hace el despegue desde el trampolín o la colchoneta. Para el reloj cuando la gimnasta toca la colchoneta al terminar su ejercicio de viga.
- Diez (10) segundos antes del tiempo límite y otra vez al término del tiempo límite (1:30), una señal (gong) indicará que el ejercicio debe finalizarse.
- Si la recepción de la salida coincide con el sonido de la segunda señal, **no** hay deducción.
- Si la recepción de la salida ocurre después de la segunda señal, se hace la deducción por excederse del tiempo límite.
- La deducción por tiempo largo se hace si el ejercicio dura 1:31 minutos (91 segundos) o más. **-0.10**
- Los elementos realizados después de los 90 segundos límite, son reconocidos por el Jurado-D y evaluados por el Jurado-E.
- La respectiva Juez de tiempo informa por escrito las infracciones de tiempo a las jueces-D, que hacen la deducción sobre la Nota Final.

c) Tiempo de caída:

Por interrupción del ejercicio debido a una caída del aparato, se permite un tiempo intermedio de 10 segundos.

- Si la gimnasta excede el tiempo permitido para retomar el ejercicio se aplica una penalización de **-0.30** por tiempo excesivo, en caso de que continúe su ejercicio.
- La Juez de tiempo 2 comienza a cronometrar cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída.
- La duración de la caída se cronometra por separado; **no** se contará en el tiempo total del ejercicio.
- El transcurso del tiempo durante la caída se mostrará en segundos en el tablero de notas.
- El período de caída termina cuando la gimnasta despega de la colchoneta para volver a subir a la viga.
- Se dará una señal de aviso (gong) a los 10 segundos de tiempo límite.
- Si la gimnasta no reanuda el ejercicio en 60 segundos, el ejercicio se considera terminado.
- No es necesario presentarse (saludar) para retomar el ejercicio después de una caída.
- Después de que la gimnasta se haya subido a la viga, la Juez de tiempo 1 recomienza el cronometraje con el primer movimiento para continuar el ejercicio.



12.2 Contenido del ejercicio

Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida.

- Sin salida **-0.50** de la Nota Final (*Jurado-D*)

Dentro de los 8 elementos que cuentan debe haber un mínimo de:

- 3 Danza
- 3 Acro

y 2 elementos opcionales

12.3 Requisitos de Composición (RC) – Jurado-D 2.00 P.

1. Un enlace de por lo menos 2 elementos de danza **diferentes**, 1 es un salto (jump o leap) con split 180° (*sagital o frontal*), o posición de piernas abiertas laterales (straddle) recibe 0.50
2. Giro (Gr. 3) **o** Rol/Tijera* recibe 0.50
3. Una serie acrobática, mínimo 2 elementos con vuelo**
1 es mortal (*los elementos pueden ser iguales*) recibe 0.50
4. Elementos acro en diferentes direcciones (*ad/lat y atr*) recibe 0.50

* Pueden cubrir el RC #2 los elementos: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.207, 4.307, 5.405, 5.505

** Elementos con vuelo con o sin apoyo de manos

Nota:

- RC 1, 2 (*giro*), 3 y 4 se deben realizar sobre la viga
- Verticales y mantenimientos **no** se pueden usar para cubrir RC
- Roles se pueden usar **sólo** para cubrir el RC #2

12.4 Valor de Enlace (VE) y Bonificación por Serie (BS) y Bonificación por salida – Jurado-D

- a) El **VE** se puede otorgar por enlaces directos.
- b) El **VE** y las **Bonificaciones** se suman en la Nota-D.
- c) La **Bonificación por serie** se obtiene por el enlace de 3 ó más elementos.
- d) No se otorga **VE** ni **Bonificación por serie** con agarre de la viga.

Fórmulas para enlaces directos

ACROBÁTICO	
0.10	0.20
2 elementos acro con vuelo, incluida entrada, excluida salida Todos los enlaces deben ser con rebote*	
C + C B + D (<i>desplazamiento atrás</i>) (<i>sólo este orden</i>) B + E	C/D + D o más B + D (<i>ambos elementos adelante</i>) B + F

* Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.

- Recepción (*sobre 2 pies*) del 1^{er} elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un **inmediato** despegue/rebote al 2^{do} elemento
o
- Recepción del 1^{er} elemento con vuelo (*con o sin apoyo de manos*) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con un rebote **inmediato** desde dos piernas al 2^{do} elemento



DANZA y MIXTO (acro- sólo elementos con vuelo), excluida salida	
0.10	0.20
C + C o más (danza) A + C (sólo giros) B + D (mixto)	D + D o más

Nota: Los giros se deben realizar con paso al giro sobre la otra pierna (NO se permite demi-plié sobre una o ambas piernas).

BONIFICACIÓN POR SERIE (BS)	
0.10	
Se otorga, además del VE, para series de danza/mixtas y acrobáticas (*con rebote y sin rebote) desde B + B + C o más en cualquier orden, incluidas entradas y salidas (mín. C).	
Ejemplo 1:	B + B + C = + 0.10 bonificación por serie D + B + C = + 0.10 bonificación por serie
Ejemplo 2:	$\begin{array}{c} C + C + C \\ \underbrace{\quad} \quad \underbrace{\quad} \\ \text{VE} \quad \text{VE} \\ +0.10 \quad +0.10 \end{array}$ 0.10 bonificación por serie Total VE + BS = 0.30
Para recibir BS:	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden usar elementos acro sin vuelo mín. B (excepto "mantenimientos") El mismo elemento acro (con o sin vuelo) se puede repetir dentro del enlace

Los siguiente **elementos acrobáticos B** con apoyo de manos y vuelo,

- flic-flac a piernas juntas
- flic-flac a piernas separadas
- gainer flic-flac
- rondada
- inversión adelante con vuelo

se pueden realizar una 2^{da} vez en el ejercicio para recibir VE y BS, pero no se pueden realizar una 2^{da} vez para cubrir RC.

12.5 Deducciones por Presentación Artística y Composición – Jurado-E

Faltas	0.10	0.20
Presentación Artística		
- Presentación artística insuficiente durante todo el ejercicio:		
• Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco)	●	●
• Insuficiente amplitud de los movimientos	●	
• Insuficiente participación de las partes del cuerpo	●	
• Insuficiente amplitud en balanceos y lanzamientos de piernas	●	
• Trabajo pobre de pies		
○ Pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro	●	
○ Trabajo pobre en relevé	●	
- Ritmo y tempo		
Insuficiente variación en el ritmo y tempo, elementos y movimientos desconectados (falta de fluidez)	●	●
Composición		
- Entrada sin VD		
(Todas las entradas sin VD se reconocen comúnmente como "A" excepto pasar una pierna por encima para sentarse, subir a cuclillas, paso o salto simple a sentarse o arrodillarse o recepción sobre 1 o 2 pies)	●	
- Uso insuficiente de todo el aparato:		
• Falta de movimientos laterales (no VD)	●	
• Falta de una combinación de movimientos/elementos cerca de la viga con una parte del torso (incluido muslo, rodilla o cabeza) tocando la viga (no es necesario que sea elemento)	●	
- Uso unilateral de los elementos:		
• Más de un ½ giro sobre 2 pies con piernas extendidas en todo el ejercicio	●	



12.6 Deducciones específicas del aparato – Jurado-E

Faltas	0.10	0.30	0.50
– Ritmo pobre en los enlaces (<i>con VD</i>)	c/u ●		
Preparación excesiva			
– Ajuste (<i>pasos sin coreografía y movimientos innecesarios</i>)	c/u ●		
– Balanceo excesivo de brazos antes de elementos de danza	c/u ●		
– Pausa (aplicar a los 2 seg.)	c/u ●		
– Apoyo adicional de una pierna contra la superficie lateral de la viga		●	
– Agarrarse de la viga para evitar una caída			●
– Movimientos adicionales para mantener el equilibrio	●	●	●

Salidas:

a) Si el mortal para la salida **no** ha comenzado (*no ha iniciado la rotación*) y ocurre una caída:

Ejemplo 1:  salto saliendo de la VI

Evaluación:

- No VD cuentan sólo 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin salida **-0.50** (*Jurado-D*)
- Caída **-1.00** (*Jurado-E*)
- Si la gimnasta se vuelve a subir para realizar la salida, no hay deducción por “sin salida”

b) Si el mortal de salida ha comenzado y luego ocurre la caída:

Ejemplo 2:  comienza el mortal pero no llega con pies primero

Evaluación:

- No VD cuentan sólo 7 elementos (*Jurado-D*)
- Caída **-1.00** (*Jurado-E*)

12.7 NOTAS

Caídas – Elementos acrobáticos y de danza

Los elementos acrobáticos y de danza deben volver a la viga con pie o torso para que se les otorgue la dificultad.

- a) **con** recepción de 1 ó 2 pies o en la posición establecida sobre la viga
 - se otorga el VD.
- b) **sin** recepción de 1 ó 2 pies o en la posición establecida sobre la viga
 - **No** se otorga el VD (*el elemento se puede realizar otra vez para recibir VD*).

Entradas

- a) Antes de la entrada sólo se puede hacer un elemento acrobático.
- b) Algunos elementos del grupo de las entradas (*roles, verticales y mantenimientos*) se pueden realizar en el ejercicio (*o viceversa*), pero reciben VD sólo una vez.



Posiciones de mantenimiento

- a) Para recibir VD los apoyos invertidos (*sin giros*) y las posiciones de mantenimiento deben mantenerse 2 segundos, si así se indica en la tabla de elementos. Si el elemento no se mantiene 2 seg. y no aparece como otro elemento en el Código, recibe 1 VD menor o no recibe VD. (*el apoyo invertido o la posición de mantenimiento deben estar terminados*).
- b) Para RC, VE y BS los elementos acrobáticos con “mantenimiento” (*con vuelo*) se pueden usar como último elemento en una serie acrobática o enlace mixto.

- c)  y  reciben 1 VD menos si la vertical **NO** se mantiene 2 segundos .

- Si la gimnasta realiza el mismo elemento otra vez en el ejercicio y mantiene la posición invertida 2 seg. – No se otorga VD

Elementos específicos

 las manos se deben apoyar en posición transversal.



Manos colocadas juntas en posición transversal– Correcto



Si la mano de adelante completa el giro – Aplicar deducción por precisión



Manos en posición lateral– Aplicar deducción por precisión



ASPECTO ARTÍSTICO

Presentación Artística

Una presentación artística es aquella en la que la gimnasta demuestra su habilidad para transformar su ejercicio de suelo desde una composición bien estructurada en una presentación artística. Al hacerlo, la gimnasta debe demostrar una gran fluidez coreográfica, arte, expresividad, musicalidad y técnica perfecta.

El principal objetivo es crear y presentar una composición artística y gimnástica única y bien equilibrada combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música.

Composición y Coreografía

La **composición** del ejercicio de suelo se basa en el vocabulario de movimiento de la gimnasta y en la **coreografía** de esos elementos y movimientos, es decir, el trazado de los movimientos del cuerpo, tanto gimnásticos como artísticos, en el espacio y tiempo en relación con el área de suelo y en armonía con la música seleccionada.

La coreografía se debe desarrollar de forma tal que un movimiento fluya suavemente hacia el siguiente con contrastes de velocidad e intensidad.

La coreografía creativa, es decir, la originalidad en la composición de los elementos y movimientos, significa que el ejercicio haya sido construido y se ejecute usando nuevas ideas, formas, interpretaciones y originalidad, evitando la copia y la monotonía.

El diseño, estructura y composición del ejercicio incluye:

- una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos
- cambios de nivel (*arriba y abajo*)
- cambios de dirección (*adelante, atrás, lateral y curvas*)
- movimientos, enlaces y transiciones a las líneas acrobáticas creativos u originales

Esto es “qué” hace la gimnasta

Expresión

La expresión se puede definir generalmente como la actitud y la gama de emoción que exhibe la gimnasta tanto con su rostro como mediante su cuerpo. Esto incluye cómo la gimnasta se presenta en general y conecta con las juezas y el público, así como su capacidad para controlar/manejar su expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles y complejos. Es también su habilidad para interpretar un rol o un personaje durante la presentación. Sumado a la ejecución técnica se deben considerar la armonía artística y la elegancia femenina.

Esto no es solo “qué” hace la gimnasta, sino “cómo” presenta su ejercicio.

Música

La música debe ser impecable, sin cortes abruptos, y debe contribuir con un sentido de unidad a la composición y presentación general del ejercicio.

Debe tener fluidez, y un comienzo y final claros. La música escogida también debe contribuir a resaltar las características únicas y el estilo de la gimnasta. El carácter de la música debe proporcionar la idea/tema guía de la composición.

- Debe haber una correlación directa entre los movimientos y la música. El acompañamiento debe ser personalizado para la gimnasta y debe contribuir a la calidad artística general y la perfección de su presentación.

Musicalidad

La musicalidad es la capacidad de la gimnasta de interpretar la música y demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino su fluir, su forma, intensidad y pasión.

La música debe apoyar a la presentación y, a través de sus movimientos, la gimnasta debe transmitir el tema de la música a la audiencia y los juezas.



13.1 Generalidades

a) Requisitos para la música

- La música de suelo se entregará a la administración de la competencia. Cada pieza de música será cronometrada, dicho tiempo será aprobado por la administración y el entrenador jefe de la delegación.
- Se debe incluir la siguiente información:
 - Nombre de la gimnasta y las 3 letras mayúsculas del código del país que usa la FIG.
 - Nombre del compositor/a y título de la música.
- El acompañamiento musical con orquesta, piano u otros instrumentos debe estar grabados.
 - Al comienzo de la grabación puede haber una señal o tono. Pero **no** se puede decir el nombre de la gimnasta.
 - La voz humana se puede usar como instrumento musical, pero sin palabras:
 - Son ejemplos de 'voz humana' aceptables como instrumento: tararear, vocalizar sin palabras, silbar, cánticos.
 - Se acepta cualquier música que no sea claramente una canción o parte de una canción.
 - Ausencia de música o música con letra (palabras) **-1.00**

Nota: deducción del Jurado-D de la Nota final.

En caso de duda, la Federación/gimnasta puede enviar la música al CTF para su evaluación.

b) Tiempo del ejercicio

La evaluación del ejercicio comienza con el primer movimiento de la gimnasta. La duración del ejercicio no puede exceder los 1:30 minutos (90 segundos).

- La Juez de tiempo comienza a cronometrar cuando la gimnasta comienza con el primer movimiento de su ejercicio.
- La Juez de tiempo para el cronómetro cuando la gimnasta termina su ejercicio con la última posición. El ejercicio debe terminar con la música.
- La penalización por tiempo largo se hace si la duración es de 1:31 minutos (91 seg.) o más. **-0.10**
- Los elementos realizados después de los 90 segundos de tiempo límite son reconocidos por el Jurado-D y evaluados por el Jurado-E.

c) Líneas de borde

Sobrepasar el área de suelo establecida (12 X 12 m), es decir, tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo fuera de las líneas de borde, tiene una deducción:

- Un paso o recepción fuera de la línea con un pie o mano **-0.10**
- Paso(s) fuera de la línea con ambos pies, ambas manos o parte del cuerpo, o recepción con ambos pies fuera. **-0.30**

Las Jueces de tiempo y línea informan por escrito las infracciones de tiempo y línea respectivamente al Jurado-D, que hace la penalización sobre la Nota final.



13.2 Contenido del ejercicio

Para el VD se cuentan las 8 dificultades más altas incluida la salida.

- Sin salida **-0.50** de la Nota Final (*Jurado-D*).

Dentro de los 8 elementos que cuentan debe haber un mínimo de:

- 3 Danza
 - 3 Acro
- y 2 elementos opcionales

La salida es la última línea acrobática que cuenta (*considerar el mayor VD*)

- Se considera SIN salida si solo se realiza una sola línea acrobática.

Líneas acrobáticas

- El máximo número de líneas acrobáticas es de 4.
- No se contará para VD ninguna dificultad realizada en líneas acrobáticas posteriores.
- No se contará para VD ningún elemento acrobático realizado después de la última línea acrobática que cuenta.
- Una línea acrobática está compuesta como mínimo por 2 elementos con vuelo enlazados directamente, uno de los cuales debe ser un mortal.
 - Se sigue considerando como línea acrobática si el mortal no tiene recepción con pies primero.

13.3 Requisitos de Composición (RC) – Jurado-D 2.00

1. Pasaje de danza compuesto por dos saltos desde una pierna -leaps o hops- diferentes, (del Código) enlazados directa o indirectamente (*con pasos de carrera, pequeños saltitos desde una pierna, chassé, giros chainé*), uno de ellos con split 180° (*sagital o frontal*), o posición de piernas abiertas laterales (straddle). recibe 0.50

(*El objetivo es crear un amplio y fluido recorrido de movimiento*)

- No se permiten saltos desde dos pies (jumps) ni giros ya que son estacionarios. Se permiten los giros chainé (½ giro sobre dos pies) porque se consideran pasos de desplazamiento.
- Si en el pasaje de danza los saltos desde una pierna -leaps y hops- se realizan como 1er elemento, deben tener recepción con una pierna.

2. Mortal con giro EL (mín. 360°) recibe 0.50
3. Mortal con doble giro ET recibe 0.50
4. Mortal atrás y mortal adelante (*no inversiones sin manos*) en la misma u otra línea acrobática. recibe 0.50

Nota: los RC 2, 3 y 4 deben realizarse en línea acrobática.

13.4 Valor de Enlace (VE) y Bonificación por salida – Jurado-D

- a) El VE se puede otorgar por enlaces indirectos (acrobáticos) y directos (acrobáticos, mixtos, giros).
- b) La Bonificación por salida (0.20) sólo se otorga cuando se realizan **más de dos líneas acrobáticas**.
- c) El VE y la Bonificación por salida se suman en la Nota-D.



Fórmulas para enlaces indirectos y directos

ACROBÁTICO INDIRECTO	
0.10	0.20
B + D	C + D/E
A + A + D	A + A + E
ACROBÁTICO DIRECTO	
A + D	A + E
C + C	B/C + D
MIXTO	
mortal D + B (danza) mortal E + A (danza) (sólo en este orden)	
ENLACE DE GIROS SOBRE UNA PIERNA	
D + B	Nota: Los giros se deben realizar con paso al giro sobre la otra pierna (<i>no se permite demi-plié</i>)

Enlaces indirectos son aquellos en los cuales entre los mortales se realizan elementos acrobáticos con fase de vuelo y apoyo de manos directamente enlazados (ej. rondada, flic-flac, etc. como elementos preparatorios).

Nota: Los elementos acrobáticos para VE son sólo sin apoyo de manos.

13.5 Deducciones por Presentación Artística y Composición – Jurado-E

Faltas	0.10	0.20	0.30
– Presentación Artística:			
• Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco)	●	●	
• Trabajo pobre de pies (pies no extendidos/relajados/rotados hacia adentro)	●		
• Insuficiente amplitud de los movimientos	●		
• Insuficiente participación de las partes del cuerpo	●		
• Insuficiente complejidad de los movimientos (<i>un movimiento complejo es aquel que requiere tiempo de entrenamiento, coordinación y preparación previa</i>)	●		
– Musicalidad:			
• Poca relación expresiva con el estilo de la música	●	●	●
• Falta de conectividad de la música con el ejercicio en parte o en su totalidad	●	●	●
• Falta de sincronización entre movimiento y pulso musical al final del ejercicio	●		
– Música:			
• Edición pobre de la música	●		
– Composición:			
• Coreografía pobre en las esquinas/falta de variedad	●		
• Falta de movimiento tocando el suelo (<i>incluyendo mín. tronco o muslo, o rodilla o cabeza</i>)	●		



13.6 Deducciones específicas del aparato – Jurado-E

Faltas	0.10
Preparación excesiva <ul style="list-style-type: none"> – Ajuste (<i>pasos sin coreografía</i>) – Balanceo excesivo de brazos antes de elementos de danza – Pausa (<i>aplicar a los 2 seg</i>) 	c/u ● c/u ● c/u ●
Distribución de los elementos <ul style="list-style-type: none"> – El ejercicio comienza directamente con una línea acrobática/elemento acrobático – Línea acro subsiguiente a una línea acro previa, hecha en la misma diagonal sin coreografía en medio (se permite línea acro larga) – Más de 1 línea acro subsiguiente – El ejercicio termina con elemento acrobático (sin coreografía después de último acro) 	● c/u ● c/u ● ●

Líneas acrobáticas y Salidas

a) Una sola línea acrobática

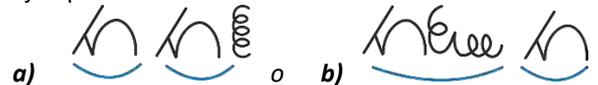
Ejemplo 1



Evaluación:

- No VD cuentan máx. 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin salida **-0.50** (*Jurado-D*)
- Aplicar deducciones de la recepción (*Jurado-E*)

Ejemplo 2



Evaluación:

- No VD cuentan máx. 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin salida **-0.50** (*Jurado-D*)
- Aplicar deducciones de la recepción (*Jurado-E*)

b) Dos líneas acrobáticas

Ejemplo 3



Evaluación:

- Se otorga la salida (*Jurado-D*)
- Sin Bonificación por salida (*Jurado-D*)

Ejemplo 4



La gimnasta no hace la recepción con pies primero en la 2^{da} línea acro

Evaluación:

- No VD cuentan máx. 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin Bonificación por salida (*Jurado-D*)
- Caída **-1.00** (*Jurado-E*)

c) Con repetición del mismo elemento

Ejemplo 5



Evaluación:

- No VD cuentan máx. 7 elementos (*Jurado-D*)
- Sin Bonificación por salida (*Jurado-D*)
- Aplicar las deducciones de la recepción si es necesario (*Jurado-E*)



SECCIÓN 14 — TABLAS DE ELEMENTOS

SALTO 59



GRUPO 1 — INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1 ^{ER} Y/O 2 ^{DO} VUELO	60
GRUPO 2 — INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2 ^{DO} VUELO	63
GRUPO 3 — INVERSIONES CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) EN 1 ^{ER} VUELO (TSUKAHARA) – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO	65
GRUPO 4 — RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN ¾ GIRO (270°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO	66
GRUPO 5 — RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1 ^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2 ^{DO} VUELO	69

PARALELAS..... 71



1.000 — ENTRADAS	72
2.000 — IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES	78
3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)	83
4.000 — VUELTAS STALDER	90
5.000 — VUELTAS CARPADAS	94
6.000 — SALIDAS	100

VIGA 107



1.000 — ENTRADAS	108
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS	120
3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS	127
4.000 — POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO	131
5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO	136
6.000 — SALIDAS	143

SUELO 148



1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS	149
2.000 — GIROS GIMNÁSTICOS	159
3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS	162
4.000 — MORTALES ADELANTE Y LATERAL	166
5.000 — MORTALES ATRÁS	168



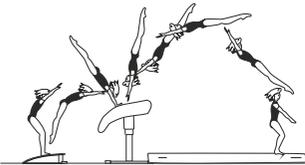
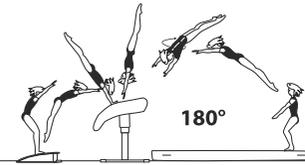
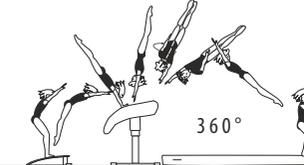
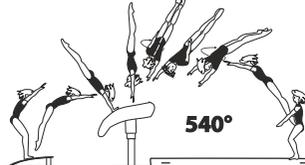
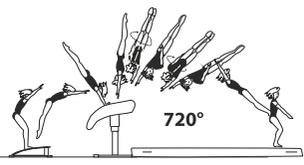
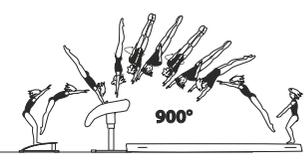
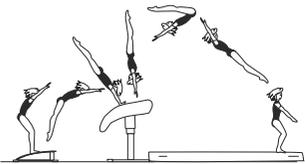
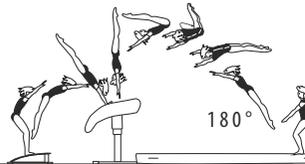
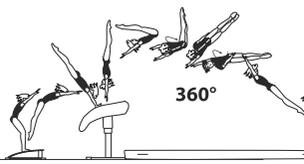
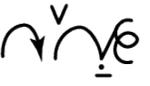


SALTO

Elementos

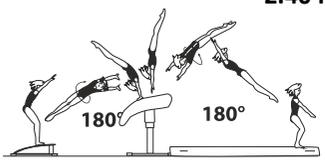
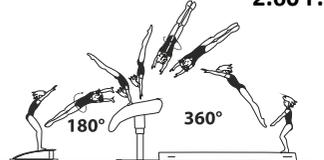
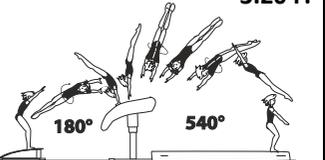
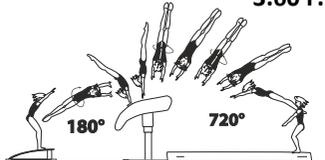
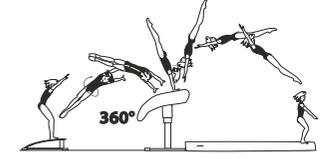
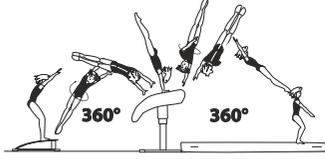


GRUPO 1 – INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

1.00	1.01	1.02	1.03	1.04	1.05
<p>Inversión adelante <i>Handspring fwd</i></p> <p style="text-align: right;">1.60 P.</p>  	<p>Inversión adelante con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.00 P.</p>  	<p>Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p>  	<p>Inversión adelante con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p> <p><i>(Kim)</i></p>  	<p>Inversión adelante con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>Inversión adelante con 2½ giros (900°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  
1.10	1.11	1.12	1.13	1.14	1.15
<p>Yamashita <i>Yamashita</i></p> <p style="text-align: right;">2.00 P.</p>  	<p>Yamashita con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p>Yamashita con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.80 P.</p>  			

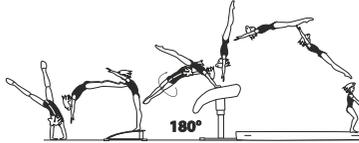
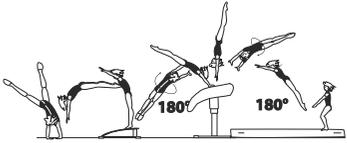
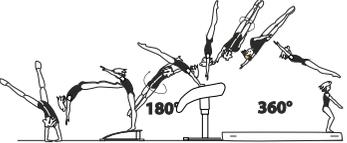
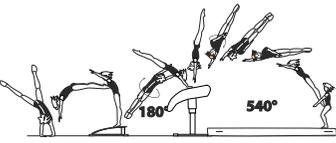
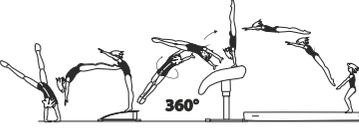
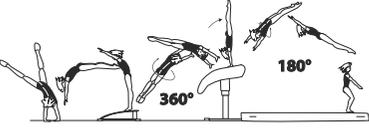
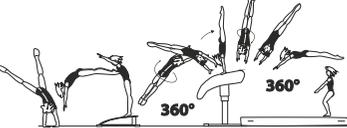


GRUPO 1 – INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

<p>1.20 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</i></p> <p style="text-align: right;">1.60 P.</p>  	<p>1.21 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo - ½ giro (180°) en el 2do. vuelo (en cualquier dirección) <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</i></p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p>1.22 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p>  	<p>1.23 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo - 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>1.24 Inversión con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>1.25</p>
<p>1.30 Inversión con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo y repulsión de salida <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>1.31 Inversión con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off (Korbut)</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>

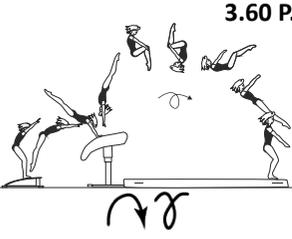
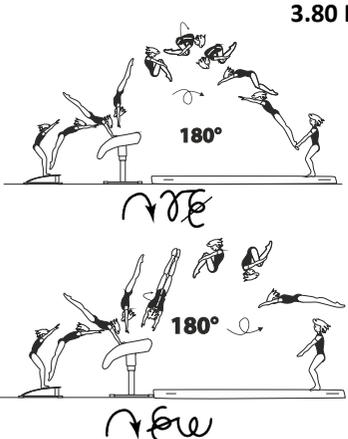
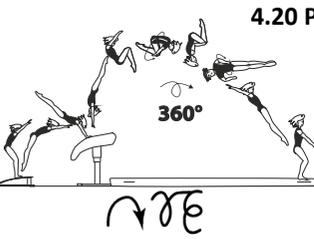
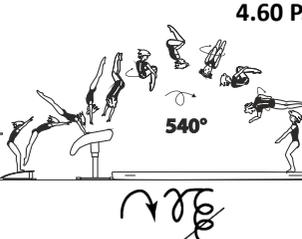
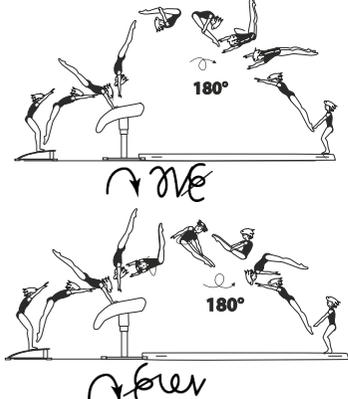


GRUPO 1 – INVERSIONES, YAMASHITA, RONDADA CON O SIN GIRO EN 1^{ER} Y/O 2^{DO} VUELO

<p>1.40 Rondada flic-flac en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac on – repulsion off</i> 2.00 P.</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off</i> 2.20 P.</p>  	<p>1.51 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off</i> 2.60 P.</p>  	<p>1.52 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i> 3.00 P.</p>  	<p>1.53 Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i> 3.40 P.</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – y repulsión de salida <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – repulsion off</i> 2.40 P.</p>  	<p>1.61 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – ½ turn (180°) off</i> 2.80 P.</p>  	<p>1.62 Rondada flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i> 3.20 P.</p>  	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>

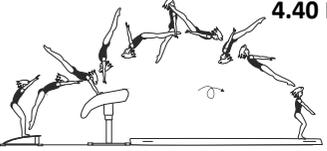
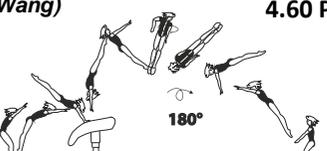
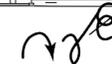
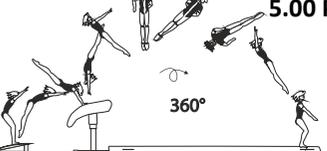
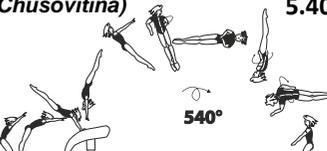
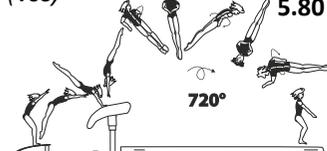
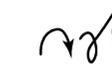
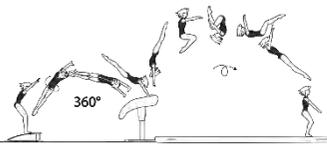
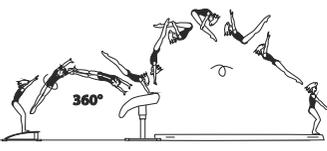


GRUPO 2 – INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1ER VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2DO VUELO

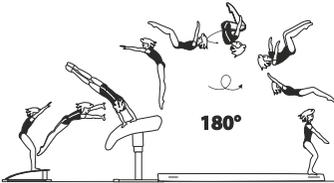
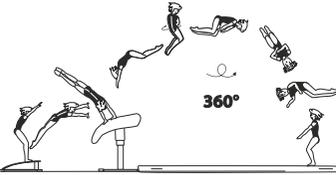
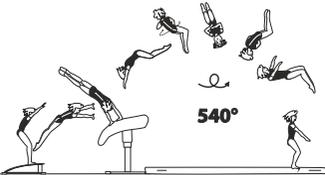
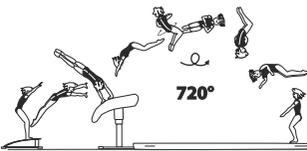
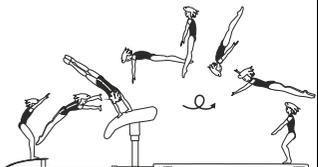
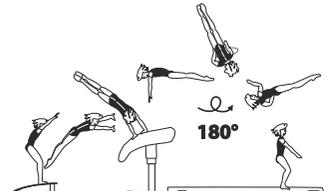
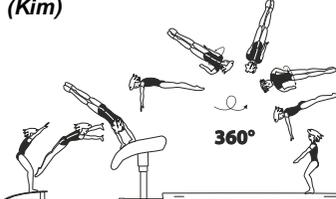
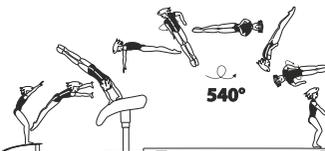
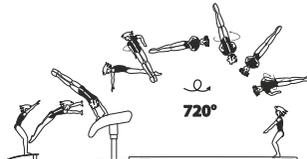
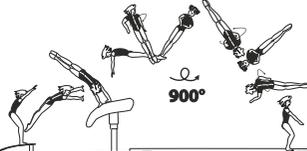
2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15
<p>Inversión adelante – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p> 	<p>Inversión adelante – mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>Inversión adelante – mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p> 	<p>Inversión adelante – mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p> 		
2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25
<p>Inversión adelante – mortal adelante carpado en el 2do vuelo <i>Handspring fwd on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p> 	<p>Inversión ad – mortal adelante carpado con ½ giro (180°) en el 2do vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P</p> 	<p>Inversión adelante – mortal adelante carpado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i> (Chusovitina)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p> 			



GRUPO 2 – INVERSIONES ADELANTE CON/SIN 1/1 (360°) EN 1ER VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN EJE LONGITUDINAL EN 2DO VUELO

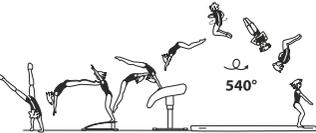
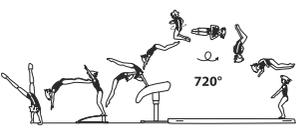
<p>2.30 Inversión adelante – mortal adelante extendido en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd off</i> (Evdokimova) 4.40 P.</p>  	<p>2.31 Inversión adelante – mortal adelante extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ twist (180°) off</i> (Wang) 4.60 P.</p>  	<p>2.32 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i> 5.00 P.</p>  	<p>2.33 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off</i> (Chusovitina) 5.40 P.</p>  	<p>2.34 Inversión adelante – mortal adelante extendido con 2/1 giro (720°) en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i> (Yeo) 5.80 P.</p>  	<p>2.35</p>
<p>2.40 Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</i> (Davydova) 4.80 P.</p>  	<p>2.41 Inversión adelante con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</i> 5.20 P.</p>  	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Inversión adelante – doble mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</i> (Produnova) 6.00 P.</p>  	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

GRUPO 3 – INVERSIONES CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) EN 1^{ER} VUELO (TSUKAHARA) – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

<p>3.10 Tsukahara agrupado <i>Tsukahara tucked</i> (Tourischeva) 3.20 P.</p>  <p><i>ew</i></p>	<p>3.11 Tsukahara agrupado con ½ giro (180°) <i>Tsukahara tucked with ½ twist</i> (180°) off 3.40 P.</p>  <p><i>ewef</i></p>	<p>3.12 Tsukahara agrupado con 1/1 giro (360°) <i>Tsukahara tucked with 1/1 twist</i> (360°) off (Kim) 3.80 P.</p>  <p><i>ewef</i></p>	<p>3.13 Tsukahara agrupado con 1½ giro (540°) <i>Tsukahara tucked with 1½ twist</i> (540°) off 4.20 P.</p>  <p><i>ewef</i></p>	<p>3.14 Tsukahara agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Tsukahara tucked with 2/1 twist</i> (720°) off 4.60 P.</p>  <p><i>ewef</i></p>	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara carpado <i>Tsukahara piked</i> 3.40 P.</p>  <p><i>ewer</i></p>	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara extendido <i>Tsukahara stretched</i> 3.80 P.</p>  <p><i>ewel</i></p>	<p>3.31 Tsukahara extendido con ½ giro (180°) <i>Tsukahara stretched with ½ twist</i> (180°) off 4.00 P.</p>  <p><i>ewefe</i></p>	<p>3.32 Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) <i>Tsukahara stretched with 1/1 twist</i> (360°) off (Kim) 4.40 P.</p>  <p><i>ewefe</i></p>	<p>3.33 Tsukahara extendido con 1½ giro (540°) <i>Tsukahara stretched with 1½ twist</i> (540°) off 4.80 P.</p>  <p><i>ewefe</i></p>	<p>3.34 Tsukahara extendido con 2/1 giros (720°) <i>Tsukahara stretched with 2/1 twist (720°) off</i> (Zamolodchikova) 5.20 P.</p>  <p><i>ewefe</i></p>	<p>3.35 Tsukahara extendido con 2½ giros (900°) <i>Tsukahara stretched with 2½ twist (900°) off</i> 5.60 P.</p>  <p><i>ewefe</i></p>

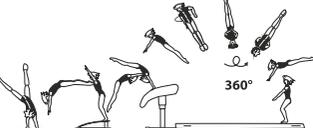
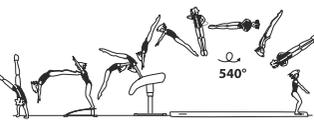
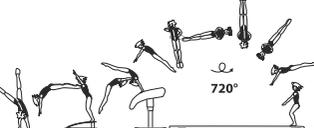
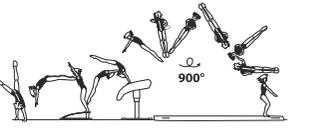
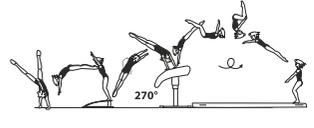
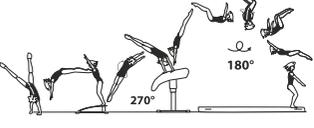
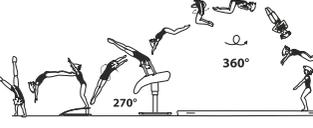


GRUPO 4 – RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN 3/4 GIRO (270°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

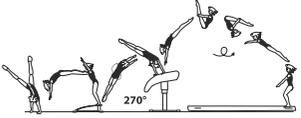
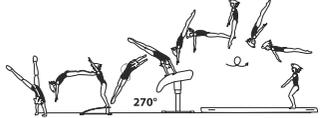
4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15
<p>Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i> (Yurchenko)</p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw</i></p>	<p>Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw₁₈₀</i></p>	<p>Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw₃₆₀</i></p>	<p>Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw₅₄₀</i></p>	<p>Rondada flic-flac – mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 twist (720°) off</i> (Dungelova)</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw₇₂₀</i></p>	
4.20	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25
<p>Rondada flic-flac – mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>kruw_p</i></p>					



GRUPO 4 – RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN 3/4 GIRO (270°) EN 1ER VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2DO VUELO

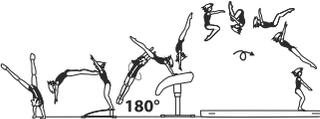
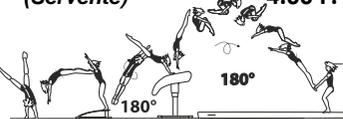
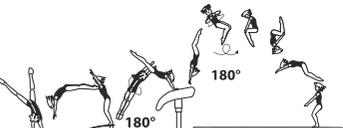
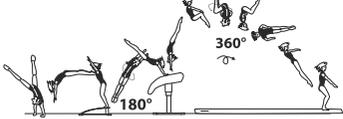
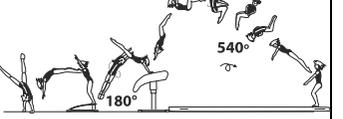
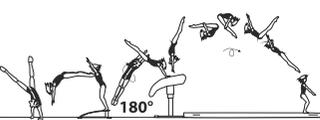
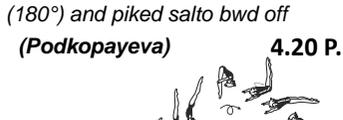
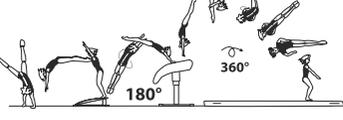
<p>4.30 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i></p> <p>3.60 P.</p>  <p><i>knw</i></p>	<p>4.31 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p>3.80 P.</p>  <p><i>knw1/2</i></p>	<p>4.32 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p>4.20 P.</p>  <p><i>knw1</i></p>	<p>4.33 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p>4.60 P.</p>  <p><i>knw1.5</i></p>	<p>4.34 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2/1 giro (720°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Baitova)</i></p> <p>5.00 P.</p>  <p><i>knw2</i></p>	<p>4.35 Rondada flic-flac – mortal atrás extendido con 2½ giro (900°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ twist (900°) off (Amanar)</i></p> <p>5.40 P.</p>  <p><i>knw2.5</i></p>
<p>4.40 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off (Luconi)</i></p> <p>3.60 P.</p>  <p><i>knw3/4</i></p>	<p>4.41 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p>4.00 P.</p>  <p><i>knw3/41/2</i></p>	<p>4.42 Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p>4.20 P.</p>  <p><i>knw3/41</i></p>			

GRUPO 4 – RONDADA (YURCHENKO) CON/SIN 3/4 GIRO (270°) EN 1ER VUELO – MORTAL ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2DO VUELO

4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55
<p>Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac ¾ turn (270°) on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>keruel</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>keruel</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>keruel</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>keruel</i></p>		
<p>4.60</p>	<p>4.61</p>	<p>4.62</p> <p>Rondada flic-flac – doble mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac on – double piked salto bwd off (Biles)</i></p> <p style="text-align: right;">6.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>keruel</i></p>	<p>4.63</p>	<p>4.64</p>	<p>4.65</p>

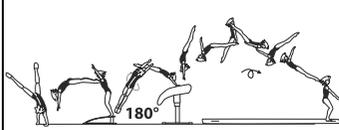
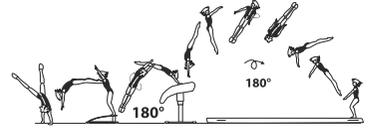
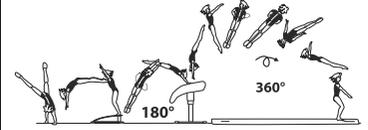
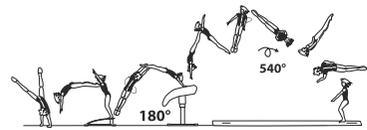
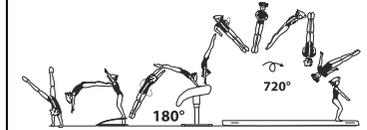
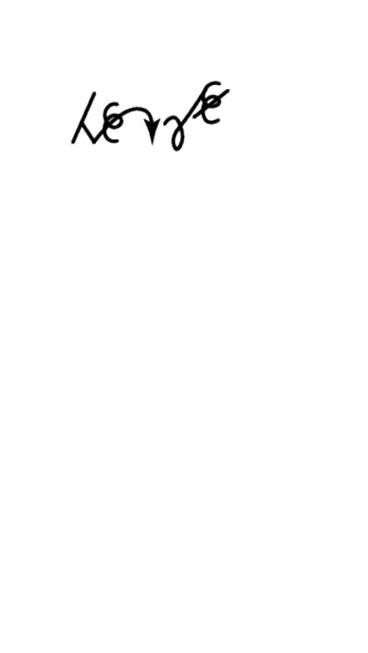
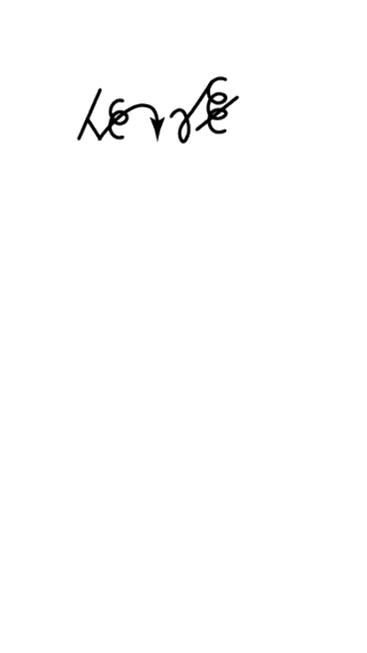
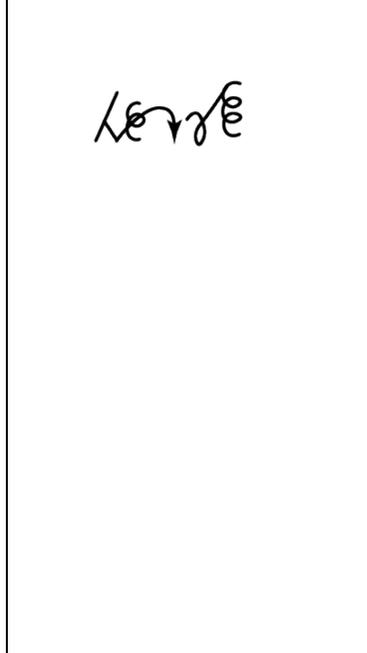


GRUPO 5 – RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1^{ER} VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2^{DO} VUELO

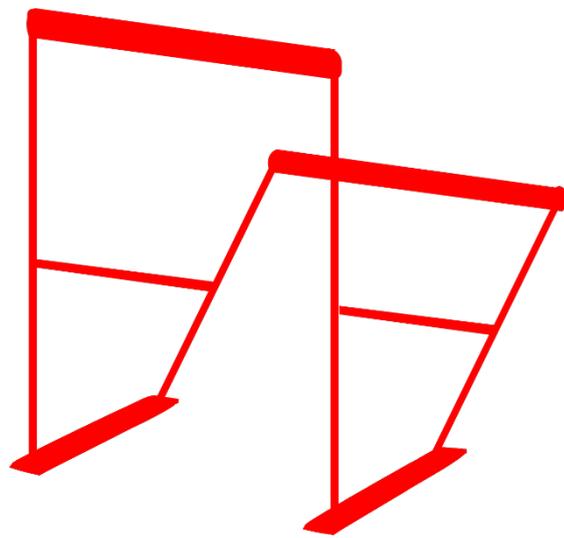
5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15
<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</i> (Ivancheva)</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i> (Servente)</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>   <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off</i> (Khorkina)</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 		
<p>5.20</p> <p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</i> (Omelianchik)</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>5.21</p> <p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo, también – ½ giro (180°) y mortal atrás carpado en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i> (Podkopayeva)</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>   <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>5.22</p> <p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante carpado con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>5.23</p>	<p>5.24</p>	<p>5.25</p>



GRUPO 5 – RONDADA CON ½ GIRO (180°) EN 1ER VUELO – MORTAL ADELANTE/ATRÁS CON/SIN GIRO EN 2DO VUELO

5.30	5.31	5.32	5.33	5.34	5.35
<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ twist (180°) off</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off</i></p>	<p>Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) en el 2do. vuelo <i>Round off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i></p>	
4.60 P.	4.80 P.	5.20P.	5.60 P.	6.00 P.	
					
					

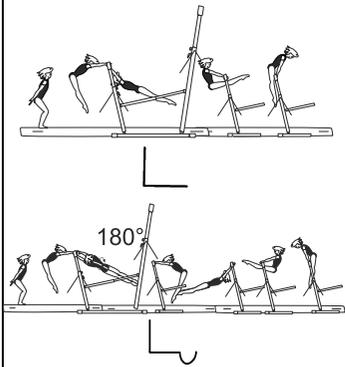
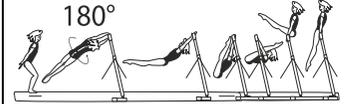




PARALELAS ASIMÉTRICAS

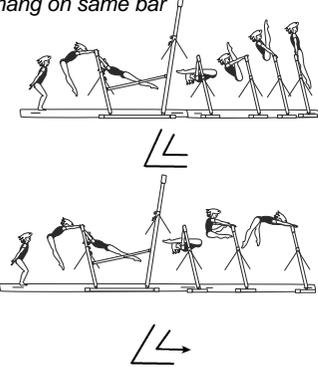
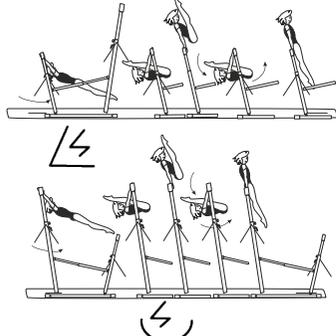
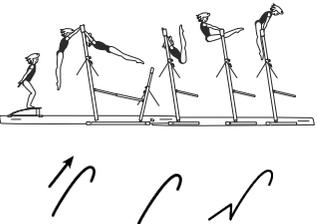
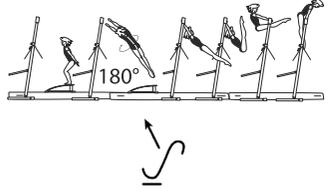
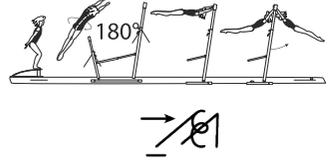
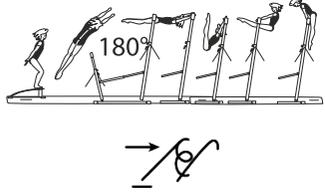
Elementos

1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Kip al apoyo en BI, o Deslizamiento con ½ giro (180°) y kip al apoyo en BI <i>Glide kip to support on LB, or glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</i></p> 	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Salto con ½ giro (180°), kip al apoyo en BI <i>Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</i></p>  <p>1.102 Salto con ½ giro (180°) pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal en BI (kip de espaldas) <i>Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</i></p> 	<p>1.202 Salto con 1/1 giro (360°) y kip al apoyo en BI <i>Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB</i></p>  	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

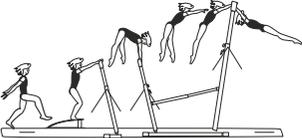
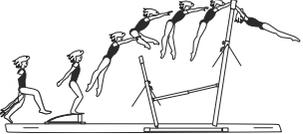
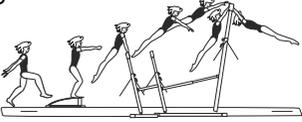


1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Deslizamiento en BI (o balanceo ad. en BS) y pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip de espaldas); o corte atrás con piernas separadas a la suspensión en la misma banda <i>Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</i></p> 	<p>1.203 Contra kip desde: – deslizamiento ad. en BI – balanceo ad. en BS, pasaje de piernas entre brazos a la suspensión carpada invertida, balanceo atrás, vuelta atrás sentada (carpada) al apoyo dorsal <i>Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</i></p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Salto a la suspensión en BS – también con toma palmar – kip al apoyo <i>Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support</i></p> 	<p>1.204 Mirando BS – salto con ½ giro (180°) – kip al apoyo en BS <i>Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB</i></p>  <p>Salto libre con ½ giro (180°) sobre BI a la suspensión en BS <i>Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB</i></p> 	<p>1.304 Salto con ½ giro (180°) sobre BI – kip al apoyo en BS <i>Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB</i></p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>

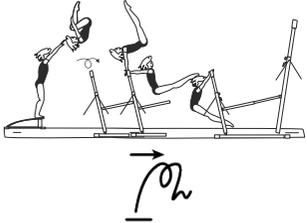
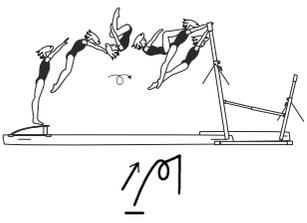
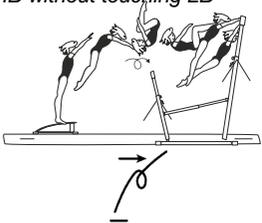
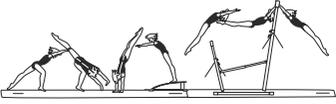
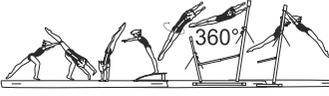


1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Frente a BS – salto con 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p>  <p>360°</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Salto con piernas separadas con repulsión de manos sobre BI al agarre en BS <i>Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</i></p>  	<p>1.206 Salto libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS <i>Free straddle jump over LB to hang on HB</i></p>   <p>Salto ángel (piernas juntas) con repulsión de manos sobre BI a la suspensión en BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</i></p>  	<p>1.306 Salto extendido libre con piernas juntas sobre BI a la suspensión en BS <i>Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB</i> (Makhautsova)</p>  	<p>1.406 Salto ángel (piernas juntas) con repulsión de manos y 1/1 giro (360°) sobre BI a la suspensión en BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB</i> (Gebeshian)</p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

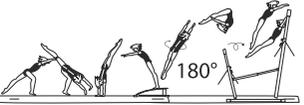
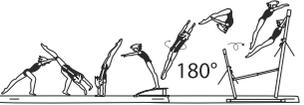


1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p>Mortal adelante agrupado, carpado o con piernas separadas sobre BI a la suspensión cubital en BI Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</p> 	<p>1.307</p> <p>Frente a BS – mortal adelante a la suspensión en BS Facing HB – salto fwd to hang on HB</p>  <p>Rol adelante carpado con repulsión de manos sobre BI con vuelo a la suspensión en BS Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</p> 	<p>1.407</p> <p>Mortal adelante agrupado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208</p> <p>Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás (con piernas separadas) pasando por apoyo libre con piernas separadas en BI Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</p> 	<p>1.308</p> <p>Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás sobre BI con piernas juntas o separadas a la suspensión en BS Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</p> 	<p>1.408</p> <p>Rondada frente a BI – vuelo hacia atrás sobre BI con 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

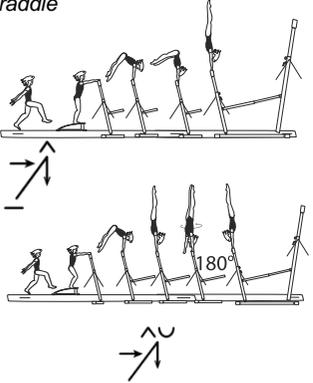
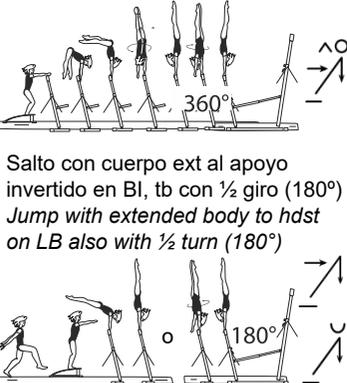
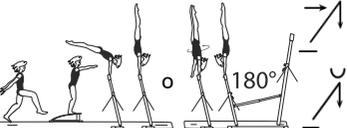
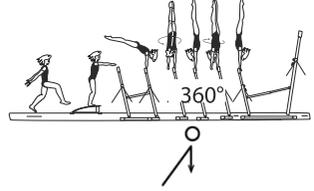
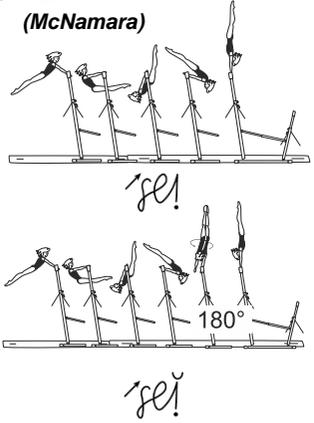


1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p>1.409</p> <p>Rondada frente a BI – mortal atrás agrupado sobre BI a la suspensión en BI <i>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</i> (Jentsch)</p>   <p>Rondada frente a BI, flic-flac pasando por el apoyo invertido en BI <i>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</i> (González)</p>  	<p>1.509</p> <p>Rondada frente a BI, flic-flac con 1/1 giro (360°) al apoyo libre o pasando por el apoyo invertido en BI <i>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB</i> (Gurova)</p>   <p>Rondada frente a BI – twist carpado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  	<p>1.609</p> <p>Rondada frente a BI – twist agrupado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p> <p>1.709</p> <p>Rondada frente a BI – twist carpado sobre BI a la suspensión en BS sin tocar BI <i>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  

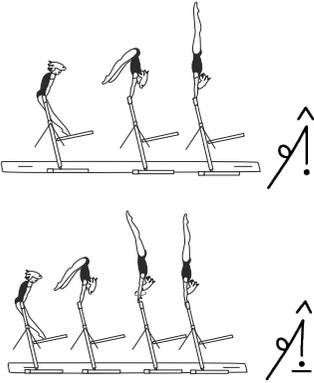
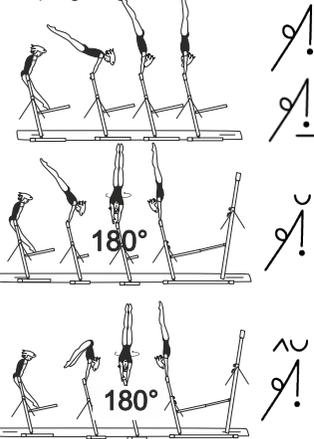
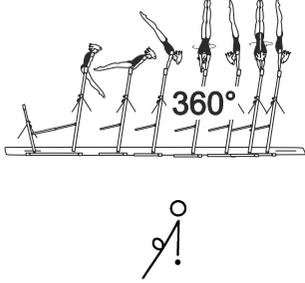
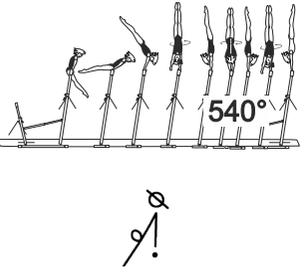
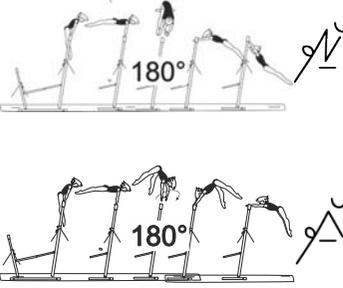
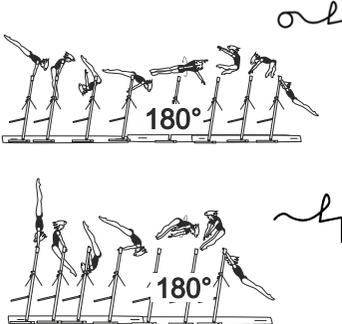


1.000 – ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Salto al apoyo invertido en BI con cadera flexionada y luego extendida, también con ½ giro (180°) en la vertical, piernas juntas o separadas <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle</i></p> 	<p>1.310</p> <p>Salto al apoyo invertido en BI con cadera flexionada y luego extendida con 1/1 giro (360°) en la vertical, piernas juntas o separadas <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or strad.</i></p>  <p>Salto con cuerpo ext al apoyo invertido en BI, tb con ½ giro (180°) <i>Jump with extended body to hstd on LB also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>1.410</p> <p>Salto con cuerpo extendido al apoyo invertido en BI con 1/1 giro (360°) en apoyo invertido <i>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i> (Maaranen)</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Salto al apoyo libre en BS – vuelta libre al apoyo invertido en BS, también con ½ giro (180°) en la vertical en BS <i>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB</i> (McNamara)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

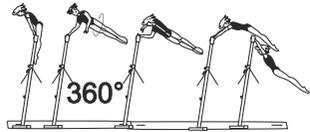
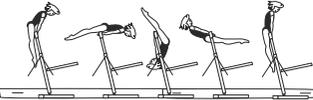
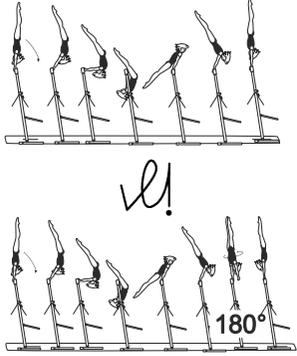
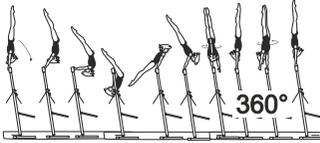


2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Impulso atrás al apoyo invertido con piernas separadas o con cuerpo carpado, también con cambio-saltado de tomas <i>Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</i></p> 	<p>2.201 Impulso atrás al apoyo invertido con piernas juntas y cadera extendida; también con cambio-saltado de tomas, también con ½ giro (180°) piernas juntas o separadas <i>Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change, also with ½ turn (180°) legs together or straddled</i></p> 	<p>2.301 Impulso atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>2.401 Impulso atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Cast with 1½ turn (540°) to hstd (Reeder)</i></p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Apoyo facial en BS – pasaje carpado con vuelo o pasaje libre adelante con piernas separadas sobre BS y ½ giro (180°), a la suspensión en BS <i>Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</i></p> 	<p>2.302 Vuelta atrás, ángel con vuelo y ½ giro (180°) pasando sobre la barra a la suspensión en la misma barra – también desde vuelta libre atrás <i>Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</i></p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

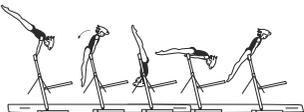
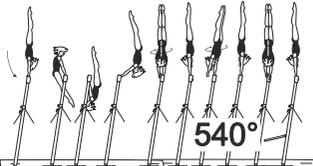
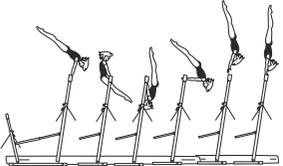
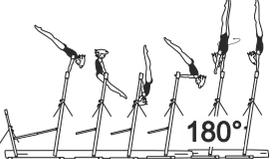


2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303</p> <p>Desde apoyo facial en BS – impulso atrás con suelta y 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>From front support on HB – cast with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</i> (Caslavska)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.403</p> <p>Desde apoyo facial en BI por dentro – impulso atrás con mortal adelante a la suspensión en BS (rol Radochla) <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)</i> (Radochla)</p>  	<p>2.503</p> <p>Apoyo facial en BS – impulso atrás y mortal adelante con piernas separadas a la suspensión en BS (mortal Comaneci) <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci salto)</i> (Comaneci)</p>  	<p>2.603</p>
<p>2.104</p> <p>Vuelta adelante (cadera tocando la barra) <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404</p> <p>Vuelta libre adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) en la vertical (kip Weiler) <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</i></p>  <p>180°</p> 	<p>2.504</p> <p>Vuelta libre adelante al apoyo invertido, también con 1/1 giro (360°) en la vertical <i>Clear hip circle fwd to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i> (Godwin)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.604</p>

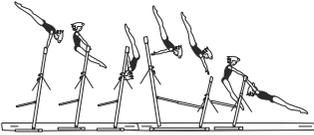
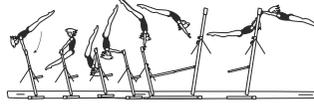
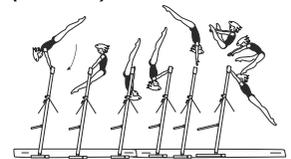
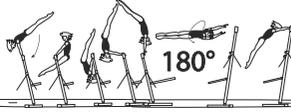
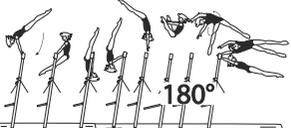
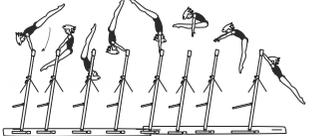
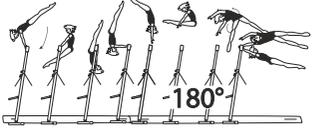


2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>
<p>Vuelta atrás (cadera tocando la barra) <i>Hip circle bwd (hips touching bar)</i></p>  <p>○</p>		<p>Vuelta libre al apoyo invertido, también con cambio-saltado de tomas en la vertical, o con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p>ei!</p>	<p>Vuelta libre con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p>ei^o</p>	<p>Vuelta libre con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd</i></p>  <p>ei^o</p>	
<p>Vuelta libre atrás o vuelta atrás en BI – repulsión de cadera – con retoma de BI (“falso-pop”) <i>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion (“false-pop”) – with regrasp on LB</i></p>  <p>~.</p>		 <p>ei!</p>  <p>ei^o</p>			

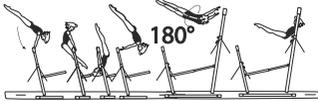


2.000 – IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206</p> <p>Sub-balanceo libre en BI con suelta y contramovimiento adelante en el vuelo a la suspensión en BS <i>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</i></p>  	<p>2.306</p> <p>Vuelta libre atrás en BS con ángel al apoyo libre en BI <i>Clear hip circle bwd on HB with hecht to clear support on LB</i> (Pedrick)</p>  	<p>2.406</p> <p>Apoyo facial en BI por dentro – vuelta libre pasando por apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS <i>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB</i> (Shaposhnikova)</p>  	<p>2.506</p> <p>Vuelta libre en BS, contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión en BS <i>Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</i> (Hindorff)</p>   <p>Vuelta libre en BS con contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS con 1/2 giro 180° a la suspensión en toma mixta cubital <i>Clear hip circle on HB with counter straddle over the HB with 1/2 turn (180°) to hang in mixed L grip</i> (Martins)</p>   <p>Vuelta libre pasando por apoyo invertido con 1/2 giro (180°) en el vuelo a la suspensión en BS <i>Clear hip circle through hstd with 1/2 turn (180°) in flight to hang on HB</i> (Khorkina)</p>  	<p>2.606</p> <p>Vuelta libre en BS, contramovimiento y pasaje atrás carpado sobre BS a la suspensión en BS <i>Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB</i> (Shang)</p>   <p>Vuelta libre en BS, contramovimiento y pasaje atrás carpado sobre BS con 1/2 giro (180°) a la suspensión en toma mixta cubital <i>Clear hip circle on HB, counter pike over HB with 1/2 turn (180°) to hang in mixed L grip</i> (Black)</p>  

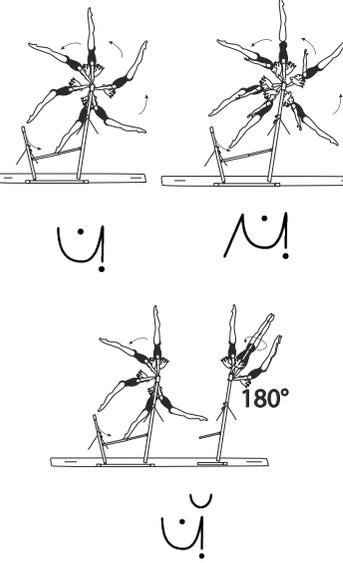
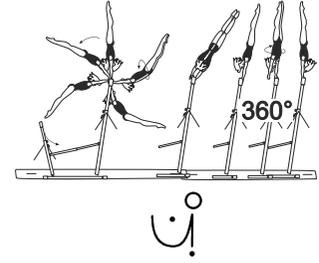
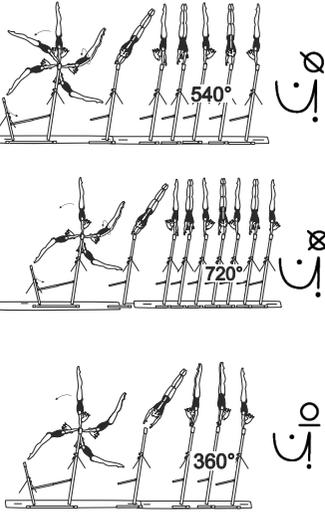
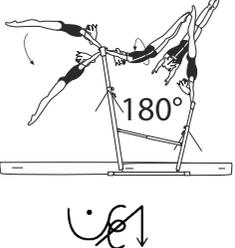
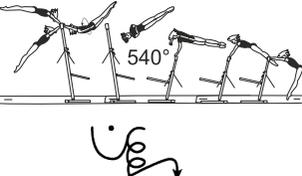


2.000 — IMPULSOS ATRÁS Y VUELTAS LIBRES

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207	2.307	2.407	2.507	2.607
		<p>Apoyo facial por fuera – vuelta libre atrás en BI y ángel a la suspensión en BS <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB</i> (Yarotska)</p>  	<p>Apoyo facial por fuera – vuelta libre atrás en BI y ángel con ½ giro (180°) a la suspensión en BS (piernas juntas o separadas) <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht with ½ turn (180°) to hang on HB (legs together or straddled)</i></p>  		

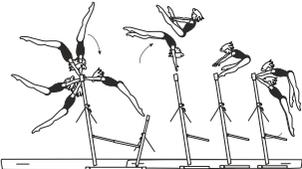
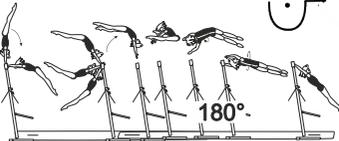
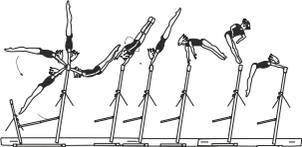
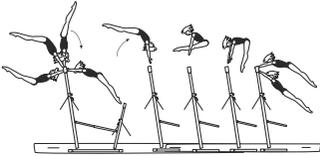
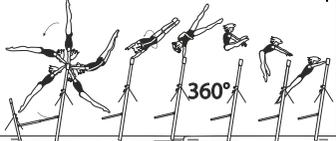


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201</p> <p>Gran vuelta atrás en toma dorsal, o a un brazo (Liu), también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle bwd in regular grip, or on one arm (Liu), also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>3.301</p> <p>Gran vuelta atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.401</p> <p>Gran vuelta atrás con 1½ o 2/1 giros (540° o 720°) al apoyo invertido, también con 1/1 giro (360°) saltado al apoyo invertido <i>Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd (Chusovitina)</i></p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p> <p>Suspensión en BS – balanceo adelante con ½ giro (180°) y vuelo al apoyo invertido <i>Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd</i></p> 	<p>3.502</p> <p>Suspensión en BS – balanceo adelante con 1½ giro (540°) y vuelo sobre BI a la suspensión en BI <i>Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</i> (Strong)</p> 	<p>3.602</p>

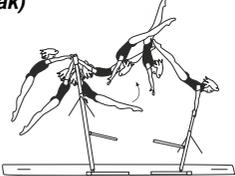
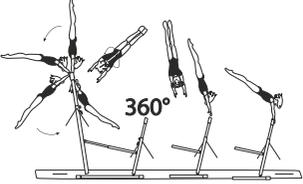


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>Balaceo adelante con contramovimiento y pasaje atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión (Tkatchev) <i>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</i></p> <p>(Davydova)</p>   <p>Tkatchev con ½ giro (180°) <i>Tkatchev with ½ turn (180°)</i></p> <p>(Kononenko)</p>   <p>Balaceo adelante con ½ giro (180°), salto carpado sobre BS a la suspensión <i>Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang</i></p> <p>(Monckton)</p>  	<p>3.503</p> <p>Tkatchev carpado <i>Tkatchev piked</i></p>   <p>Balaceo adelante con ½ giro (180°) – ½ giro (180°) al contramovimiento y vuelo atrás con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang</i></p> <p>(Shushunova)</p>  	3.603

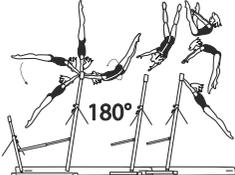
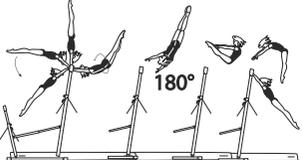
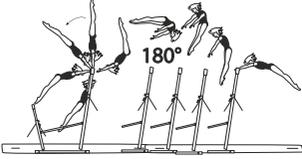
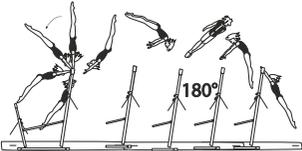
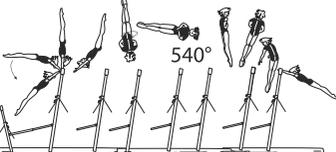


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

3.104	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604
A	B	C	D	E	F/G
		<p>Suspensión en BS, mirando BI – balanceo adelante y rol atrás (con piernas separadas) al apoyo libre en BI <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</i></p>  <p style="text-align: center;">ω.</p>	<p>Suspensión en BS, mirando BI – balanceo adelante, mortal atrás extendido entre las bandas al apoyo libre en BI <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB</i> (Pak)</p>  <p style="text-align: center;">ω.</p>	<p>Mortal Pak con 1/1 giro (360°) <i>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</i> (Bhardwaj)</p>  <p style="text-align: center;">ωε.</p>	<p>Mirando hacia afuera en BS – balanceo adelante, contramovimiento y mortal adelante con piernas separadas al agarre de BS en toma palmar <i>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</i></p>  <p style="text-align: center;">ω7</p>

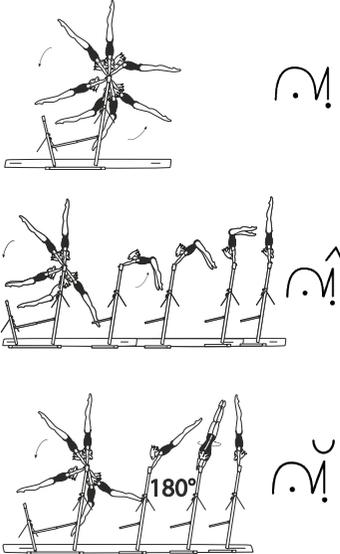
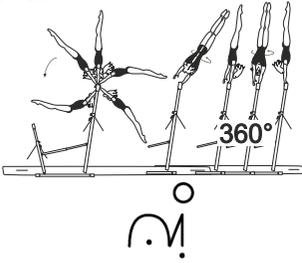
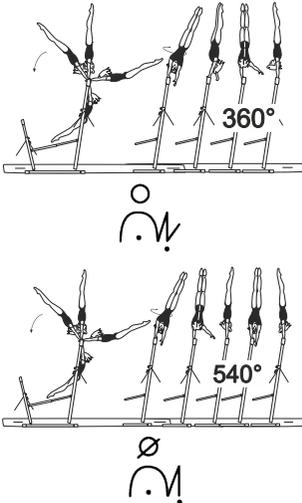
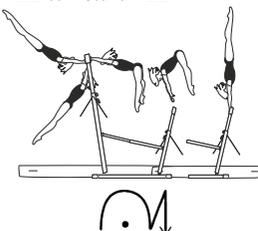
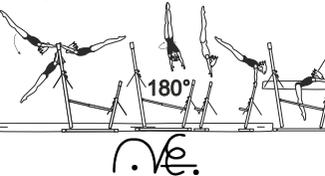


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405	3.505	3.605
			<p>Balaceo adelante con ½ giro (180°) y mortal adelante con piernas separadas (mortal Deltchev), o carpado <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or piked</i></p>  <p>180°</p>  <p>(Moreno/Nakamura)</p>  <p>180°</p>  <p>o balaceo adelante y mortal atrás con ½ giro (180°) carpado (mortal Gienger) – a la suspensión en BS <i>or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked (Gienger Salto) – to hang on HB</i></p>  <p>180°</p> 	<p>Balaceo adelante y mortal atrás con ½ giro (180°) extendido a la suspensión en BS <i>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</i></p>  <p>180°</p> 	<p>3.705</p> <p>Balaceo adelante y mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) a la suspensión en BS <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB</i></p> <p>(Hristakieva)</p>  <p>540°</p> 

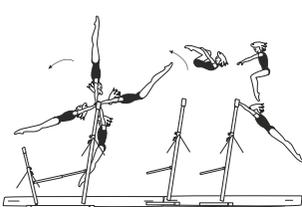
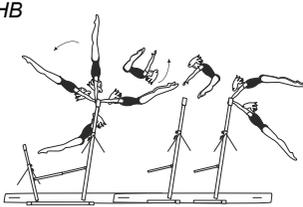
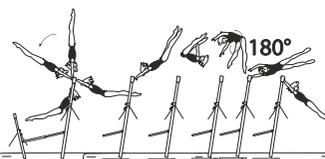
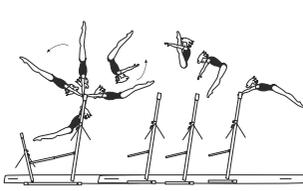
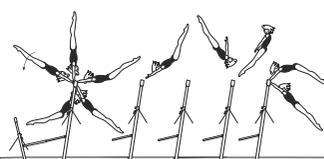
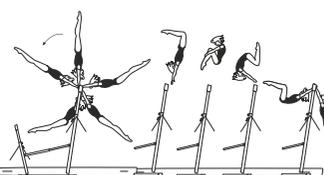


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>Gran vuelta adelante con toma palmar, dorsal o mixta, también con piernas separadas o cuerpo carpado en la fase de ascenso, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with ½ turn (180°) to hstd.</i></p> 	<p>3.306</p> <p>Gran vuelta adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>Gran vuelta adelante en toma palmar al apoyo invertido comenzando 1/1 giro (360°) sobre un brazo antes de la vertical, o gran vuelta adelante en toma palmar con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307</p> <p>Balaceo atrás – vuelo hacia atrás con piernas separadas sobre BI al apoyo invertido en BI <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i></p> 	<p>3.407</p> <p>Balaceo atrás, suelta y ½ giro (180°) durante el vuelo entre las bandas al apoyo libre en BI <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB</i> <i>(Ejova)</i></p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

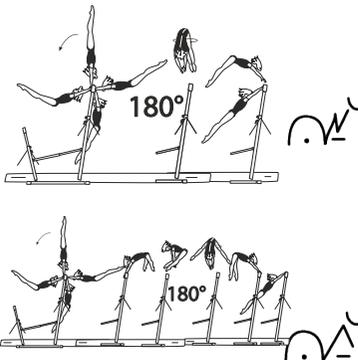
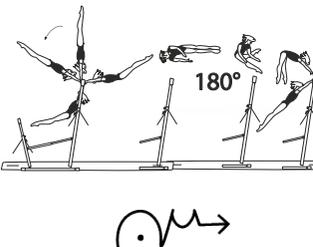
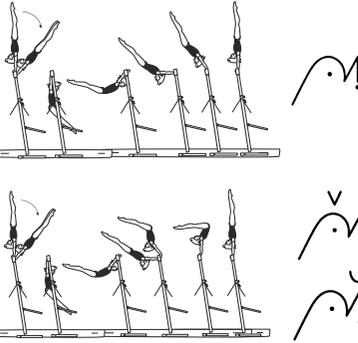
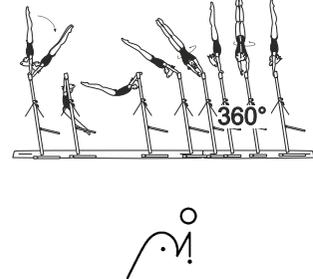
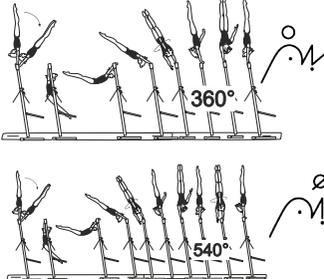


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308	3.408	3.508	3.608
		<p>Balaceo atrás y mortal adelante agrupado a la suspensión en BS (mortal Jaeger) <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂¹</p>	<p>Mortal Jaeger con piernas separadas a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto straddled to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂^</p> <p>Mortal Jaeger con piernas separadas con ½ giro (180°) a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB (Li Ya)</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂^180</p> <p>Mortal Jaeger carpado a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂y</p>		<p>Mortal Jaeger extendido a la suspensión en BS <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB (Capuccitti)</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂1</p> <hr/> <p style="text-align: center;">3.708</p> <p>Balaceo atrás con mortal adelante agrupado sobre BS a la suspensión en BS <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo)</i></p>  <p style="text-align: center;">.m̂</p>

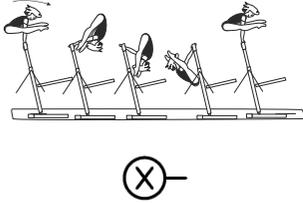
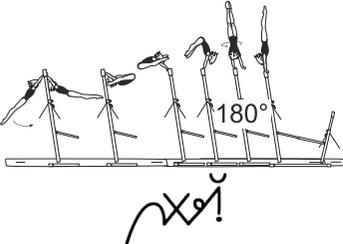
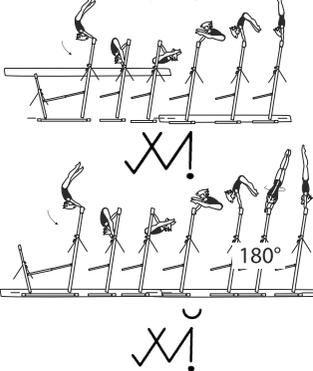
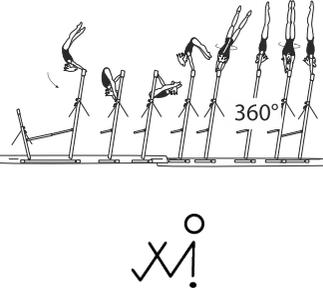
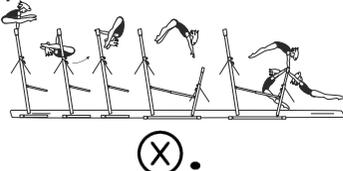
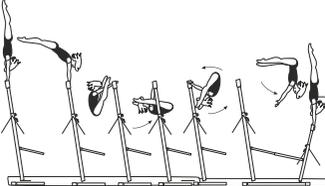
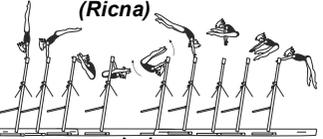


3.000 — GRAN VUELTA (GIANT CIRCLES)

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	3.309	3.409	3.509	3.609
		<p>Balaceo atrás con salto carpado o con piernas separadas y ½ giro (180°) sobre BS a la suspensión <i>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</i> (Zhang / Volpi)</p> 	<p>Balaceo atrás con ½ giro (180°) y vuelo atrás con piernas separadas sobre BS al agarre en BS <i>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</i></p> 		
3.110	3.210	3.310	3.410	3.510	3.610
		<p>Gran vuelta adelante en toma cubital con cuerpo carpado o extendido (gran vuelta cubital), también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</i> (Zaytseva)</p> 	<p>Gran vuelta adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>Gran vuelta adelante en toma cubital iniciando 1/1 giro (360°) sobre 1 brazo antes de la vertical, completado al apoyo invertido o Gran vuelta adelante en toma cubital con 1½ giro (540°) al apoyo invertido (se aceptan diferentes técnicas) <i>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</i></p> 	

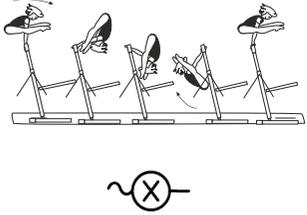
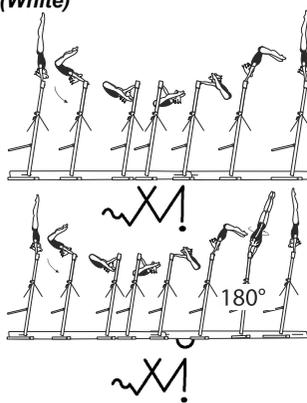
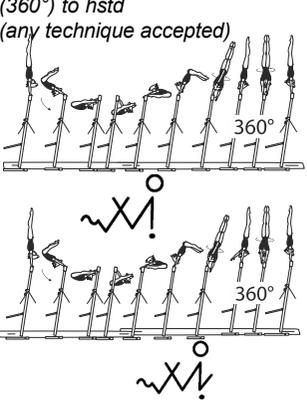
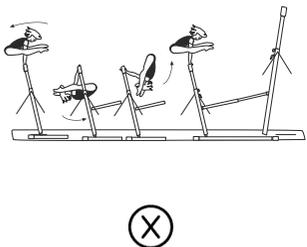
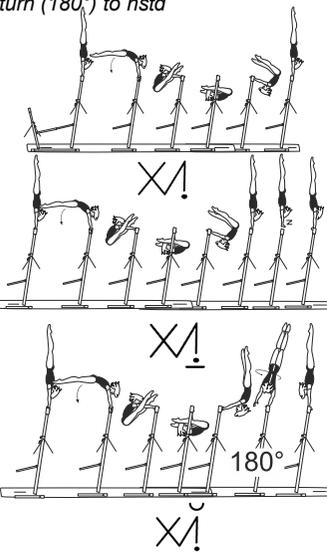
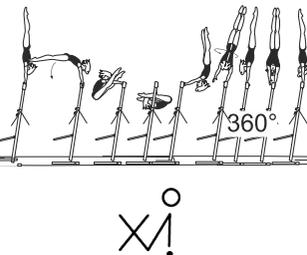
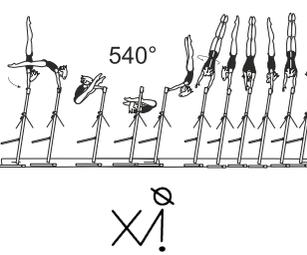


4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Vuelta libre adelante con piernas separadas al apoyo libre <i>Clear straddle circle fwd to clear support</i></p> 	<p>4.201 Kip en BS pasando por el apoyo libre con piernas separadas – impulso / elevación al apoyo invertido y ½ giro (180°) en la vertical <i>Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401 Stalder adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>4.501 Stalder adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Vuelta libre atrás con piernas separadas en BS con vuelo al apoyo libre en BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight to clear support on LB</i></p> 	<p>4.402 Vuelta libre atrás con piernas separadas en BS con vuelo adelante al apoyo invertido en BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</i></p> 	<p>4.502 Stalder atrás en BS con contramov y pasaje con piernas sep sobre BS a la suspensión <i>Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang</i> (Ricna)</p>  <p>Stalder atrás en BS con contramov y pasaje con pr sep sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta cubital <i>Stalder bwd on HB with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) turn to hang in mixed L grip</i> (Derwael / Fenton)</p> 	<p>4.602 Stalder atrás en BS con contramovimiento y pasaje carpado sobre BS a la suspensión <i>Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</i> (Downie)</p> 

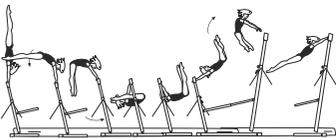
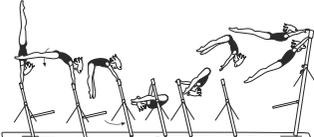
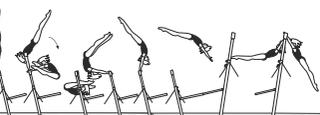
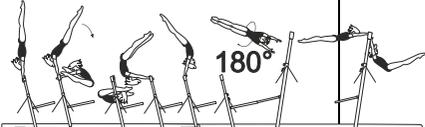
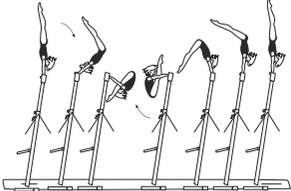
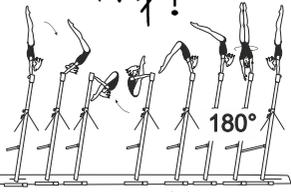
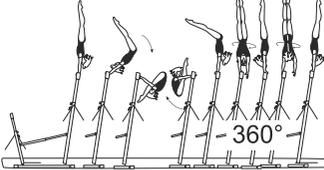


4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Vuelta libre adelante con piernas separadas en toma cubital al apoyo libre <i>Clear straddle circle fwd in L grip to clear support</i></p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder adelante en toma cubital al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i> (White)</p> 	<p>4.503 Stalder adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido (se aceptan diferentes técnicas) <i>Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> (any technique accepted)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Vuelta libre atrás con piernas separadas al apoyo libre <i>Clear straddle circle bwd to clear support</i></p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder atrás al apoyo invertido, también con cambio-saltado de tomas en la vertical o con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>4.404 Stalder atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i> (Frederick)</p> 	<p>4.504 Stalder atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>4.604</p>

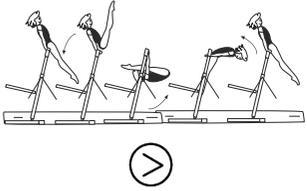
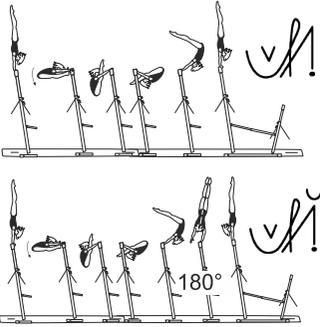
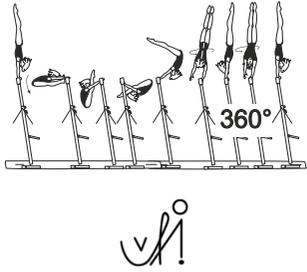
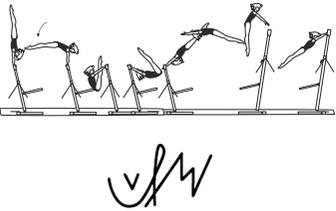
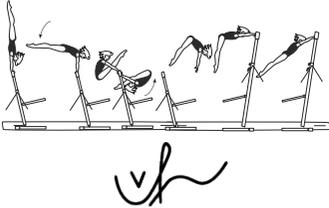
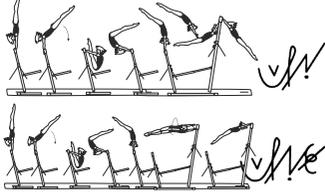
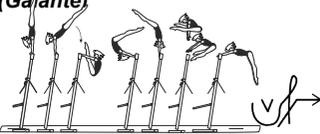
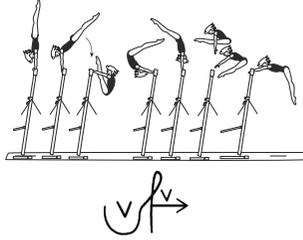
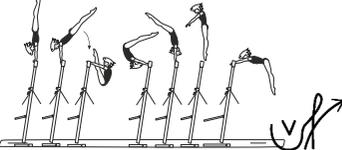


4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205</p> <p>Mirando hacia adentro – Stalder atrás con suelta y contramovimiento adelante en el vuelo a la suspensión en BS <i>Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p>  	<p>4.305</p> <p>Mirando hacia adentro – Stalder atrás con vuelo ángel a la suspensión en BS <i>Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB</i></p>  	<p>4.405</p> <p>Mirando hacia afuera – Stalder atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS <i>Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p>  	<p>4.505</p> <p>Stalder atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo y ½ giro (180°), a la suspensión en BS <i>Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB</i></p>  	<p>4.605</p>
<p>4.106</p> <p>Apoyo dorsal – vuelta sentada (carpada) adelante al apoyo dorsal <i>Rear support – seat (pike) circle fwd to rear support</i></p>  	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406</p> <p>Vuelta libre carpada adelante al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p>    	<p>4.506</p> <p>Vuelta libre carpada adelante con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  	<p>4.606</p>

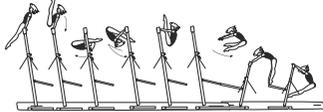
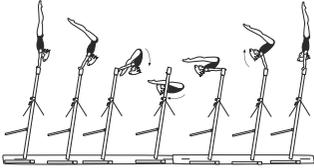
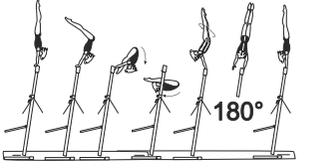


4.000 — VUELTAS STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Apoyo dorsal – vuelta atrás sentada (carpada) al apoyo dorsal <i>Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</i></p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Vuelta libre carpada atrás al apoyo invertido, también con ½ giro (180°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>4.507 Vuelta libre carpada atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd.</i></p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Vuelta libre carpada atrás en BI con contramovimiento en el vuelo a la suspensión en BS <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p> 	<p>4.308 Vuelta libre carpada atrás en BI con vuelo ángel a la suspensión en BS <i>Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB (Zgoba)</i></p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508 Vuelta libre carpada atrás pasando por el apoyo invertido con vuelo a la suspensión en BS, también con ½ giro (180°) <i>Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB, also with ½ turn (180°) (Komova)</i></p>  <p>4.509 Vuelta libre carpada atrás con contramovimiento (cadera extendida antes del vuelo) - y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse hecht over HB to hang (Galante)</i></p> 	<p>4.608 Vuelta libre carpada atrás con contramovimiento – y pasaje carpado sobre BS a la suspensión <i>Clear pike circle bwd with counter pike – reverse hecht over HB to hang</i></p>  <p>4.708 Vuelta libre carpada atrás con contramovimiento – y pasaje extendido sobre BS a la suspensión <i>Clear pike circle backward with counter stretched - reverse hecht in layout position over HB to hang (Nemour)</i></p> 

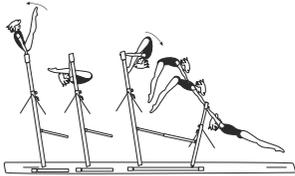
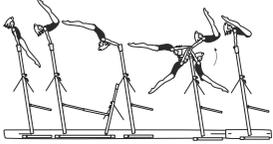
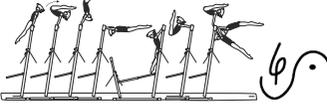
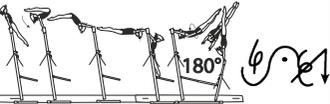


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Apoyo dorsal en BI o BS – vuelta sentada (carpada) adelante y corte atrás a la suspensión en la misma banda <i>Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</i></p>  		<p>5.301 Apoyo dorsal por fuera en BS – descenso atrás al balanceo invertido carpado o vuelta sentada (carpada) adelante – corte atrás con piernas separadas con vuelo sobre BI a la suspensión <i>Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</i></p>     <p>Apoyo dorsal en BI – vuelta adelante sentada (carpada), corte atrás con piernas separadas y cambio de banda a la suspensión en BS <i>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</i></p>  		<p>5.501 Pasaje de piernas a la vuelta adelante Adler sentada (carpada) pasando por el apoyo extendido libre a terminar en toma cubital (se permite desviación hasta 30°), también con ½ giro (180°) <i>Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)</i> (Luo)</p>    	

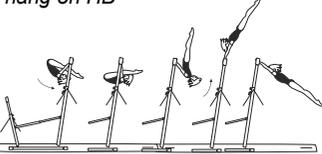
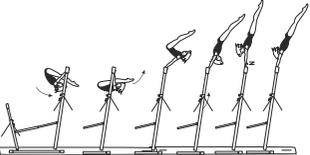
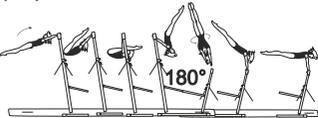
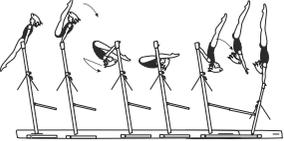
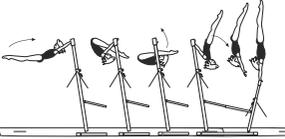


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Apoyo dorsal en BS – vuelta atrás sentada con suelta a la suspensión en BI <i>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</i></p>  	<p>5.302</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) – lanzamiento dorsal atrás a la suspensión dorsal y completar el giro al apoyo dorsal libre en BS (Vuelta Steinemann) <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</i></p>  	<p>5.402</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre en BS (pr juntas) - lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa – continuar pasando por ap dorsal carpado libre sobre BS a la susp. <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang (Mirgoradskaja)</i></p>  <p>Desde apoyo invertido, vuelta atrás carpada libre a apoyo dorsal carpado libre <i>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</i></p>  	<p>5.502</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre en BS (piernas juntas) - lanzamiento dorsal atrás y continuar con mortal atrás extendido entre bandas al apoyo libre en BI (Teza) - lanzamiento dorsal atrás y ½ giro (180°) con vuelo al apoyo invertido en BI <i>Clear rear pike support on HB (legs together)</i> - circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Teza) - circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</p>    	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa, sacando las piernas por entre los brazos hacia atrás a la suspensión en BS <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB</i> (Li Li)</p>  	<p>5.403</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre (piernas juntas) en BS – lanzamiento dorsal atrás con vuelta completa, contramovimiento y vuelo atrás con piernas separadas <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled</i> (Li Li)</p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

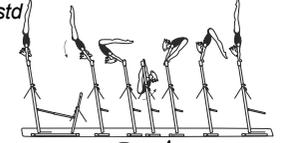
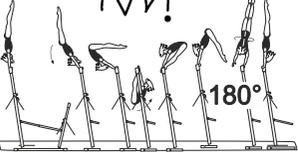
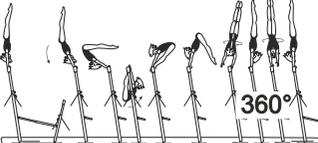
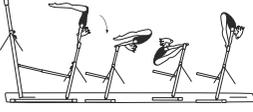
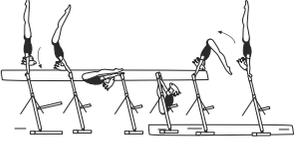
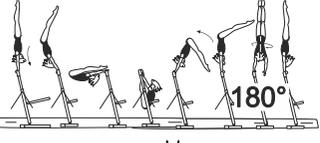
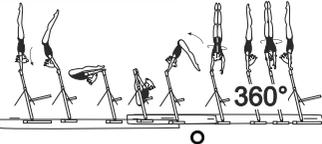


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104</p> <p>Sub-balanceo atrás (balanceo invertido carpado), dislocación (Schleudern) a la suspensión en BS</p> <p><i>Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i></p>  	<p>5.204</p>	<p>5.304</p> <p>Schleudern a cerca de la vertical y cambio-saltado a toma dorsal en BS</p> <p><i>Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</i></p>   <p>Pasaje de piernas entre brazos en BS, dislocación y suelta con ½ giro (180°) durante el vuelo entre bandas a la suspensión en BI</p> <p><i>Stoop trough on HB, dislocate and release with ½ (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang</i></p> <p>(Alt)</p>  	<p>5.404</p> <p>Sub-balanceo atrás (balanceo invertido carpado) en BS - dislocación con vuelo al apoyo invertido en BI (Zuchold-Schleudern)</p> <p>también desde pasaje de piernas entre brazos, etc.</p> <p><i>Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB</i></p> <p>(Zuchold-Schleudern) also from stoop through etc...</p>    	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

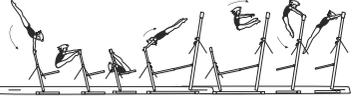
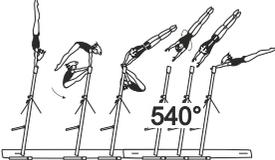
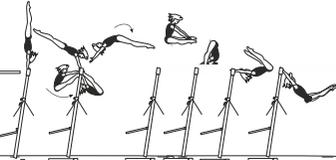
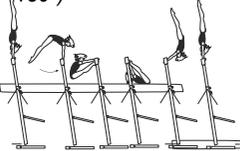
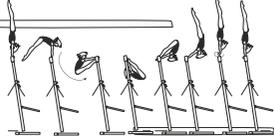
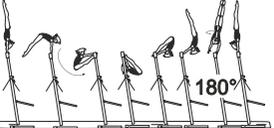
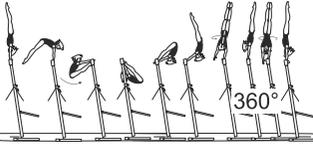
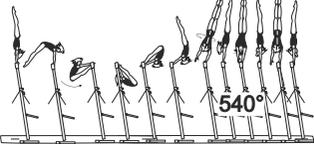


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Vuelta con apoyo de plantas adelante (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle forward (piked or straddle)</i></p>  	<p>5.205</p>	<p>5.305 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma palmar al apoyo invertido, también con 1/2 giro (180°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</i></p>   	<p>5.405 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma palmar con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd (Hoefnagel)</i></p>  	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Vuelta con apoyo de plantas adelante en toma cubital (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle forward in L grip (piked or straddle)</i></p>  	<p>5.206</p>	<p>5.306 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma cubital al apoyo invertido, <i>Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°)</i></p>   	<p>5.406 Vuelta con apoyo de plantas carpada adelante en toma cubital con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

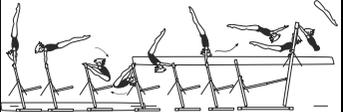
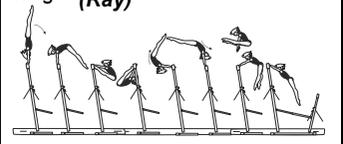
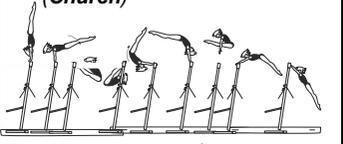
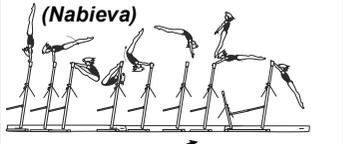
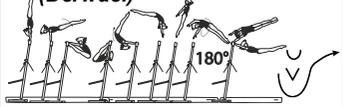


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Sub-balanceo en BI (apoyo de pies) con contramovimiento adelante en vuelo a la suspensión en BS <i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p>  	<p>5.307</p> <p>Sub-balanceo en BS o BI con suelta y 1½ giro (540°) a la suspensión <i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang (Burda)</i></p>  	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p>Mirando hacia afuera en BS- sub-balanceo con apoyo de pies – contramovimiento y mortal adelante con piernas separadas al agarre en BS <i>Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB (Kim)</i></p>  
<p>5.108</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas atrás (carpada o piernas separadas) <i>Sole circle bwd (piked or straddle)</i></p>  	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás al apoyo invertido, también con cambio-saltado a toma palmar en la vertical, también con ½ giro (180°) <i>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</i></p>      	<p>5.408</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  	<p>5.508</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada hacia atrás con 1½ giro (540°) al apoyo invertido <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd (Lucke)</i></p>  	<p>5.609</p>

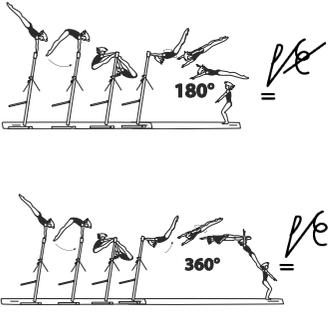
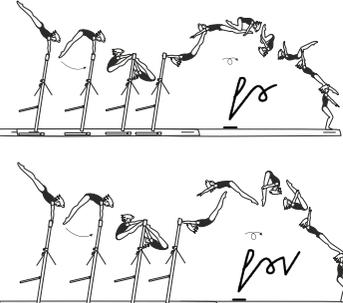
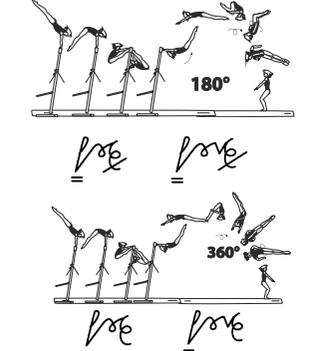
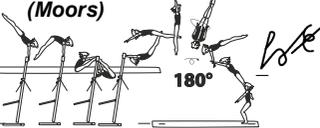
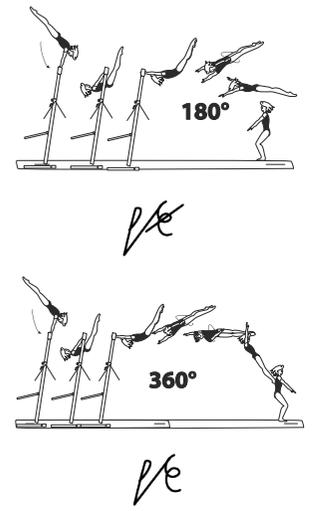
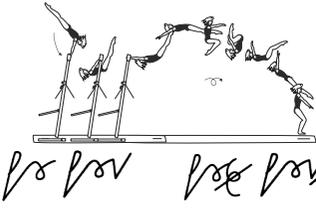
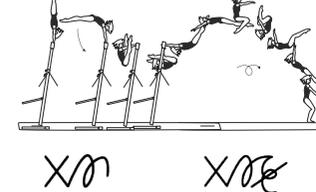
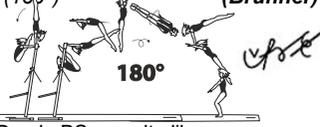
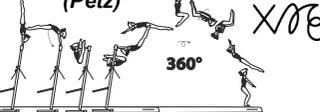


5.000 — VUELTAS CARPADAS

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p>Apoyo facial en BI por dentro - vuelta con apoyo de plantas carpada atrás pasando por la vertical con vuelo a la suspensión en BS <i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i> (Maloney)</p>  	<p>5.509</p> <p>Mirando hacia afuera en BI- vuelta con apoyo de plantas carpada atrás pasando por la vertical con vuelo y ½ giro (180°) <i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°)</i> (Van Leeuwen), o 1/1 giro (360°) a la suspensión en BS <i>or 1/1 turn (360°) to hang on HB</i> (Seitz)</p>  <p>180°</p>  <p>360°</p>	5.609
5.110	5.210	5.310	<p>5.410</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovim. y pasaje con piernas separadas sobre BS a la suspensión <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</i> (Ray)</p>   <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramov. y pasaje con piernas separadas sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital <i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</i> (Tweddle)</p>  <p>180°</p>	<p>5.510</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovim. y pasaje carpado sobre BS a la suspensión <i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i> (Church)</p>   <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramov. y pasaje carpado sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital <i>Pike sole circle bwd with counter pike hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</i> (Fenton)</p>  <p>180°</p>	<p>5.610</p> <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramovim. y pasaje extendido sobre BS a la suspensión <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i> (Nabieva)</p>   <p>Vuelta con apoyo de plantas carpada atrás con contramov. y pasaje carpado sobre BS con ½ giro (180°) a la suspensión en toma mixta-cubital <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB, with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</i> (Derwael)</p>  <p>180°</p>

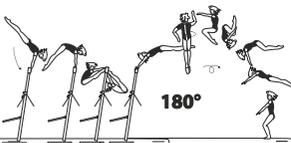
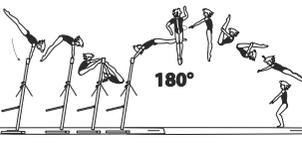
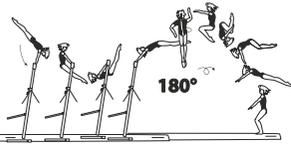
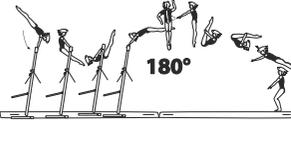
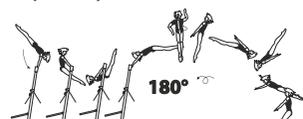


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) a posición de pie <i>From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</i></p> 	<p>6.201 Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante agrupado o carpado <i>From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p>6.301 Desde BS – sub-balanceo con mortal adel agrupado o carpado con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) <i>From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>6.401 Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante agrupado con 1½ giro (540°) <i>From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</i></p>  <p>Desde BS – sub-balanceo con mortal adelante extendido con ½ giro (180°) <i>From HB – underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)</i> (Moors)</p> 	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Desde BS – sub-balanceo libre con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) a posición de pie <i>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</i></p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 Desde BS – sub-balanceo libre con mortal adelante agrupado o carpado también con ½ giro (180°) <i>From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked; also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Vuelta libre con piernas separadas y mortal adelante agrupado (Plichta) también con ½ giro (180°) (Alt) <i>Clear straddle circle with salto fwd tucked (Plichta) also with ½ turn (180°) (Alt)</i></p> 	<p>6.402 Desde BS – sub-balanceo libre con mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p>Sub-balanceo libre carpado con mortal adel ext con ½ giro (180°) <i>Clear pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°)</i> (Brunner)</p>  <p>Desde BS – vuelta libre con piernas separadas y mortal adel. agrupado con 1/1 giro (360°) <i>From HB – clear straddle circle to salto fwd tucked 1/1 turn (360°)</i> (Petz)</p> 	<p>6.502</p> 	<p>6.602</p>

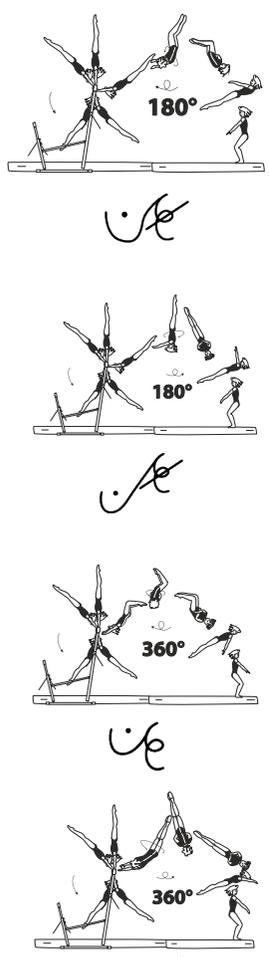
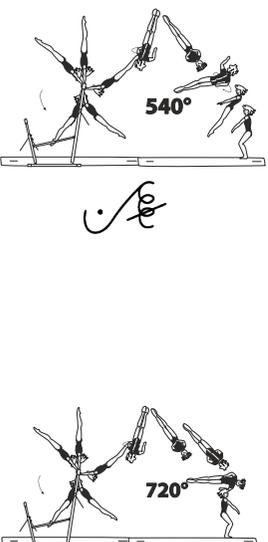
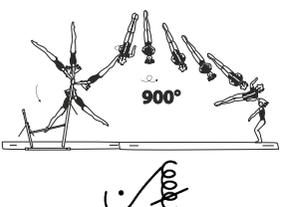
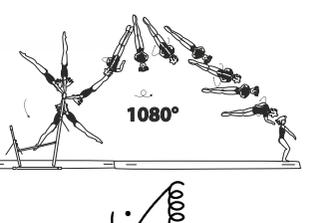


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p>6.303</p> <p>Desde BS – sub-balanceo con ½ giro o sub-balanceo libre con ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado o carpado <i>From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked</i> (Comaneci)</p>  <p><u>he</u></p>  <p><u>hev</u></p>  <p>he</p>  <p>hev</p>	<p>6.403</p> <p>Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) y mortal atrás extendido <i>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</i></p>  <p><u>he</u></p> <p>Desde BS – sub-balanceo libre con ½ giro (180°) y mortal atrás extendido <i>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</i> (Okino)</p>  <p>he</p> <p>Desde BS – sub-balanceo con ½ giro (180°) y mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) <i>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)</i> (Kraeker)</p>  <p><u>heε</u></p>	6.503	6.603

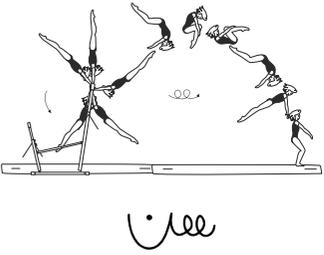
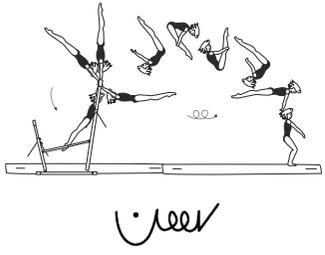
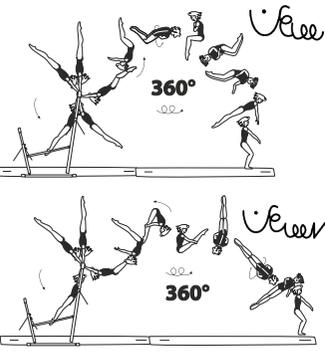
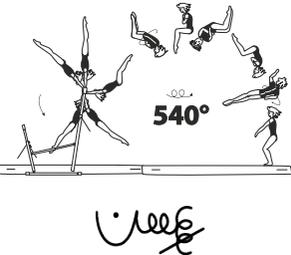
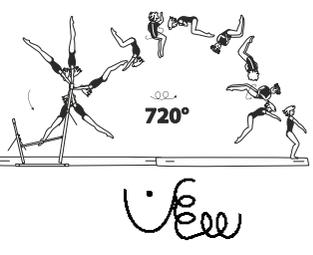
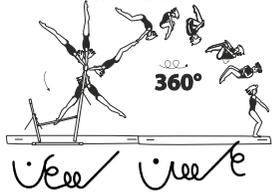
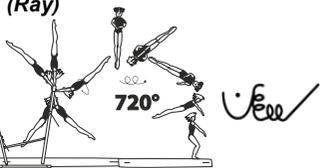


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Balanceo adelante y mortal atrás agrupado, carpado o extendido <i>Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (flyaway)</i></p>  <p>س</p> <p>س</p> <p>س</p>	<p>6.204 Balanceo adelante y mortal atrás agrupado o extendido con ½ giro (180°) o 1/1 giro (360°) <i>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (flyaway)</i></p>  <p>180°</p> <p>س</p> <p>180°</p> <p>س</p> <p>360°</p> <p>س</p> <p>360°</p> <p>س</p>	<p>6.304 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 1½ giro (540°) ó 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i></p>  <p>540°</p> <p>س</p> <p>720°</p> <p>س</p>	<p>6.404 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 2½ giros (900°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)</i> (Ji)</p>  <p>900°</p> <p>س</p>	<p>6.504 Balanceo adelante y mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</i> (Bar)</p>  <p>1080°</p> <p>س</p>	<p>6.604</p>

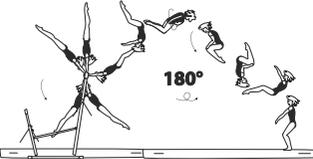
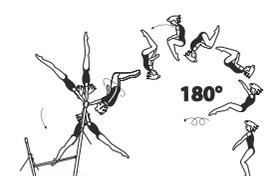
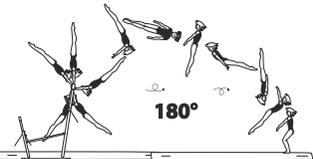
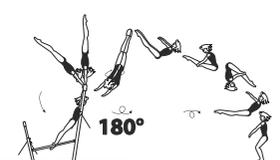


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado <i>Swing fwd to double salto bwd tucked</i></p> 	<p>6.305 Balanceo adelante y doble mortal atrás carpado <i>Swing fwd to double salto bwd piked</i></p> 	<p>6.405 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) en el primer o en el segundo mortal <i>Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i> (Morio / Chusovitina)</p> 	<p>6.505 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado con 1½ giro (540°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)</i> (Mustafina)</p> 	<p>6.605 Balanceo adelante y doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)</i> (Fabrichnova)</p> 
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Balanceo adelante y doble mortal atrás extendido <i>Swing fwd to double salto bwd stretched</i></p> 	<p>6.506</p>	<p>6.606 Balanceo ad. y doble mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) en el primer o segundo mortal <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i></p>  <p>6.706 Balanceo ad. y doble mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)</i> (Ray)</p> 

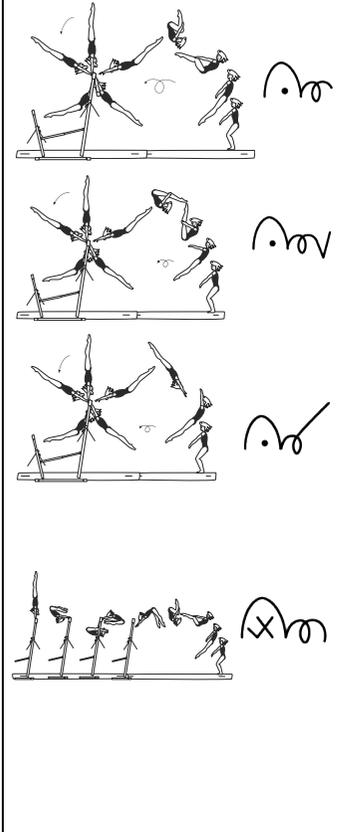
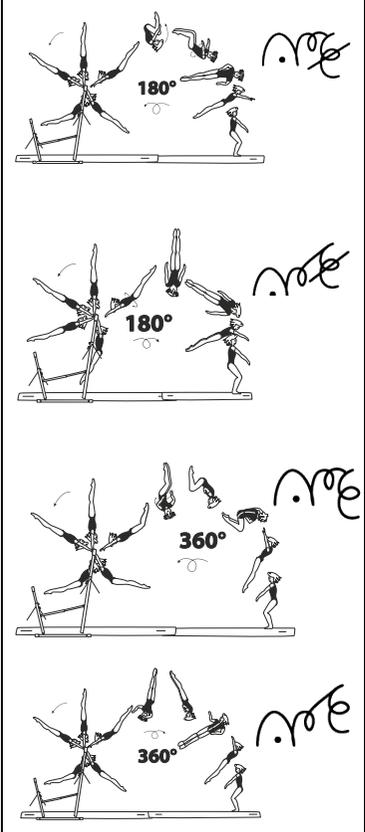
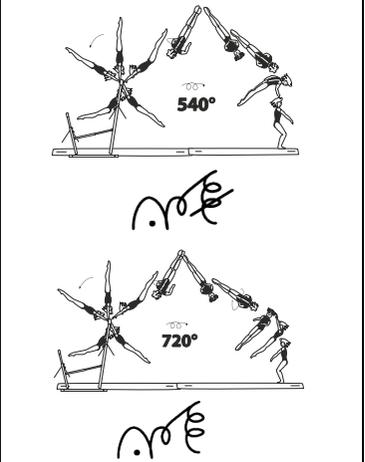
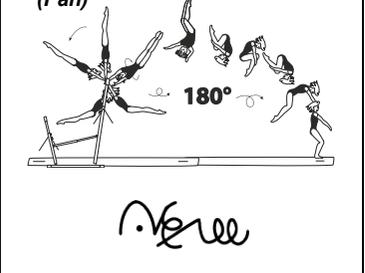
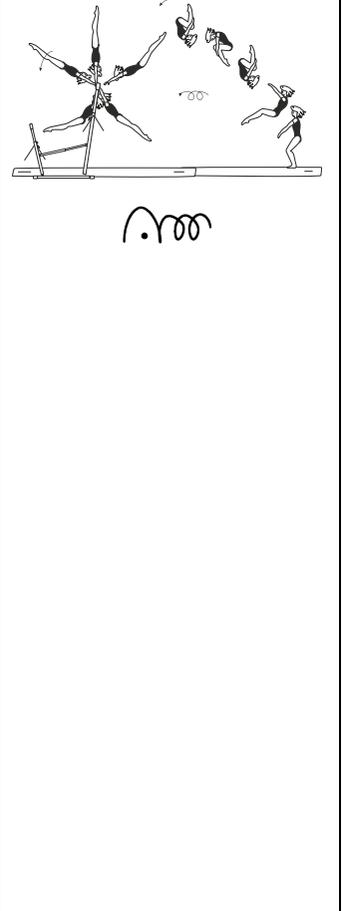
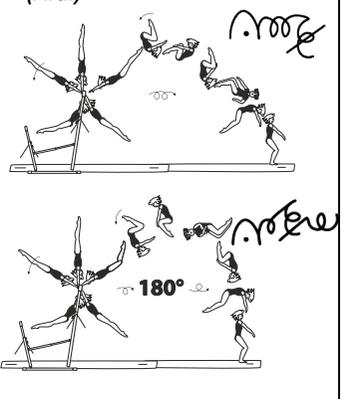
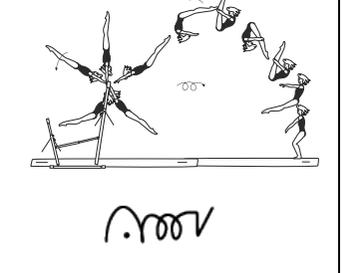


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
			<p>Balanceo adelante y mortal atrás agrupado con ½ giro (180°), seguido de mortal adelante agrupado <i>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</i> (Fontaine)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p>Balanceo adelante con ½ giro (180°) al doble mortal adelante agrupado <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>Balanceo adelante y mortal atrás extendido con ½ giro (180°) seguido de mortal adelante extendido <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i> (Blanco)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p>Balanceo adelante con ½ giro (180°) al doble mortal adelante carpado <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i> (Giovannini / Li Ya)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>6.707 Balanceo adelante y triple mortal atrás agrupado <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i> (Magaña)</p>  

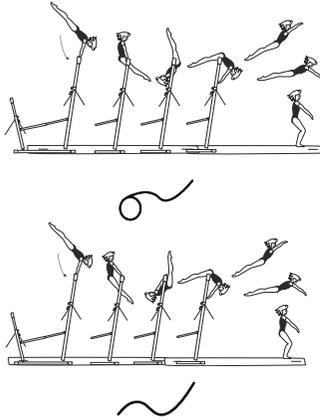
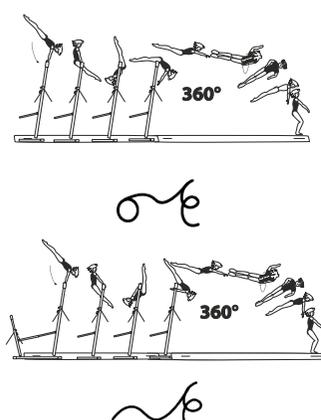
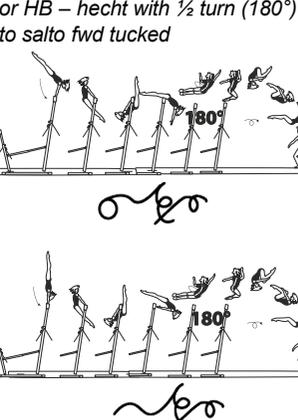
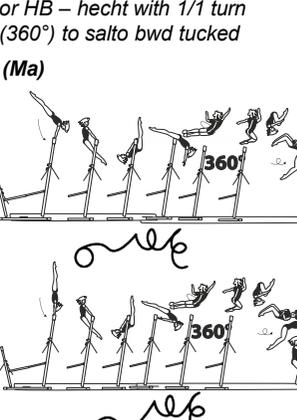
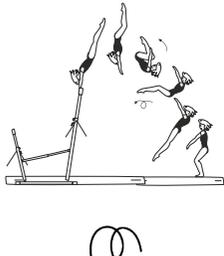
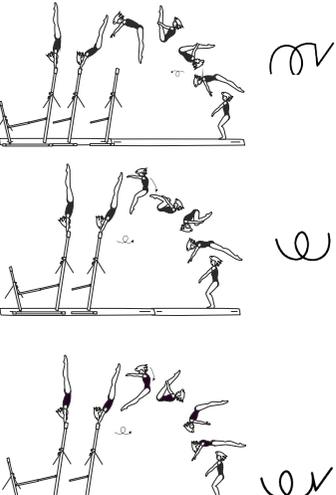


6.000 — SALIDAS

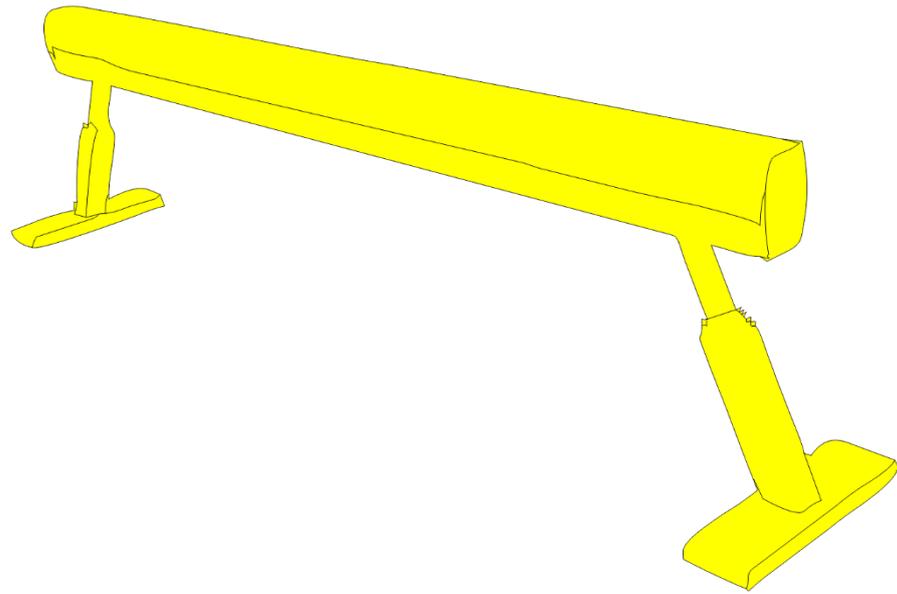
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108</p> <p>Balaneo atrás y mortal adelante agrupado, carpado o extendido o vuelta libre adelante con piernas separadas en BS y mortal adelante agrupado <i>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.208</p> <p>Balaneo atrás y mortal adelante agrupado o extendido con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) <i>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>6.308</p> <p>Balaneo atrás y mortal adelante extendido con 1½ giro (540°) ó 2/1 giros (720°) <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i> (Pechstein)</p>  <p>Desde balaneo atrás en toma cubital, ½ giro (180°) y doble mortal atrás agrupado <i>From L grip, swing bwd, ½ (180°) turn, to double salto bwd tucked</i> (Fan)</p> 	<p>6.408</p> <p>Balaneo atrás y doble mortal adelante agrupado <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.508</p> <p>Balaneo atrás y doble mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) también mortal adelante con ½ giro (180°) seguido de mortal atrás agrupado <i>Swing bwd to double salto fwd tucked with ½ turn (180°) also salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked</i> (Arai)</p>  <p>Balaneo atrás y doble mortal adelante carpado <i>Swing bwd to double salto fwd piked</i> (Stewart)</p> 	<p>6.608</p> <p>Balaneo atrás y doble mortal adelante carpado con ½ giro (180°) <i>Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)</i> (Pentek)</p> 



6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</p> 	<p>6.309 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con 1/1 giro (360°) Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>6.409 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con mortal atrás agrupado Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked (Mukhina)</p> 	<p>6.509 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con ½ giro (180°) al mortal adelante agrupado Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd tucked</p> 	<p>6.609 Vuelta atrás (también libre) en BI o BS – ángel con 1/1 giro (360°) al mortal atrás agrupado Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd tucked (Ma)</p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210 En BS – mortal adelante agrupado On HB - salto fwd tucked</p> 	<p>6.310 En BS – mortal adelante carpado o mortal atrás agrupado o carpado On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked (Delladio / Parolari)</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>



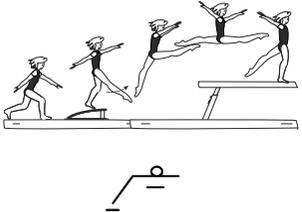
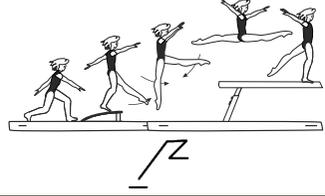
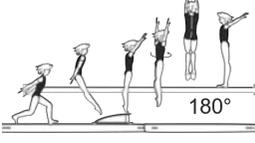
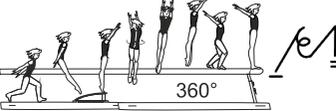
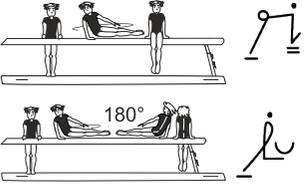
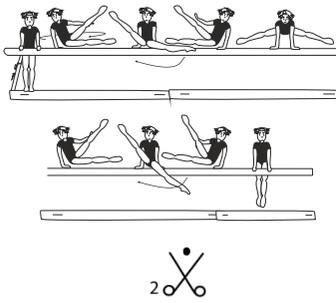


VIGA DE EQUILIBRIO

Elementos

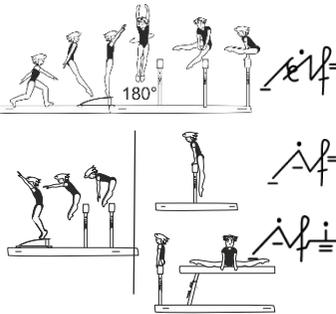
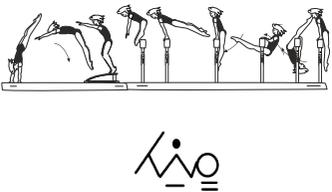
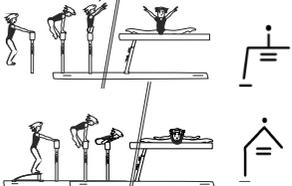
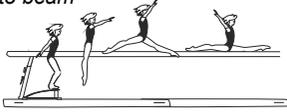
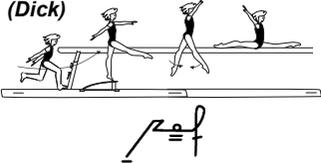
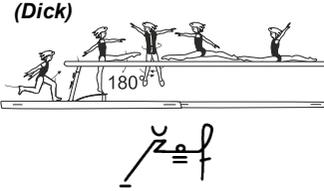


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D)</p> <p>Salto desde una pierna-en la recepción debe mostrar posición de arabesque (pierna mín. a la horizontal) <i>Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</i></p> 	<p>1.201 (D)</p> <p>Zancada desde una pierna (180°) <i>Split leap (180°)</i></p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D)</p> <p>Zancada con cambio de pierna (pierna libre a 45°) al split anteroposterior <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</i></p> 	<p>1.501</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(D) = cuenta como elemento de danza</p> </div>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D)</p> <p>Salto del ladrón- despegue de una pierna- salto libre sobre la viga, una pr después de la otra al apoyo dorsal- carrera a 90° con respecto a la viga o Salto tijera desde una pierna sobre la viga a sentado sobre muslo transversal – carrera diagonal a la viga <i>Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam, or Scissor leap over beam to cross sit on thigh - diagonal approach to beam</i></p> 	<p>1.203</p>	<p>1.302 (D)</p> <p>Salto extendido con ½ giro (180°) en la fase de vuelo a la posición de pie <i>Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand</i></p> 	<p>1.402 (D)</p> <p>Salto con 1/1 giro (360°) en la fase de vuelo a la posición de pie, carrera desde el extremo o diagonal <i>Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand – approach from end or diagonal to beam</i></p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103</p> <p>Pasaje de flanco al apoyo dorsal también con ½ giro (180°) <i>Flank to rear support, also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Salto con apoyo de mano, ¾ de giro (270°) en apoyo a sentado transversal sobre muslo <i>Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh</i></p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303</p> <p>Dos “Tijeras americanas” <i>Two flying flairs</i></p> 	<p>1.403</p> <p>3 “tijeras americanas” <i>3 flying flairs (Homma)</i></p>  <p>Dos círculos de piernas seguidos de “tijera americana” <i>Two flank circles followed by leg “Flair” (Baitova)</i></p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

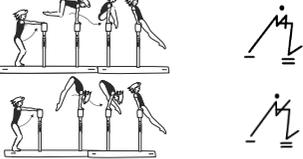
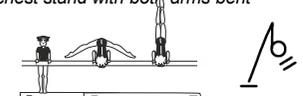
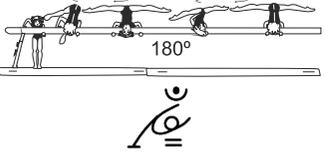
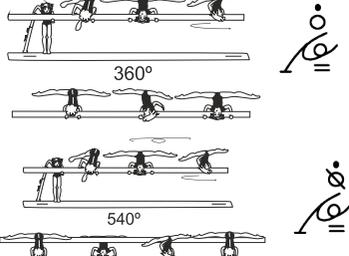


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D)</p> <p>Salto con ½ giro (180°) al apoyo libre con piernas separadas o salto atrás pasando sobre la viga carpado con piernas separadas al apoyo frontal o a split frontal— carrera a 90° respecto a la viga <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.304 (D)</p> <p>Salto hacia atrás carpado con piernas separadas sobre la viga desde rondada e inmediatamente vuelta atrás – carrera a 90° respecto a la viga <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D)</p> <p>Salto con ap. de manos al split frontal o posición carpada piernas separadas (se debe mostrar split sin apoyo de manos como posición final; en carpado el tronco debe tocar la viga) <i>Jump with hand support to side split sit or straddle position (must show split without hands touching the beam as final position; in straddle position the trunk must touch the beam)</i></p>  <p>Salto al spagate transversal – carrera diagonal a la viga (con apoyo de manos) <i>Jump or leap to cross split sit -diagonal approach to beam (with hand support)</i></p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D)</p> <p>Salto libre al spagate transversal, despegue con dos pies – carrera diagonal a la viga <i>Free jump to cross split sit take-off from two feet – diagonal approach to beam</i></p>  <p>Zancada con cambio de pierna al spagate transversal libre - carrera diagonal a la viga <i>Change leg leap to free cross split sit – diagonal approach to beam</i> (Dick)</p> 	<p>1.405 (D)</p> <p>Zancada con cambio de pierna y ½ giro (180°) separado de la viga antes de apoyar en spagate transversal libre – carrera diagonal a la viga <i>Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit – diagonal approach to beam</i> (Dick)</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

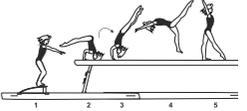
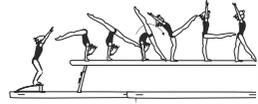
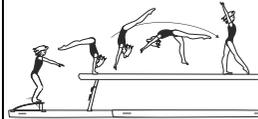
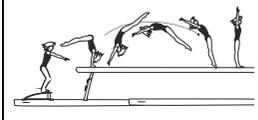
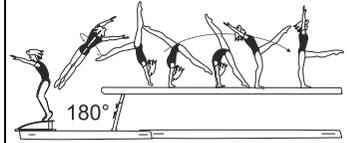


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>Desde posición de pie facial – pasaje de piernas agrupado o carpado al apoyo dorsal <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p>Salto al rol adelante en el extremo o medio de la viga a sentado o cuclillas <i>Jump to roll fwd at end or middle of beam to sit position or tuck stand</i></p>  <p>Salto al apoyo libre con pr separadas en el extremo de la viga – balanceo atrás al rol adelante a sentado o cuclillas <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd to sit position or tuck stand</i></p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p> <p>Inversión lateral con flexión de ambos brazos pasando por apoyo de pecho a horcajadas <i>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</i></p>  <p>De pie frente al lateral de la viga y salto desde dos pies al ap inv de pecho con ambos brazos flex <i>Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent</i></p> 	<p>1.208</p> <p>Salto con ½ giro (180°) sobre hombro al apoyo de nuca, ½ giro (180°) al apoyo de pecho <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand</i></p> 	<p>1.308</p> <p>Salto con ½ giro (180°) sobre hombro al apoyo de nuca, 1/1 o 1½ giro (360°-540°) al apoyo de nuca <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360° - 540°) to neck stand</i></p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

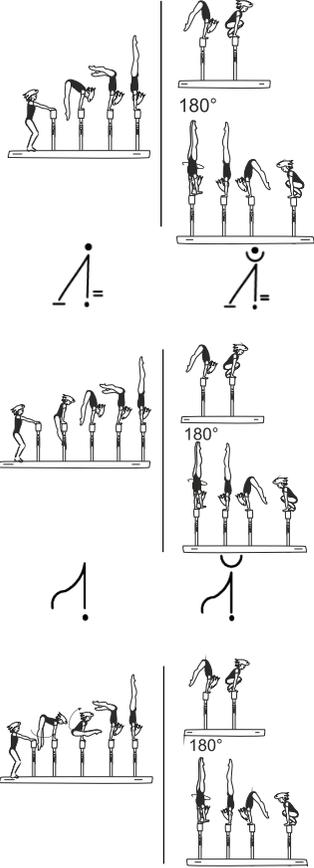
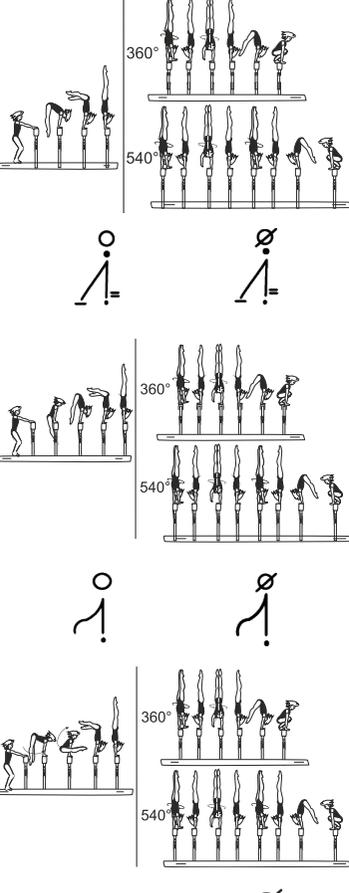


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
		<p>Desde posición de pie transversal mirando el extremo de la viga – kip de cabeza <i>From cross stand facing end of beam – head kip</i></p>  <p style="text-align: center;">L</p> <p>Desde posición de pie transversal mirando el extremo de la viga – salto al apoyo invertido con cadera flexionada (carpada) a la inversión adelante <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</i></p>  <p style="text-align: center;">M</p> <p>Desde posición de pie transversal mirando el extremo – salto al ap. inv. con cadera flexionada (carpada) a la inversión adelante con vuelo recepción con uno o dos pies <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</i></p>  			<p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con ½ giro (180°) e inversión adelante <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd</i> (Dunn)</p>  <p style="text-align: center;">M!</p>

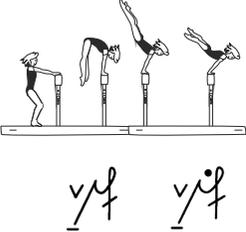
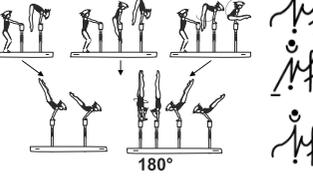
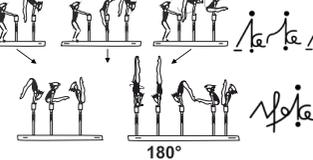
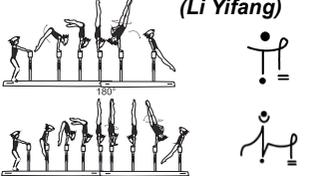
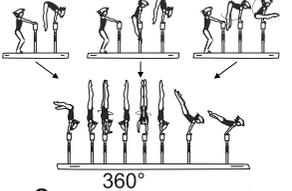
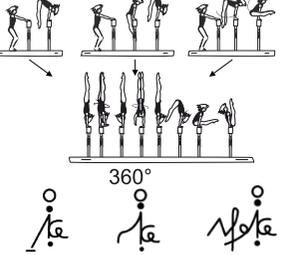
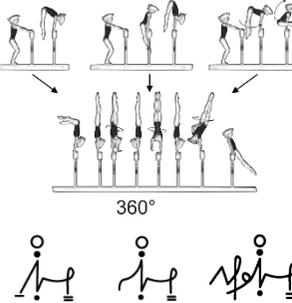


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final tocando la viga, también con ½ giro (180°) en la vertical <i>Jump, press, or swing to hstd (2 sec.) – lower to end position touching beam, also with ½ turn (180°) in hstd</i></p> 	<p>1.310</p> <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido con 1/1 – 1½ giro (360°-540°) - descenso a posición final tocando la viga <i>Jump, press, or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360° - 540°) – lower to end position touching beam</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

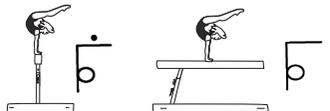
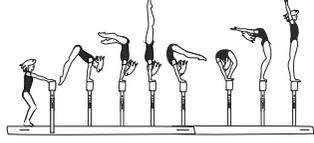
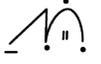
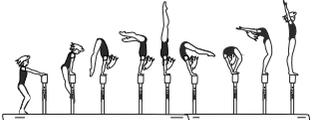
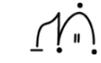
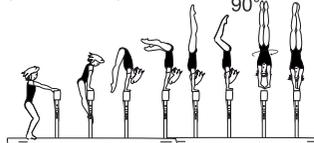
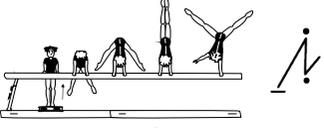
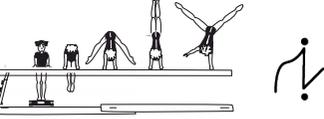
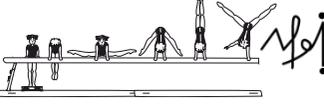
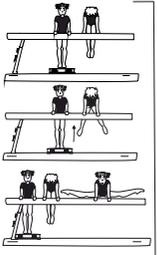
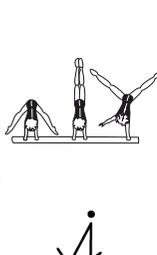
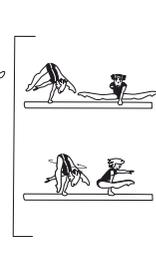
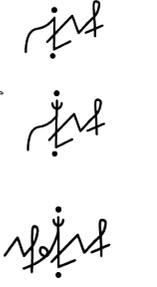


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111</p> <p>Plancha facial con apoyo de uno o dos brazos flexionados (2 seg.), también con piernas en split transversal <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i></p> 	<p>1.211</p> <p>Salto con cuerpo carpado al apoyo facial libre sobre la horizontal mínimo a 45° (plancha) (2 seg.) - descenso a posición final opcional <i>Jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (planche) (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.311</p> <p>Salto con cuerpo extendido a la plancha (2 seg) <i>Jump with stretched hips to planche (2 sec.)</i> (Shushunova)</p>  <p>Salto, elevación o balanceo al ap inv – descenso a plancha (2 seg), tb con ½ giro (180°) en vertical <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.), also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p>Salto, elevación o balanceo al ap inv – descenso al apoyo dorsal carpado libre con pr juntas (2 seg), tb con ½ giro (180°) en la vertical <i>Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support with legs together (2 sec.), also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p>Desde ap inv (2 seg) sacar una mano con descenso lateral al ap dorsal. Tb con 1/2 g (180°) en ap inv <i>From hstd (2 sec.) release one hand with swing down swd to rear support; also with ½ turn (180°) in hstd</i> (Li Yifang)</p> 	<p>1.411</p> <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – 1/1 giro (360°) en la vertical - descenso a plancha (2 seg.) <i>Jump, press or swing to hstd -1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche (2 sec.)</i></p>  <p>o al ap dorsal carpado libre (2 seg.) or to clear pike support with legs together (2 sec.)</p>  <p>Salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – 1/1 giro (360°) en la vertical- sacar una mano y descenso lateral al apoyo dorsal. <i>Jump, press, or swing to hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – release one hand with swing down swd to rear support</i></p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

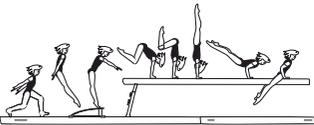
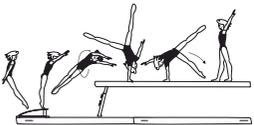
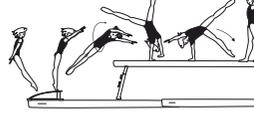
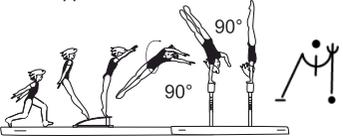
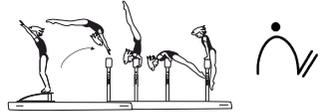
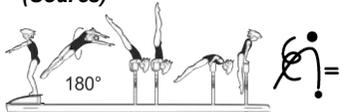
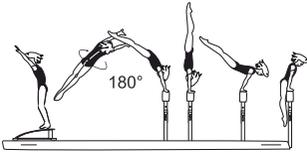
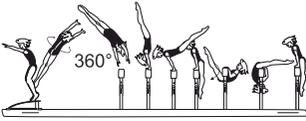


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Apoyo invertido en posición transversal con gran arco, también carpado con una pierna vertical y la otra flexionada (2 seg.) - descenso a posición final opcional <i>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.)</i> - lower to optional end position</p>  <p>Apoyo invertido manteniendo las piernas horizontales (2 seg.) - variantes de plancha dorsal - descenso a posición final opcional <i>Hstd with horizontal leg hold (2 sec.)</i> - reverse planche in different variations - lower to optional end position</p> 	<p>1.412</p> <p>Salto o elevación al apoyo invertido lateral – inversión adelante a la posición de pie lateral sobre dos piernas <i>Jump or press to side hstd – walkover fwd to side stand on both legs</i> (Phillips)</p>    	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Elevación al apoyo invertido lateral, con flexión-extensión de piernas – salto con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido transversal - descenso a posición final opcional <i>Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</i></p>  	<p>1.313</p> <p>Salto, elevación o impulso al apoyo invertido, pasaje del peso del cuerpo al ap inv sobre un brazo (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Jump, press, or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.)</i> - lower to optional end position</p>   	<p>1.413</p> <p>Salto o elevación sobre un brazo al apoyo invertido descenso a posición final opcional, también salto, elevación o balanceo al apoyo invertido – pasaje del peso al apoyo invertido lateral sobre un brazo (2 seg.), descenso al apoyo libre piernas separadas sobre un brazo, también con ¼ de giro (90°) <i>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press, or swing to hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)</i> (Rankin)</p>   	<p>1.613</p> 	<p>1.613</p>

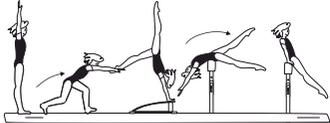
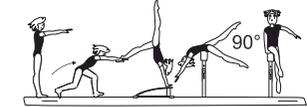
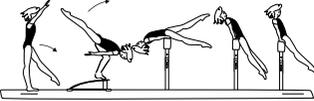
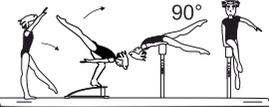
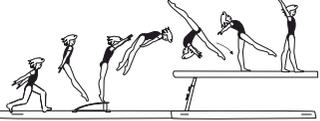


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114</p> <p>Salto al apoyo invertido con piernas flexionadas o extendidas – descenso a posición final opcional <i>Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</i></p>  	<p>1.214</p> <p>Inversión lateral con uno o dos brazos <i>Cartwheel on one or both arms</i></p>  	<p>1.314</p> <p>Salto con ¼ de giro (90°) y cuerpo extendido pasando por el apoyo invertido momentáneo sobre un brazo con inmediato ¼ de giro (90°) y apoyo del segundo brazo en apoyo invertido lateral - descenso a posición final opcional <i>Jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd – lower to optional end position - 90° approach to beam</i></p>  <p>Desde posición de pie (de espaldas a la viga), flic flac sobre la viga a la posición de vela, terminando en apoyo facial <i>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support</i> (Beukes)</p>  <p>Desde posición de pie (de espaldas a la viga), flic flac con ½ giro (180°) a la posición de vela, terminando en apoyo facial (agarre por debajo de la viga con ambas manos) <i>From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands)</i> (Soares)</p> 	<p>1.414</p> <p>Rondada frente a la viga – salto con ½ giro (180°) a cerca del apoyo invertido lateral – descenso a posición final opcional <i>Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position</i> (Gurova)</p>  	<p>1.514</p> <p>Rondada frente a la viga – flic-flac con 1/1 giro (360°) a vuelta atrás <i>Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> (Zamolodchikova)</p>  	<p>1.614</p>

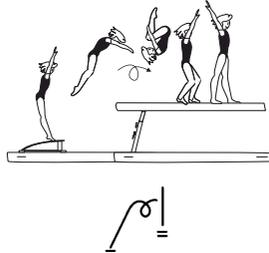
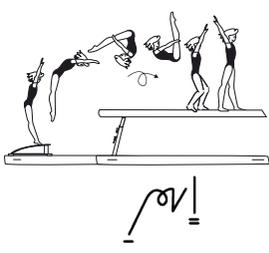
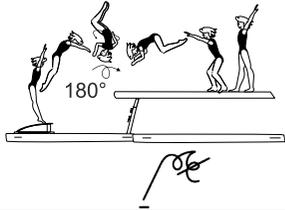
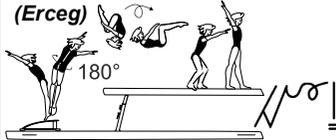
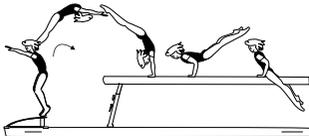
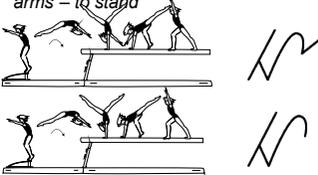
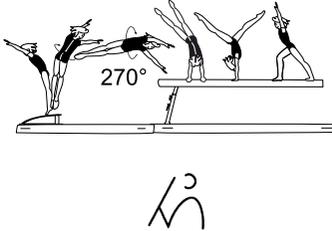


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215</p> <p>Inversión adelante con repulsión de manos en el trampolín al apoyo dorsal – o con ¼ de giro (90°) a sentado transversal sobre muslo – carrera a 90° respecto a la viga <i>Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh</i> – 90° approach to beam</p>    <p>Inversión lateral, agarre por debajo de la viga, al apoyo frontal– carrera a 90° respecto a la viga <i>Cartwheel, grasping the beam, to front support – 90° approach to beam</i></p>  	<p>1.315</p> <p>Inversión adelante libre (sin manos) al apoyo dorsal – o con ¼ de giro (90°) a sentado transversal sobre muslo – carrera a 90° respecto a la viga <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh</i> – 90° approach to beam</p>    	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Inversión adelante libre (sin manos) a posición de pie transversal – carrera desde el extremo de la viga, despegue con dos pies <i>Aerial walkover fwd to cross stand</i> – approach from end of beam, take off from both feet</p>  

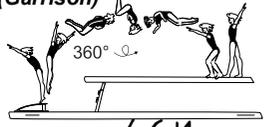
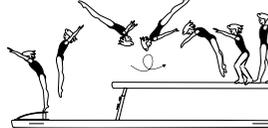
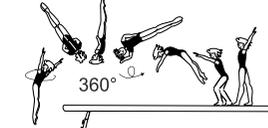


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416</p> <p>Mortal adelante agrupado a posición de pie – carrera desde el extremo de la viga Salto fwd tucked to stand – approach from end of beam</p> 	<p>1.516</p> <p>Mortal adelante carpado a posición de pie – carrera desde el extremo de la viga Salto fwd piked to stand – approach from end of beam</p> 	<p>1.616</p> <p>Mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) Salto fwd tucked with ½ twist (180°) (Wong Hiu Ying Angel)</p>  <p>1.716</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – despegue atrás con ½ giro (180°) – mortal adelante agrupado a posición de pie Round-off at end of beam – take off bwd with ½ turn (180°) – tucked salto fwd to stand (Erceg)</p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac pasando por el apoyo invertido con descenso a horcajadas Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</p>  	<p>1.417</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac pasando por el apoyo invertido– apoyo de uno o dos brazos – a la posición de pie Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to stand</p>  <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con 1/1 giro (360°) con descenso a horcajadas Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit (Tsavdaridou)</p> 	<p>1.517</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – flic-flac con ¾ de giro (270°) a la posición de pie transversal Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to stand</p>  	<p>1.617</p>

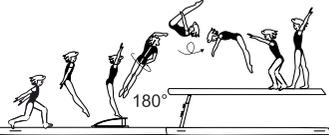


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518	1.618
				<p>Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás agrupado, carpado o extendido a una pierna a la posición de pie <i>Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to stand</i></p>  <p><i>he</i></p>  <p><i>he</i></p>  <p><i>he</i></p>	<p>Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) a la posición de pie <i>Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to stand</i> (Garrison)</p>  <p><i>he¹¹</i></p> <p>Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás extendido a la posición de pie <i>Round-off at end of beam – salto bwd stretched to stand</i></p>  <p><i>he¹¹</i></p> <p>1.718</p> <p>Rondada en el extremo de la viga – mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) a la posición de pie <i>Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to stand</i></p>  <p><i>he₁</i></p>

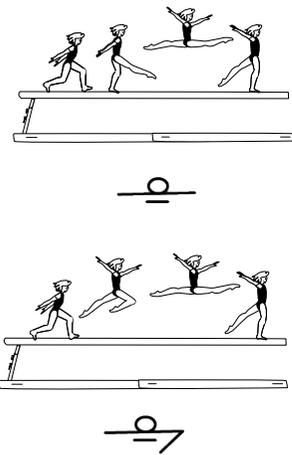
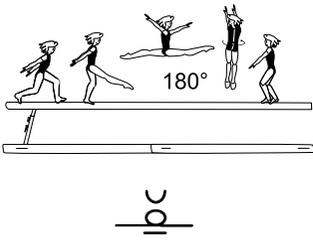
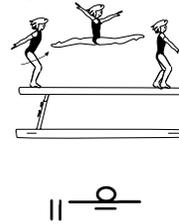
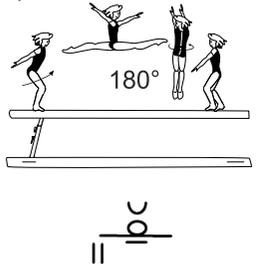
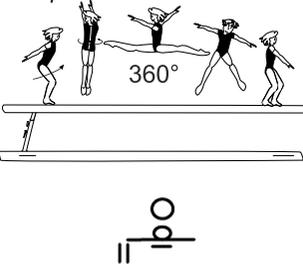


1.000 — ENTRADAS

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
					<p>Salto adelante con ½ giro (180°) – mortal atrás carpado a la posición de pie <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked to stand</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>mev</i></p>



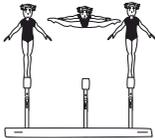
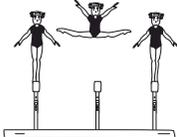
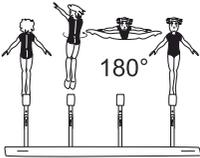
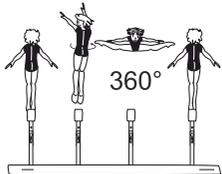
2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p>Zancada adelante (separación de piernas 180°) Split leap fwd (leg separation 180°)</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301</p> <p>Zancada desde una pierna con ½ giro (180°) Split leap fwd with ½ turn (180°)</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202</p> <p>Zancada desde dos piernas (separación de piernas 180°) desde posición transversal Split jump (leg separation 180°) from cross position</p> 	<p>2.302</p> <p>Zancada desde dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal Split jump with ½ turn (180°) from cross position</p> 	<p>2.402</p> <p>Zancada desde dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).

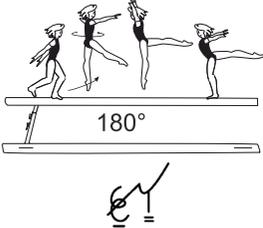
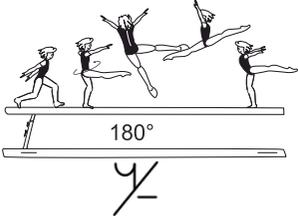
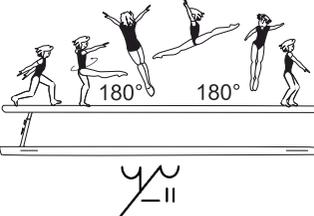
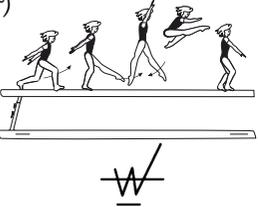
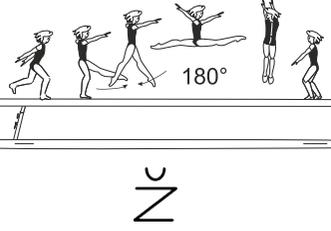
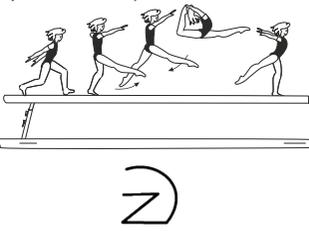
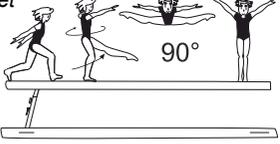
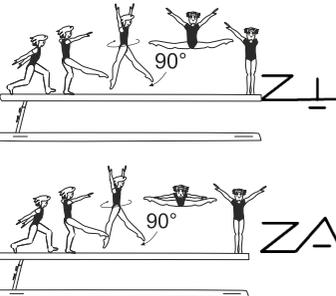
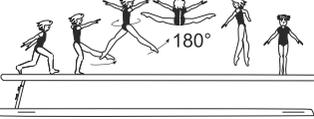


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 (*)	2.303	2.403	2.503	2.603
	<p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales desde posición transversal <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i></p>    	<p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas con 1/2 giro (180°) desde posición transversal <i>Straddle pike jump with 1/2 turn (180°) from cross position</i></p>  	<p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Straddle pike jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  	<div data-bbox="1518 255 1966 402" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div> <div data-bbox="1500 801 2078 992" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 100px;"> <p>Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).</p> </div>	

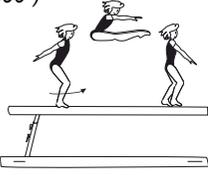
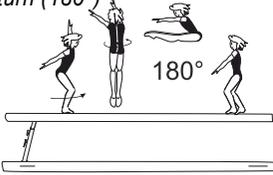
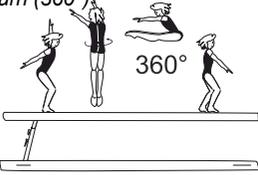
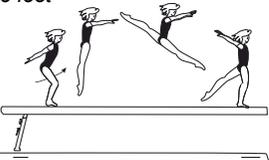
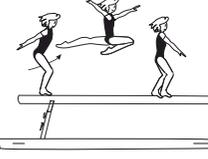
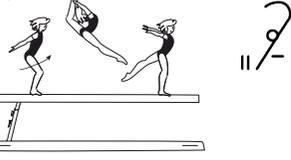
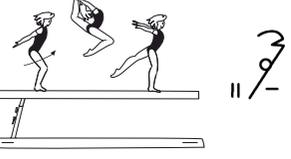
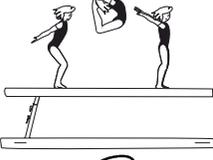
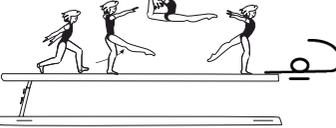
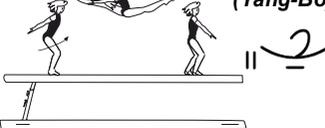


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204</p> <p>Salto fouetté con ½ giro (180°) con recepción al arabesque (pierna libre sobre la horizontal) <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i></p> 		<p>2.404</p> <p>Salto fouetté con cambio de pierna a split anteroposterior (separación de piernas 180°) (tour jeté) <i>Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</i></p> 	<p>2.504</p> <p>Tour jeté con ½ giro (180°) adicional <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.604</p>
<p>2.105</p> <p>Zancada desde una pierna con cambio de piernas a la posición wolf (ángulo de cadera a 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p> 	<p>2.205</p>	<p>2.305</p> <p>Zancada desde una pierna con cambio de pierna (pierna libre a 45°) al split anteroposterior (separación de 180° después del cambio de piernas) (Zancada con cambio) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</i></p> 	<p>2.405</p> <p>Zancada con cambio con ½ giro (180°) <i>Switch leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.505</p> <p>Zancada con cambio a la posición anillo (separación de piernas 180°) <i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i></p> 	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206</p> <p>Salto desde una pierna con ¼ de giro (90°) a la posición carpada con piernas separadas (ambas piernas sobre horizontal), recepción con uno o dos pies <i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i></p> 	<p>2.306</p> <p>Zancada con cambio y ¼ de giro (90°) a la separación lateral (180°) o carpada con piernas separadas <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p> 	<p>2.406</p>	<p>2.506</p> <p>Johnson con ½ giro (180°) adicional <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.606</p>

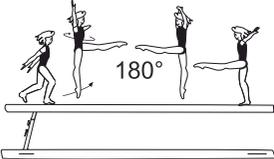
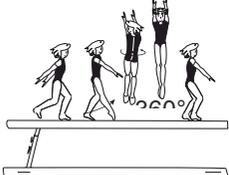
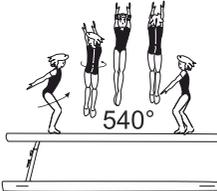


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107</p> <p>Salto carpado desde dos piernas desde posición transversal (cadera <90°) <i>Pike jump from cross position (hip <90°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.207</p> <p>Salto carpado desde dos piernas desde posición transversal con ½ giro (180°) <i>Pike jump from cross position with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407</p> <p>Salto carpado desde dos piernas desde posición transversal con 1/1 giro (360°) <i>Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 100px;"> <p>Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).</p> </div>
<p>2.108 (*)</p> <p>Sissone, (separación de piernas 180° diagonal/45° del suelo) despegue con dos pies, recepción sobre un pie <i>Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p> <p>Salto gacela desde dos piernas (separación de piernas 180°) <i>Stag jump (leg separation 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.208 (*)</p> <p>Sissone a anillo (pie de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, separación de piernas 180°) recepción a un pie, o gacela-anillo desde dos piernas <i>Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, leg separation 180°) to land on one foot, or stag-ring jump</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.308</p> <p>Salto desde dos piernas con el tronco arqueado y la cabeza hacia atrás con los pies a la altura de la cabeza/anillo cerrado (Salto oveja) <i>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.408 (*)</p> <p>Zancada desde dos piernas a anillo (separación de piernas 180°) recepción sobre dos pies <i>Split jump to ring position (leg separation 180°) to land on two feet</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p> <p>Zancada-anillo desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split ring leap (leg separation 180°)</i></p>  <p>Salto desde dos piernas sobrepasando el split antero-posterior, con el cuerpo arqueado y la cabeza hacia atrás <i>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i></p>  <p style="text-align: center;"> ∇</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 100px;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>

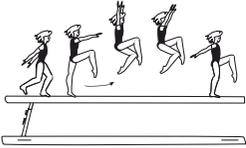
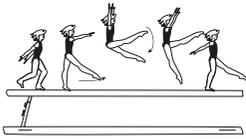
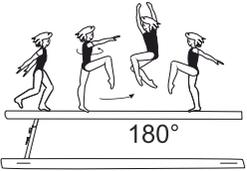
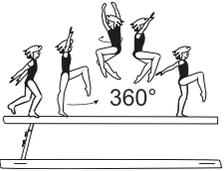


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 (*)</p> <p>Salto desde una pierna con ½ giro (180°), pierna libre extendida a la horizontal durante todo el salto <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended at horizontal throughout</i></p>  <p>180°</p>  <p>Salto extendido desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  	<p>2.309</p>	<p>2.409</p> <p>Salto extendido desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i></p>  <p>540°</p> 	<p>2.509</p> <div data-bbox="1496 443 1951 592" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>2.609</p>

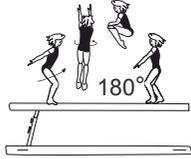
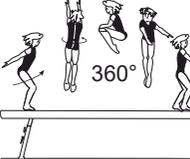
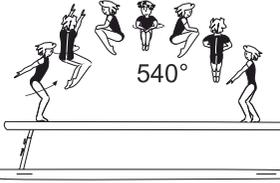
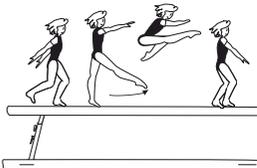
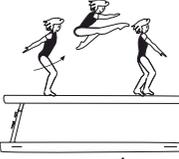
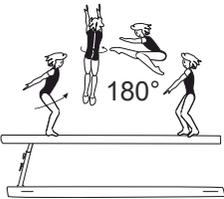
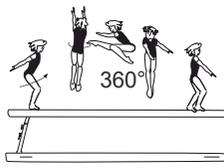
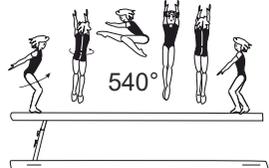


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110 (*) Salto de gato (rodillas sobre la horizontal alternadas) <i>Cat leap (knees above horizontal alternately)</i></p>   <p>Salto tijera adelante (piernas sobre la horizontal) <i>Scissors leap forward (legs above horizontal)</i></p>  	<p>2.210 Salto de gato con ½ giro (180°) <i>Cat leap with ½ turn (180°)</i></p>  	<p>2.310 Salto de gato con 1/1 giro (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>
<p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p>					

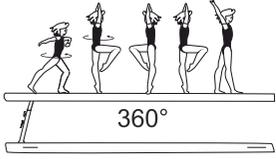
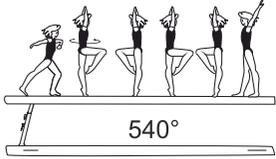
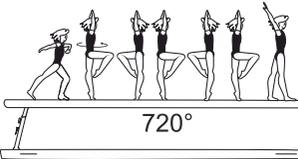
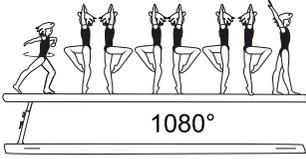
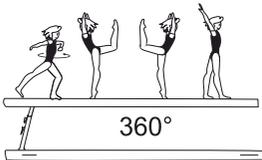
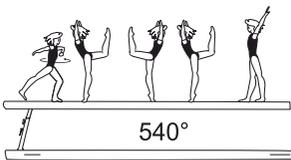


2.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211</p> <p>Salto agrupado desde una o dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal (ángulo de cadera y rodillas a 45°) <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>2.311</p> <p>Salto agrupado desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>2.411</p> <p>Salto agrupado desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 100px;"> <p>Los saltos desde dos piernas (jumps) comenzados en posición lateral y terminados transversal, o viceversa, se consideran elementos realizados en posición transversal (90° adicionales no hacen que el elemento se considere diferente).</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 (*)</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas desde posición transversal (ángulo de cadera a 45°, rodillas juntas) <i>Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together)</i></p>    	<p>2.212</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas con ½ giro (180°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>2.512</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 1½ giro (540°) desde posición transversal <i>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>2.612</p>

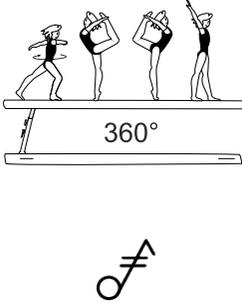
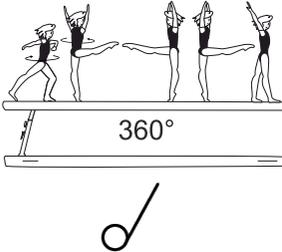
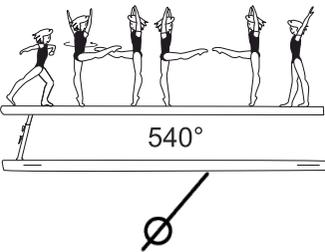
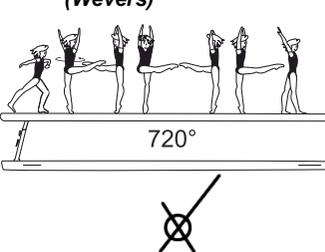


3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p>1/1 giro (360°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>3.201</p> <p>1½ giro (540°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">⊘</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401</p> <p>2/1 giros (720°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>3.501</p> <p>3/1 giros (1080°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i> (Okino)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p> <p>1/1 giro (360°) sobre una pierna en attitude atrás, muslo de la pierna libre a la horizontal, durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">♩</p>	<p>3.402</p> <p>1½ giro (540°) sobre una pierna en attitude atrás, muslo de la pierna libre a la horizontal, durante todo el giro <i>1½ turn (540°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">♩</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

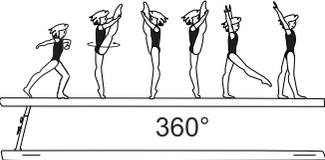
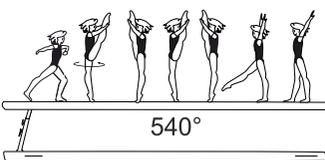
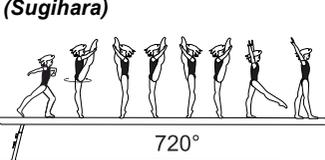
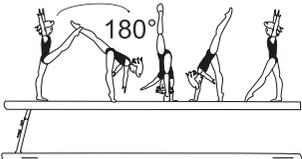
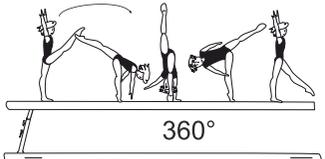


3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre atrás con ambas manos <i>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</i> (Preziosa)</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>3.304</p> <p>1/1 giro (360°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.404</p> <p>1½ giro (540°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>1½ turn (540°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.504</p> <p>2/1 giros (720°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i> (Wevers)</p> 	3.604

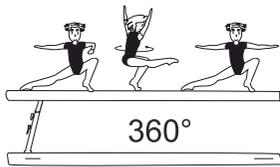
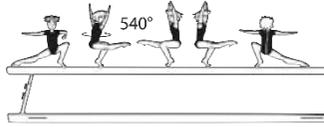
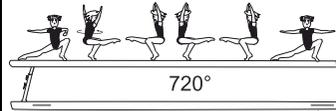
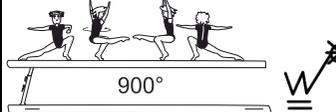
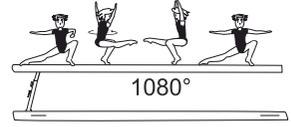
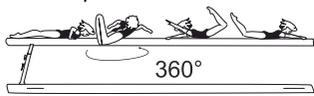
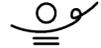
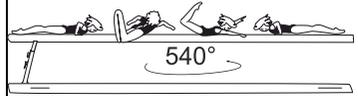
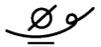
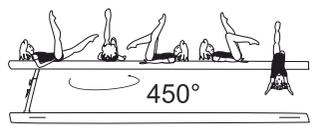


3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	<p>1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p>360°</p> 	<p>1½ giro (540°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Galante)</p>  <p>540°</p> 	<p>2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre arriba en posición de split 180° durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Sugihara)</p>  <p>720°</p> 	3.605
3.106	<p>½ giro ilusión (180°) pasando por el spagate vertical (separación de piernas 180°) con/sin leve toque de la viga con una mano <i>½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p>180°</p> 	3.306	<p>1/1 giro ilusión (360°) pasando por el spagate vertical (separación de piernas 180°) con/sin leve toque de la viga con una mano <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p>360°</p> 	3.506	3.606

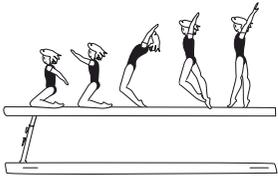
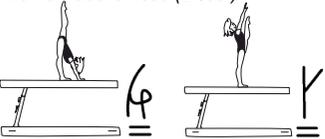


3.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>3.207</p> <p>1/1 giro (360°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>3.307</p> <p>1½ giro (540°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.407 (*)</p> <p>2/1 giros (720°) ó 2½ giros (900°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</i> (Humphrey)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>   <p style="text-align: center;">900°</p> 	<p>3.507</p> <p>3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</i> (Mitchell)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 (*)</p> <p>1/1 giro a 1½ giro (360° - 540°) en posición acostada ventral (prona) – se permite el apoyo alternado de manos <i>1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p>   <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408</p> <p>1¼ giro (450°) sobre espalda en posición acostada carpada (ángulo cadera-piernas cerrado) <i>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</i> (Li Li)</p>  <p style="text-align: center;">450°</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>

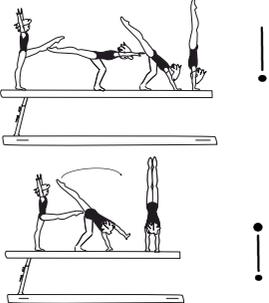
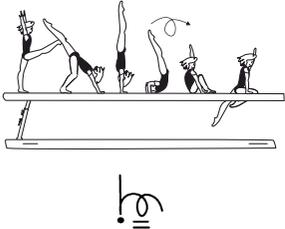
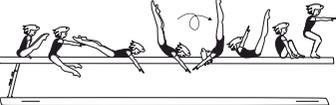


4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D)</p> <p>Desde posición sentado sobre rodillas, elevación con onda de cuerpo pasando por equilibrio sobre puntas de pies <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</i></p>  <p><i>9/12</i></p>	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div data-bbox="1205 304 1809 408" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = cuenta como elemento de danza</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*)</p> <p>Spagate vertical adelante con apoyo de manos frente a la pierna de apoyo (separación de pr 180°) – Aguja (2 seg.) o equilibrio sobre una pr. sosteniendo la pr. libre ad. con pie sobre la cabeza (2 seg.) <i>Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</i></p>  <p>Balanza adelante, pierna de apoyo extendida (separación de piernas 180°) (2 seg.) <i>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) (2 sec.)</i></p> 	<p>4.202</p> <p>Apoyo dorsal carpado libre con piernas juntas (2 seg.) <i>Clear pike support with legs together (2 sec.)</i></p>  <p><i>if</i></p>	<p>4.302</p>	<p>4.402</p> <div data-bbox="1205 903 1657 1050" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>

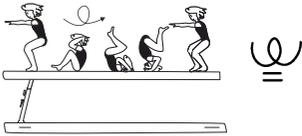
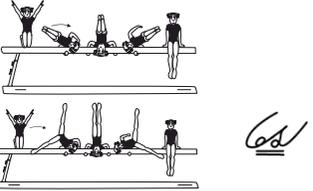
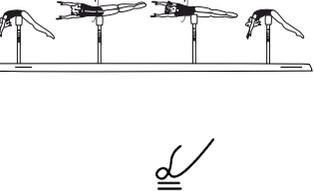
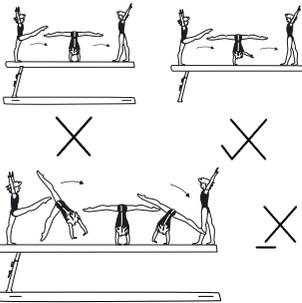
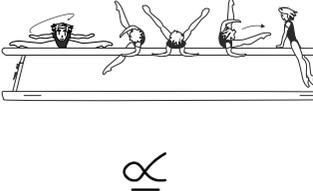
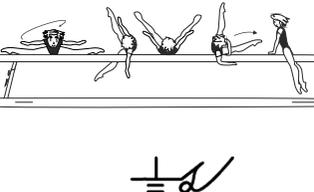


4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p> <p>Impulso al apoyo invertido lateral o transversal (2 seg.), descenso a posición tocando la viga <i>Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam</i></p> 	<p>4.203</p> <p>Impulso al apoyo invertido transversal – rol adelante con o sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104</p>	<p>4.204</p> <p>Rol adelante sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</i></p>  <p>Desde horcajadas, balanceo de piernas atrás al rol adelante sobre hombro con extensión de cadera a la posición sentada o a cuclillas <i>From cross sit, swing bwd to shoulder roll fwd with hip extension and hand support to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p>4.304</p> <p>Rol adelante libre sobre hombro con extensión de cadera y sin apoyo de manos a posición sentada o cuclillas <i>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</i></p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>

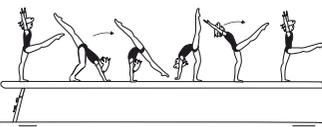
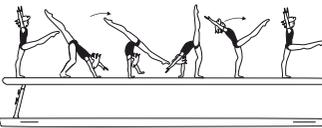
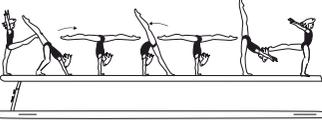
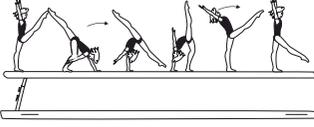
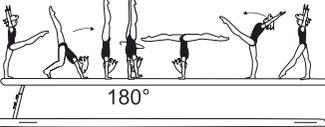
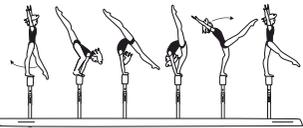


4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> <p>Rol atrás con apoyo de manos en la parte superior de la viga - recepción sobre uno o ambos pies <i>Roll bwd with hand support on top of the beam – landing on one or both feet</i></p> 	<p>4.205</p>	<p>4.305</p> <p>Rol atrás al apoyo invertido – descenso a posición tocando la viga <i>Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</i></p> 	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206</p> <p>Rol lateral, agrupado, carpado pr separadas o extendido pasando por el apoyo de nuca, también con ½ giro (180°) sobre hombro <i>Roll swd, body tucked, straddle piked or stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i></p> 	<p>4.306</p> <p>Rol lateral, cuerpo extendido sin apoyo de manos <i>Roll swd, body stretched without hand support</i></p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>
<p>4.107</p> <p>Inversión lateral, también con apoyo de un brazo o inversión lateral con vuelo antes o después del apoyo de manos <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i></p> 	<p>4.207</p> <p>Rol lateral, carpado con piernas separadas con apoyo de manos - posición final opcional <i>Roll swd, piked straddle with hand support – end position optional</i></p> 	<p>4.307</p> <p>Desde horcajadas o spagat frontal – rol lateral carpado con piernas separadas o extendido sin apoyo de manos – posición final opcional <i>From cross sit or side split – roll swd straddle or stretched without hand support – end position optional</i></p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>

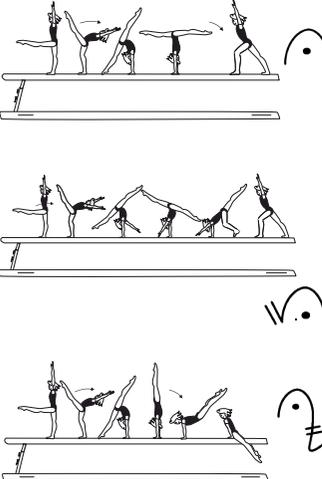
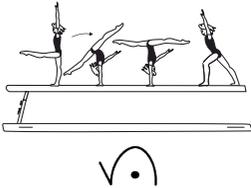
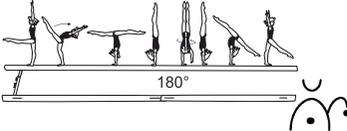
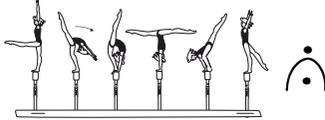
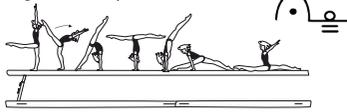
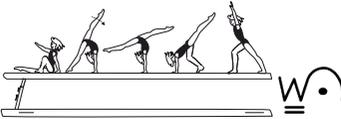
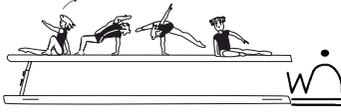
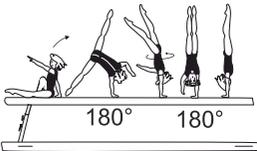


4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Inversión adelante, con/sin apoyo alternado de manos (Tinsica) <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</i></p>   <p>Inversión adelante-atrás (Tic-Toc) <i>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</i></p> 	<p>4.208 Inversión adelante con apoyo de un brazo <i>Walkover fwd, with support of one arm</i></p> 	<p>4.308 Impulso al apoyo invertido transversal con ½ giro (180°) a la inversión adelante <i>Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>180°</p> <p>Inversión adelante en posición lateral a posición de pie lateral <i>Walkover fwd in side position to side stand</i></p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

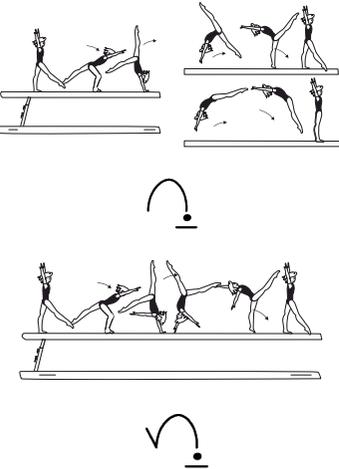
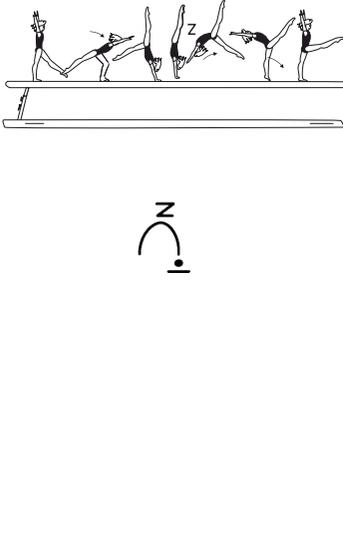
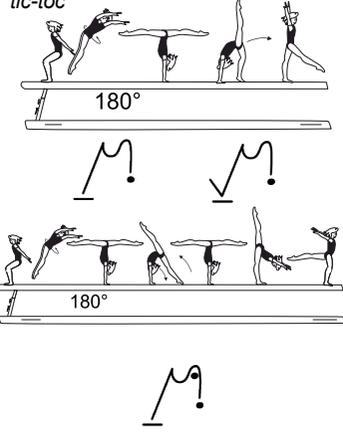
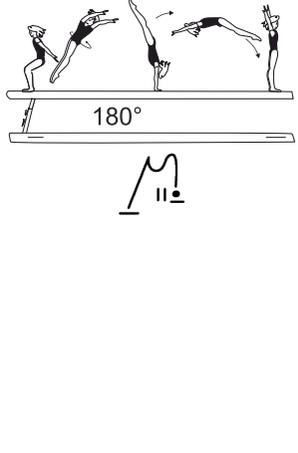
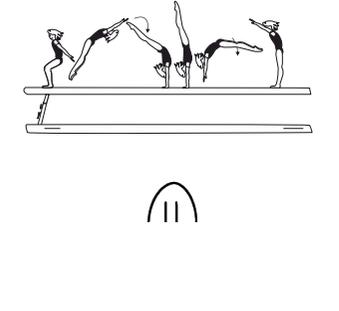
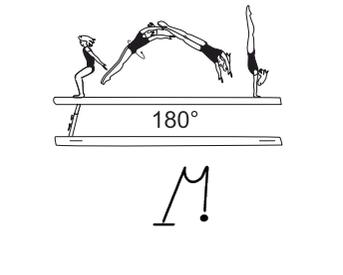
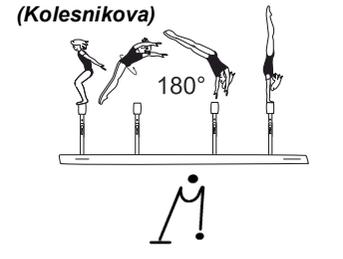


4.000 – POSICIONES DE MANTENIMIENTO Y ACROBÁTICOS SIN VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p> <p>Inversión atrás, con/sin apoyo alternado de manos, también con descenso a horcajadas <i>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</i></p> 	<p>4.209</p> <p>Inversión atrás con apoyo de un brazo <i>Walkover bwd, with support of one arm</i></p> 	<p>4.309</p> <p>Inversión atrás con ½ giro (180°) a la inversión adelante <i>Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>Inversión atrás en posición lateral a la posición de pie lateral <i>Walkover bwd in side position to side stand</i></p>  <p>Inversión atrás con pasaje de una pierna entre brazos al spagate transversal <i>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</i></p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p> <p>Desde sentada agrupada con una pierna extendida - inversión atrás (Valdez) <i>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</i></p>  <p>Lanzamiento hacia atrás por plano horizontal con apoyo de un brazo <i>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm (Garrison)</i></p> 	<p>4.310</p> <p>Valdez con 1/1 giro (360°) descenso a posición tocando la viga <i>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</i></p>  	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

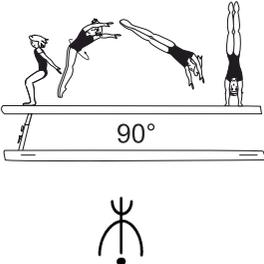
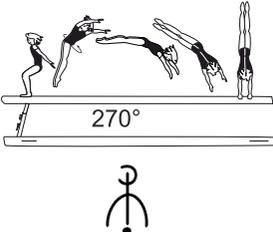
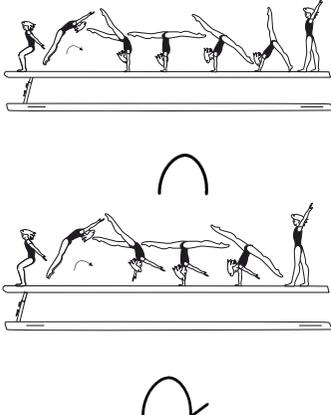
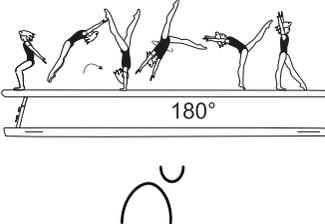
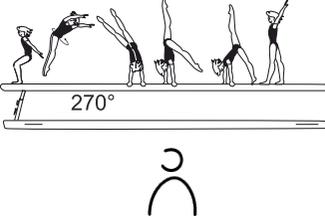


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201</p> <p>Inversión adelante con vuelo, recepción con una o dos piernas (mismo elemento), también con apoyo de un brazo <i>Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</i></p> 	<p>5.301</p> <p>Inversión adelante con vuelo con cambio de pierna durante la fase de vuelo <i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i></p> 	<p>5.401</p> <p>Salto hacia atrás (despegue de flic-flac) con ½ giro (180°) pasando por apoyo invertido a la inversión adelante (Onodi), también con apoyo de un brazo o a tic toc <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd (Onodi) also with support on one arm, or to tic-toc</i></p> 	<p>5.501</p> <p>Salto hacia atrás (despegue de flic-flac) con ½ giro (180°) a la inversión adelante con vuelo, recepción a dos piernas <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet (Worley)</i></p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Flic-flac con recepción a dos piernas <i>Flic-flac to land on both feet</i></p> 	<p>5.302</p> <p>Flic-flac con ½ giro (180°) al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i></p> 	<p>5.402</p> <p>Flic flac desde posición lateral con ½ giro (180°) al apoyo invertido lateral – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position (Kolesnikova)</i></p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

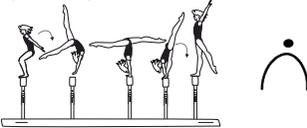
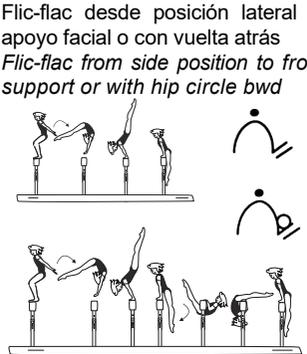
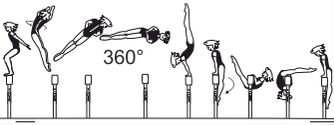
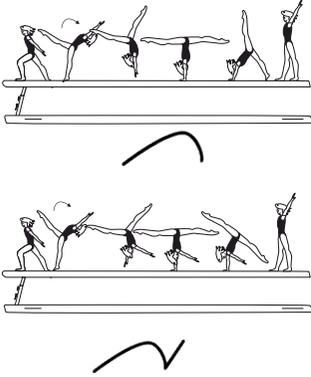
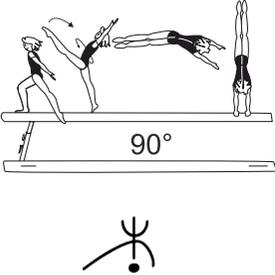
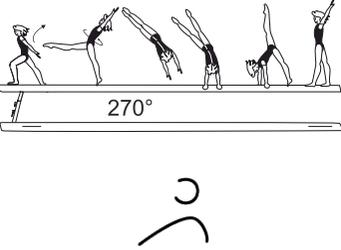


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303</p> <p>Flic-flac con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i></p> 	<p>5.403</p> <p>Flic-flac con ¾ de giro (270°) al apoyo invertido lateral (2 seg.) – descenso a posición final opcional <i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> (Omelianchik)</p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204</p> <p>Flic-flac a una pierna, también con apoyo de un brazo <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i></p> 	<p>5.304</p> <p>Flic-flac con ½ giro (180°) después del apoyo de manos <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i></p> 	<p>5.404</p> <p>Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support <i>Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</i> (Kochetkova)</p> 	5.504	5.604

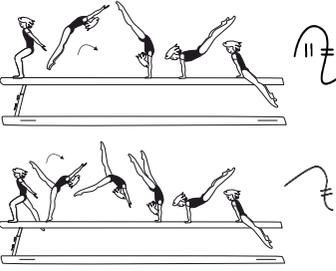
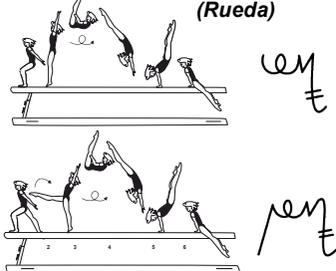
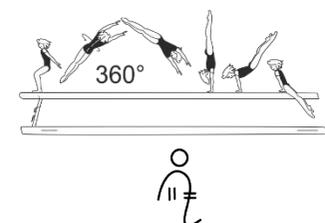
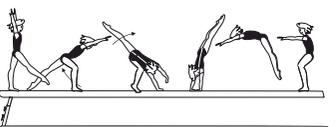
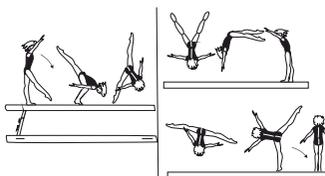
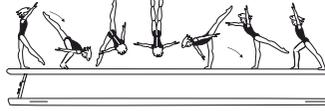
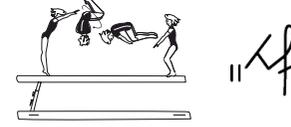
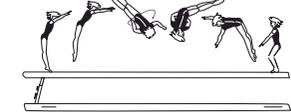
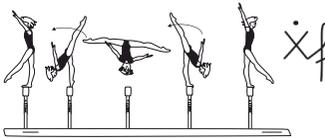


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p> <p>Flic-flac con piernas separadas desde la posición lateral <i>Flic-flac with step-out from side position</i> (Tousek)</p>  <p>Flic-flac desde posición lateral al apoyo facial o con vuelta atrás <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.505</p> <p>Flic-flac desde posición lateral con 1/1 giro (360°) a la vuelta atrás <i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> (Teza)</p>  	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p> <p>Flic-flac Gainer también con apoyo de un brazo <i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i></p> 	<p>5.306</p> <p>Flic-flac Gainer con ¼ de giro (90°) al apoyo invertido – descenso a posición final opcional <i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> (Kitti)</p> 	<p>5.406</p> <p>Flic-flac Gainer con mín. ¾ giro (270°) antes del apoyo de manos <i>Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i> (Khorkina)</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.605</p>

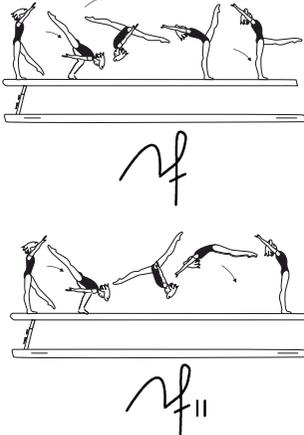
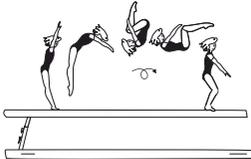
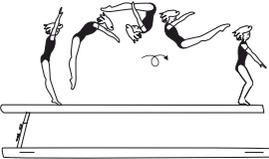


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Flic-flac o Flic-flac Gainer - con gran fase de vuelo y descenso a horcajadas <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>5.307</p> <p>Flic-flac o flic-flac Gainer - con carpa y extensión del cuerpo en la fase de vuelo y descenso a horcajadas <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i></p> <p>(Rueda)</p> 	<p>5.407</p> <p>Flic-flac con 1/1 giro (360°) – descenso a horcajadas <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i></p> <p>(Rulfova)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p>Rondada <i>Round-off</i></p>  	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p>Inversión lateral libre – recepción sobre uno o ambos pies, en posición transversal o lateral también con cambio de pierna <i>Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change</i></p>    	<p>5.508</p> <p>Rondada libre agrupada o carpada – despegue desde 2 pies <i>Free (aerial) round-off tucked or piked – take off from 2 feet</i></p>    <p>Inversión lateral libre en posición lateral <i>Free (Aerial) Cartwheel in side position (Colussi)</i></p>  	<p>5.609</p>

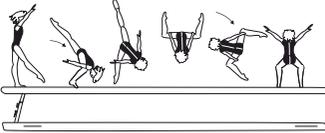
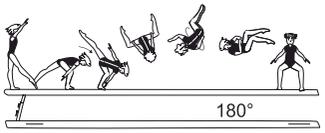
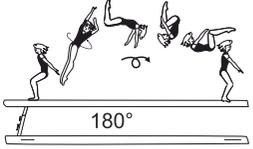
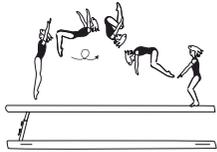
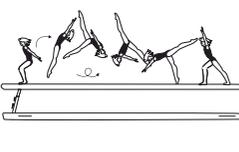
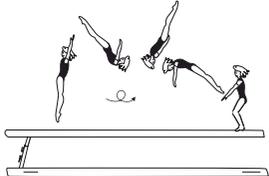
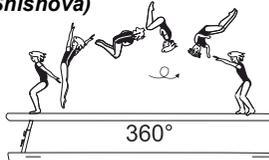


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p data-bbox="1144 161 1473 256">Inversión adelante libre, recepción sobre uno o ambos pies <i>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</i></p> 	5.509	5.609
5.110	5.210	<p data-bbox="786 815 1111 995">Mortal adelante agrupado, despegue con una pierna a la posición de pie sobre uno o dos pies <i>Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</i> (Liukin)</p> 	<p data-bbox="1144 815 1435 890">Mortal adelante agrupado a la posición de pie transversal <i>Salto fwd tucked to cross stand</i></p> 	<p data-bbox="1503 815 1783 890">Mortal adelante carpado a la posición de pie transversal <i>Salto fwd piked to cross stand</i></p> 	5.610

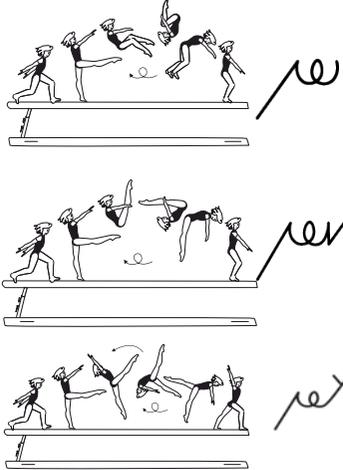
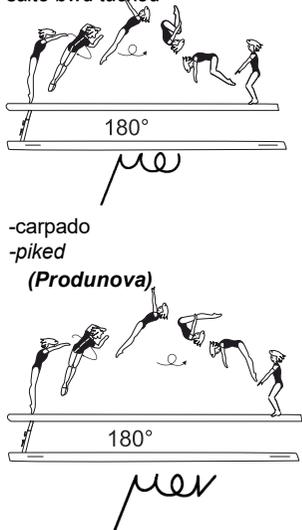


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411</p> <p>Mortal lateral agrupado, despegue desde una pierna a posición de pie lateral Salto swd tucked take off from one leg to side stand</p>  	<p>5.511</p> <p>Mortal lateral agrupado con 1/2 giro (180°), desde una pierna a posición de pie lateral Salto swd tucked with 1/2 twist (180°) take off from one leg to side stand (Schaefer)</p>  	<p>5.611</p> <p>Twist agrupado (despegue hacia atrás con 1/2 giro [180°] y mortal adelante) Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)</p>  
5.112	5.212	<p>5.312</p> <p>Mortal atrás agrupado, carpado o extendido (a una pierna) Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</p>      	<p>5.412</p> <p>Mortal atrás extendido con piernas juntas Salto bwd stretched with legs together</p>  	<p>5.512</p> <p>Mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) (Shishova)</p>  	<p>5.612</p> <p>Mortal atrás agrupado con 1/1 giro (360°) Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Shishova)</p>  

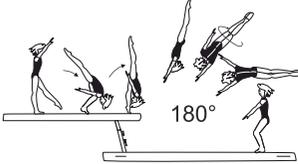
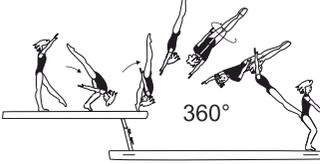
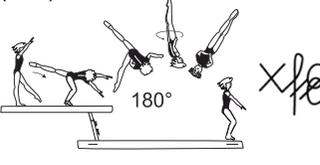
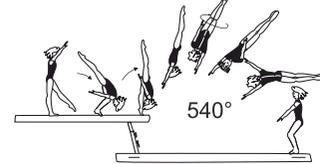
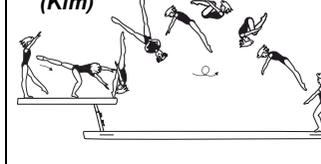
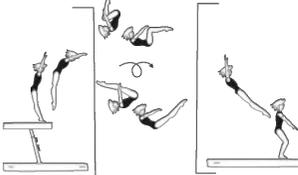
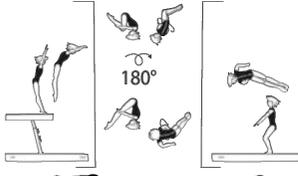
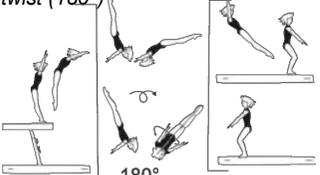
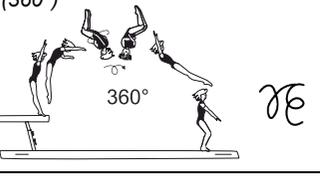
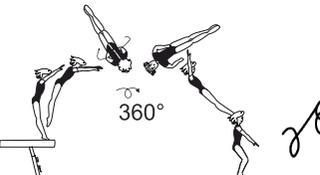
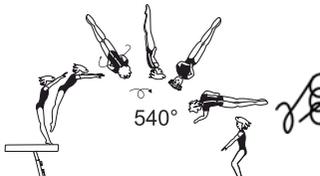
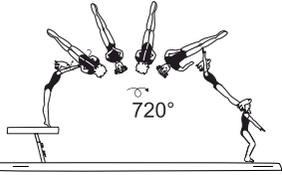
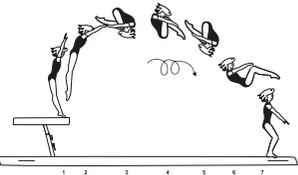


5.000 — ACROBÁTICOS CON VUELO

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313	5.413	5.513	5.613
		<p>Mortal atrás Gainer agrupado, carpado o extendido-a una pierna <i>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</i></p> 			<p>Salto hacia adelante con ½ giro (180°) – mortal atrás agrupado <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked</i></p>  <p>-carpado -piked (Produnova)</p>

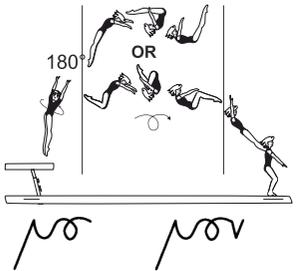
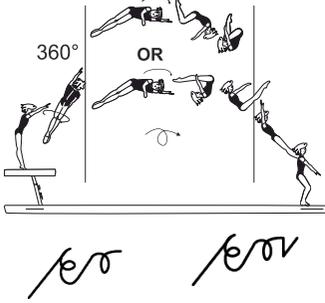
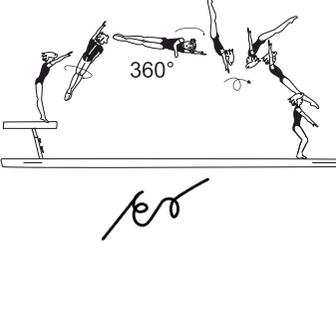
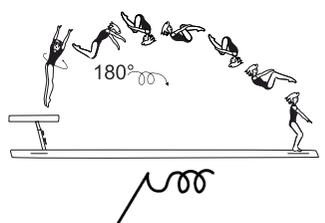
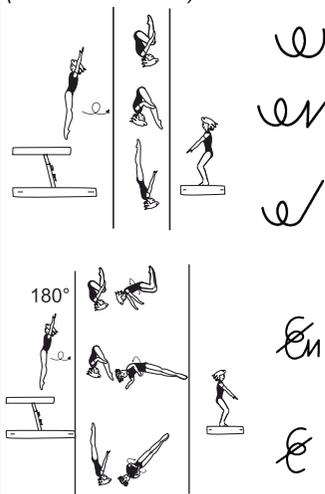
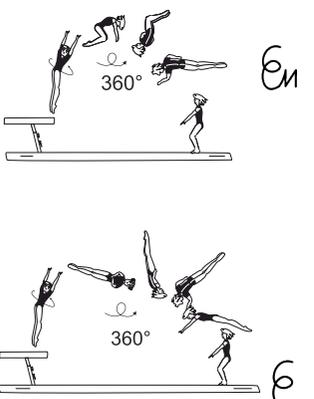
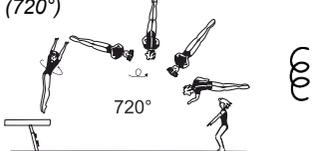
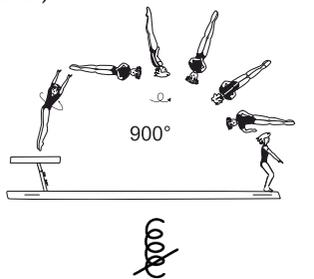
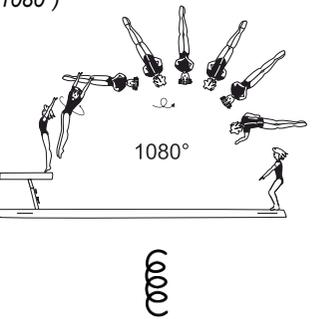


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101</p> <p>Inversión adelante libre con ½ giro (180°) <i>Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)</i></p>  <p>180°</p> 	<p>6.201</p> <p>Inversión adelante libre con 1/1 giro (360°) <i>Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>360°</p>  <p>Inversión lateral libre con ½ giro (180°) <i>Free (aerial) cartwheel with ½ twist (180°)</i></p>  <p>180°</p> 	<p>6.301</p> <p>Inversión adelante libre con 1½ giro (540°) <i>Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)</i></p>  <p>540°</p> 	<p>6.401</p>	<p>6.501</p> <p>Inversión lateral libre directamente al mortal atrás agrupado <i>Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked</i> (Kim)</p>  	<p>6.601</p>
<p>6.102</p> <p>Mortal adelante agrupado o carpado, también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)</i></p>   <p>180°</p>   <p>Mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>   <p>180°</p>  	<p>6.202</p> <p>Mortal adelante extendido, también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</i></p>  <p>180°</p>   <p>Mortal adelante agrupado con 1/1 giro (360°) <i>Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>360°</p> 	<p>6.302</p> <p>Mortal adelante extendido con 1/1 giro (360°) o 1½ giro (540°) <i>Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°)</i></p>  <p>360°</p>   <p>540°</p> 	<p>6.402</p> <p>Mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</i></p> <p>(Araujo)</p>  <p>720°</p> 	<p>6.502</p>	<p>6.602</p> <p>Doble mortal adelante agrupado <i>Double salto fwd tucked</i></p>  

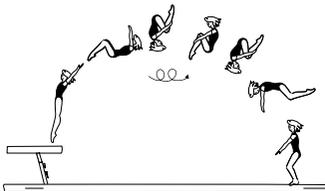
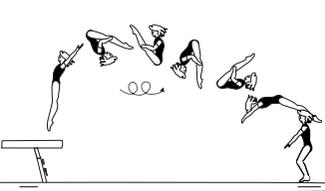
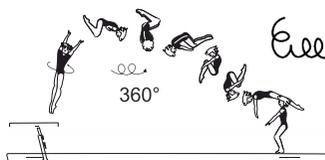
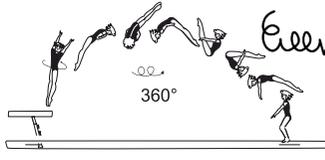
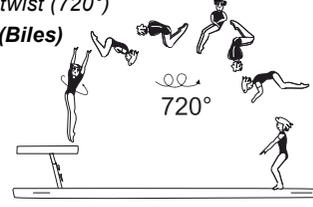


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p> <p>Salto hacia atrás con ½ giro (180°), mortal adelante agrupado o carpado (Twist) <i>Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</i></p> 	<p>6.303</p> <p>Salto extendido hacia adelante con 1/1 giro (360°) y mortal adelante agrupado o carpado <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p>6.403</p> <p>Salto extendido hacia adelante con 1/1 giro (360°) y mortal adelante extendido <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched</i></p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603</p> <p>6.703</p> <p>Doble twist agrupado <i>Arabian double salto fwd tucked (Patterson)</i></p> 
<p>6.104</p> <p>Mortal atrás agrupado, carpado o extendido, también con ½ giro (180°) (agrupado o extendido) <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°) (tucked or stretched)</i></p> 	<p>6.204</p> <p>Mortal atrás agrupado o extendido con 1/1 giro (360°) <i>Salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (360°)</i></p> 	<p>6.304</p> <p>Mortal atrás agrupado o extendido con 1½ giro (540°) <i>Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</i> (Domingues)</p>  <p>Mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</i></p> 	<p>6.404</p> <p>Mortal atrás extendido con 2½ giros (900°) <i>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</i></p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604</p> <p>Mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p> 

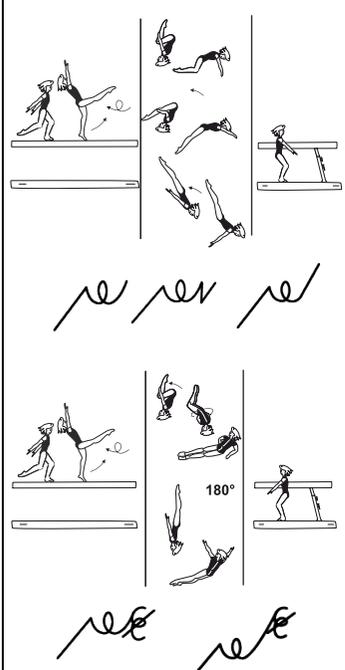
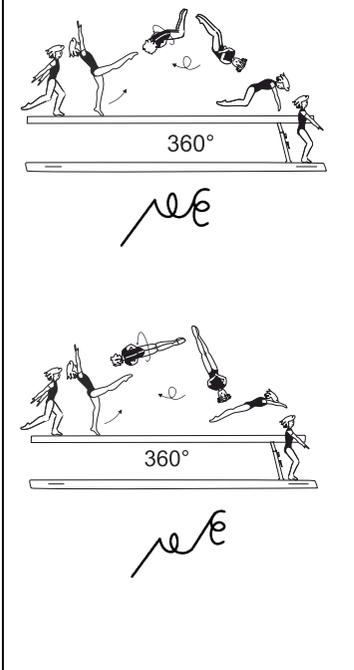
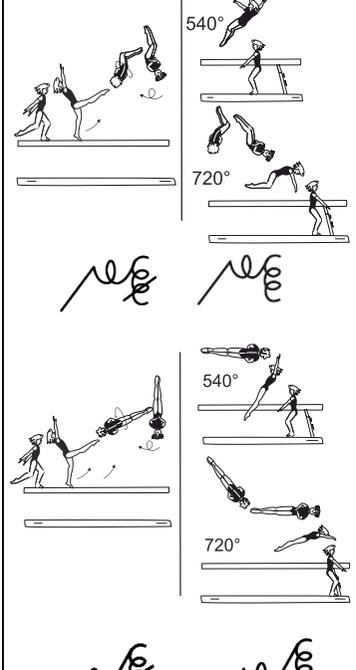
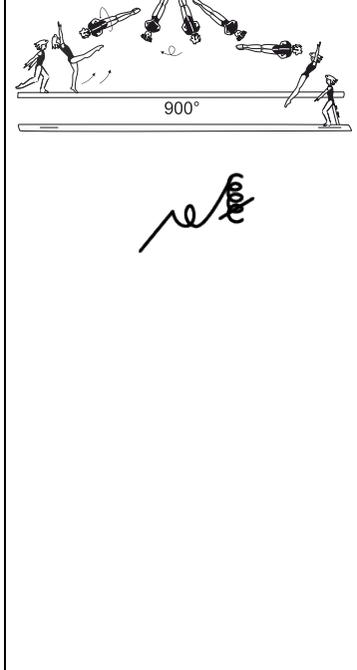
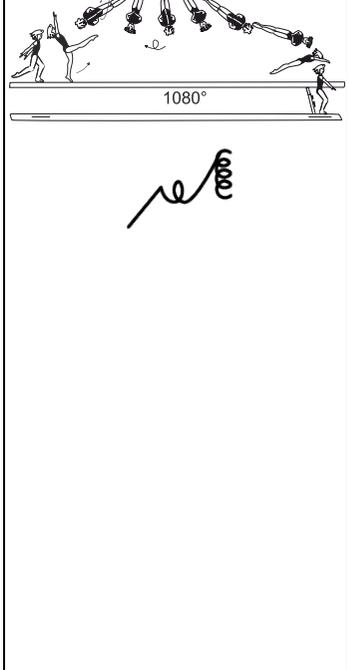


6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405	6.505	6.605
			<p>Doble mortal atrás agrupado <i>Double salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;">ll</p>	<p>Doble mortal atrás carpado <i>Double salto bwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;">llv</p>	<p>6.705</p> <p>Doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i></p>   <p>6.805</p> <p>Doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</i> (Biles)</p>  <p style="text-align: center;">llll</p>

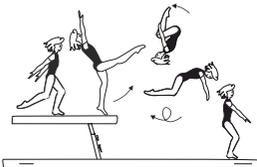
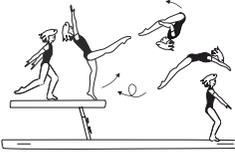
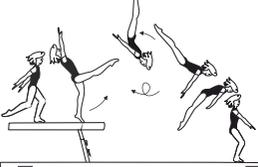
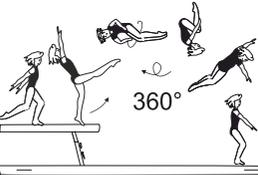
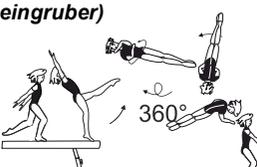
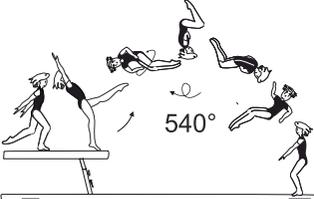
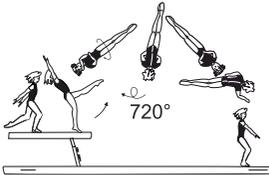


6.000 — SALIDAS

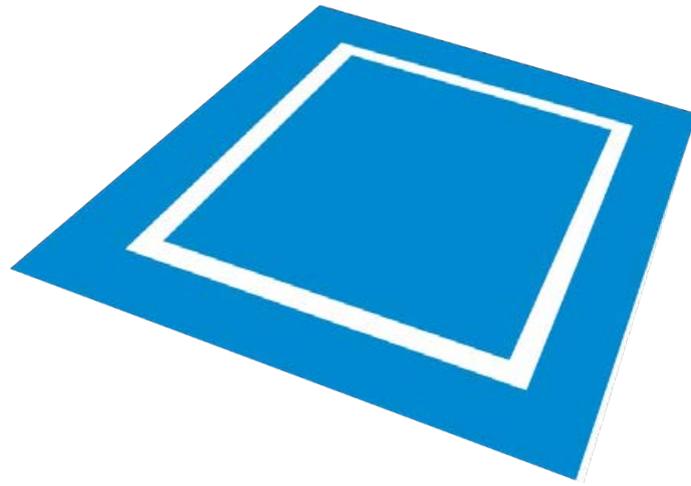
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.106</p> <p>Mortal Gainer agrupado, carpado o extendido por el lateral de la viga, también con ½ giro (180°) (agrupado o extendido) <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked or stretched)</i></p> 	<p>6.206</p> <p>Mortal Gainer agrupado o extendido con 1/1 giro (360°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam</i></p> 	<p>6.306</p> <p>Mortal Gainer agrupado o extendido con 1½ giro (540°) (Bohmerova) o 2/1giros (720°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°) (Bohmerova) or 2/1 twist (720°) to side of beam</i></p> 	<p>6.406</p> <p>Mortal Gainer extendido con 2½ giros (900°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</i> (Khorkina)</p> 		<p>6.606</p> <p>Mortal Gainer extendido con 3/1 giros (1080°) por el lateral de la viga <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i></p> 



6.000 — SALIDAS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p> <p>Mortal Gainer agrupado o carpado en el extremo de la viga Gainer salto tucked or piked at end of beam</p>  	<p>6.307</p> <p>Mortal Gainer extendido con piernas juntas en el extremo de la viga Gainer salto stretched with legs together at end of beam</p>  <p>Mortal Gainer agrupado con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam (Kim)</p> 	<p>6.407</p> <p>Mortal Gainer extendido con 1/1 giro (360°) en el extremo de la viga Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam (Steingruber)</p>  <p>Mortal Gainer agrupado con 1 1/2 giro (540°) en el extremo de la viga Gainer salto tucked with 1 1/2 twist (540°) at end of beam (Olafsdottir)</p> 	<p>6.507</p> <p>Mortal Gainer extendido con 2/1 giros (720°) en el extremo de la viga Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of beam (Jurkowska-Kowalska)</p> 	<p>6.607</p>



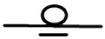
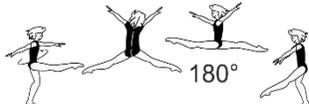


SUELO

Elementos



1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101</p> <p>Zancada adelante desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>  	<p>1.201</p> <p>Zancada desde una pierna con ½ giro (180°) <i>Split leap with ½ turn (180°)</i></p>  	<p>1.301</p> <p>Zancada desde una pierna con 1/1 giro (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>



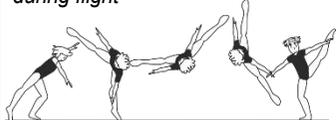
1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*)</p> <p>Salto fouetté con cambio de pierna a split anteroposterior (separación de piernas 180°), también a la posición anillo (tour jeté) <i>Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°), also to ring position (tour jeté)</i></p> <p>180°</p>	<p>1.302 (*)</p> <p>Tour jeté con ½ giro (180°) adicional, recepción con uno o ambos pies, o en spagate <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°), landing on one or both feet, or in split sit position</i> (Prodnova)</p> <p>180°</p> <p>Zancada desde una pierna -con técnica de tour jeté, con ¾ de giro (270°) a la posición carpada piernas separadas con ¼ de giro (90°) adicional, recepción con uno o ambos pies <i>Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°), landing on one or both feet</i> (Csillag)</p> <p>270°</p>	<p>1.402</p> <p>Tour jeté con 1/1 giro (360°) adicional, recepción con uno o ambos pies <i>Tour jeté with additional 1/1 turn (360°), landing on one or both feet</i> (Gogean)</p> <p>360°</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico



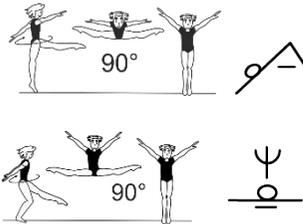
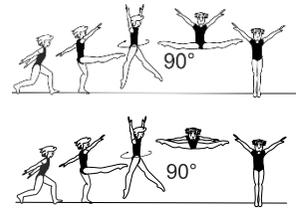
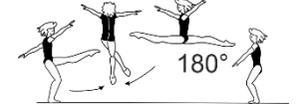
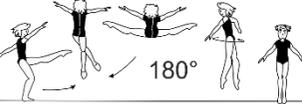
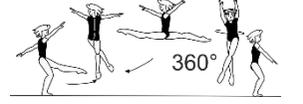
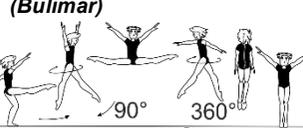
1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103</p> <p>Salto agrupado desde dos piernas con separación de piernas al split anteroposterior (180°) durante la fase de vuelo <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i></p>  <p style="text-align: center;">No</p>	<p>1.203 (*)</p> <p>Mariposa (butterfly) adelante, tronco paralelo al suelo levemente arqueado, piernas separadas y pies más altos que la cadera durante el vuelo <i>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Mariposa (butterfly) atrás, tronco paralelo al suelo levemente arqueado, piernas separadas y pies a la altura o levemente más bajos que la cadera durante el vuelo <i>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight</i></p>  <p style="text-align: center;">A</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico

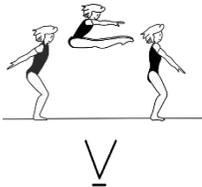
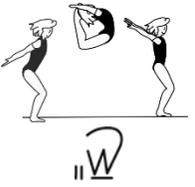
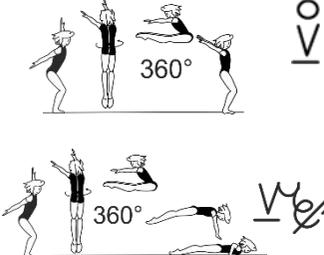
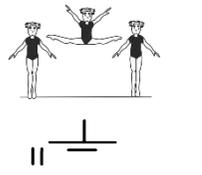
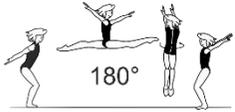
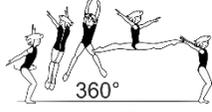


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*)</p> <p>Zancada adelante desde una pierna con ¼ de giro (90°) a la posición carpada piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o piernas separadas laterales, recepción sobre uno o ambos pies <i>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet</i></p> 	<p>1.204</p> <p>Zancada con cambio y ¼ de giro (90°) a la separación lateral o a carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) <i>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal)</i> (Johnson)</p> 	<p>1.304 (*)</p> <p>Zancada con cambio con ½ giro (180°) en la fase de vuelo <i>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</i> (Frolova)</p>  <p>Johnson con ½ giro (180°) adicional <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>1.404 (*)</p> <p>Zancada con cambio con 1/1 giro (360°) en la fase de vuelo <i>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</i></p>  <p>Johnson con 1/1 giro (360°) adicional <i>Johnson with additional 1/1 turn (360°)</i> (Bulimar)</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (*)</p> <p>Zancada con cambio de pierna a la posición wolf <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</i></p> 	<p>1.205</p> <p>Zancada adelante con cambio de piernas (pierna libre a 45°) al split anteroposterior (separación de 180° después del cambio de piernas) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation after leg change)</i> (Switch leap)</p> 	<p>1.305</p> <p>Zancada con cambio a la posición anillo (separación de piernas 180°) <i>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</i></p> 	<p>1.405</p> <p>Zancada con cambio a la posición anillo con ½ giro (180°) <i>Switch leap to ring position with ½ turn (180°)</i> (Sankova)</p> 		<p>1.505</p>

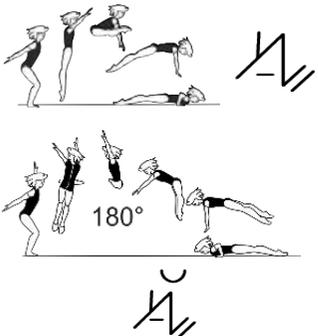
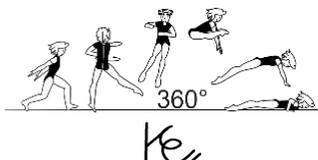
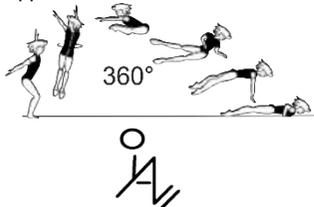
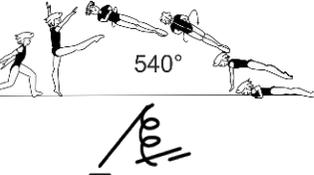


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>Salto carpado desde dos piernas (cadera < 90°) <i>Pike jump (hip < 90°)</i></p> 	<p>1.206</p> <p>Salto desde dos piernas con cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, pies casi tocando la cabeza (Salto oveja) <i>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (sheep jump)</i></p> 	<p>1.306 (*)</p> <p>Salto carpado desde dos piernas (cadera < 90°) con 1/1 giro (360°), también con recepción en apoyo facial <i>Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°), also landing in front lying support</i> (Moerz)</p> 		<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal), o salto con piernas separadas laterales (separación de piernas 180°) <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</i></p>  	<p>1.207 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con 1/2 giro (180°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)</i></p>   <p>Zancada desde dos piernas con 1/2 giro (180°) <i>Split Jump with 1/2 turn (180°)</i></p> 	<p>1.307 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con 1/1 giro (360°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</i> (Popa)</p>   <p>Zancada desde dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Split Jump with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.407 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas o salto con piernas separadas laterales con 1 1/2 giro (540°) <i>Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</i></p>   <p>Zancada desde dos piernas con 1 1/2 giro (540°) <i>Split Jump with 1 1/2 turn (540°)</i></p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>

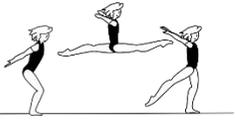
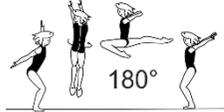
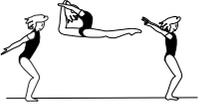
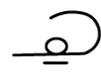
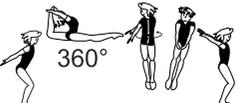
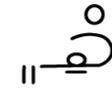
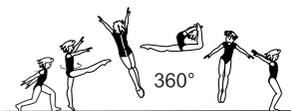
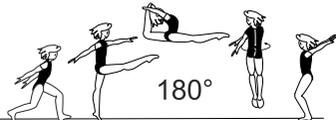


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales, con recepción en apoyo facial; también con ½ giro (180°) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support, also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Salto desde una pierna con 1/1 giro (360°) a piernas separadas y recepción en apoyo facial <i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i></p> 	<p>1.208 (*)</p> <p>Desde dos piernas, salto carpado con piernas separadas (ambas piernas sobre la horizontal) o salto con piernas separadas laterales con 1/1 giro (360°) con recepción en apoyo facial <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  <p>Salto desde una pierna con 1½ giro (540°) en el plano horizontal con recepción en apoyo facial <i>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i></p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

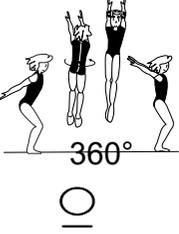
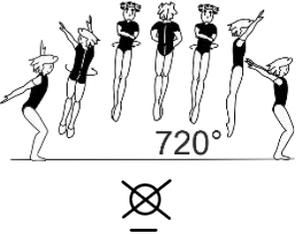
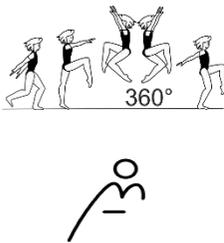
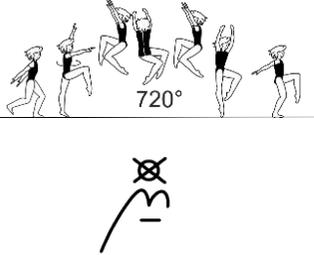


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Zancada desde dos piernas (separación de piernas 180°) <i>Split jump (leg separation 180°)</i></p>   <p>Salto Gacela desde dos piernas <i>Stag jump</i></p>   <p>Salto Gacela desde dos piernas con 1/2 giro (180°) <i>Stag jump with 1/2 turn (180°)</i></p>   <p>Sissone - separación de piernas 180° en diagonal (45° respecto al suelo), despegue de dos pies, recepción a un pie <i>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</i></p>  	<p>1.209 (*) Sissone a anillo (pierna de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás, separación de piernas 180°), recepción a un pie <i>Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs), to land on one foot</i></p>   <p>Desde dos piernas salto gacela anillo (pierna de atrás a la altura de la cabeza, cuerpo arqueado y cabeza hacia atrás) <i>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</i></p>   <p>Zancada desde dos piernas a anillo (separación de piernas 180°), recepción con ambos pies <i>Split jump to ring position (180° separation of legs) to land on both feet</i></p>   <p>Zancada desde dos piernas a anillo con 1/2 giro (180°) <i>Split jump to ring position with 1/2 turn (180°) to land on both feet</i></p>  	<p>1.309 (*) Zancada anillo desde una pierna (separación de piernas 180°) <i>Split ring leap (180° separation of legs)</i></p>   <p>Zancada desde dos piernas a anillo con 1/1 giro (360°) <i>Split jump to ring position with 1/1 turn (360°)</i> (Jurkowska-Kowalska)</p>  	<p>1.409 (*) Tour jeté a anillo con 1/2 giro (180°) adicional <i>Tour jeté, to ring position with additional 1/2 turn (180°)</i> (Ferrari)</p>   <p>Zancada anillo con 1/2 giro (180°) <i>Split leap to ring position with 1/2 turn (180°)</i> (Ting)</p>  	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

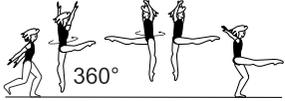
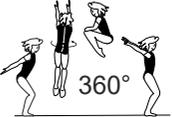
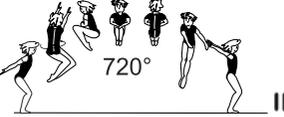
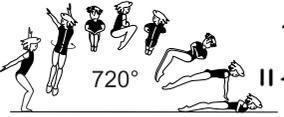


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Salto extendido desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p> 		<p>1.310 Salto extendido desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) <i>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p> 			
<p>1.111 (*) Salto desde una pierna con cambio de piernas alternado (rodillas sobre la horizontal) (Salto de gato) <i>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat leap)</i></p>  <p>Salto tijera adelante desde una pierna (piernas sobre la horizontal) <i>Scissors leap forward (legs above horizontal)</i></p> 	<p>1.211 Salto de gato con 1/1 giro (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.311 Salto de gato con 2/1 giros (720°) <i>Cat leap with 2/1 turn (720°)</i></p> 			

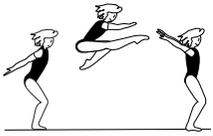
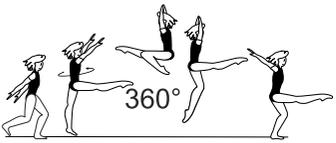
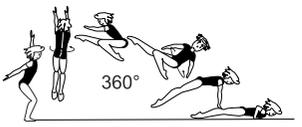
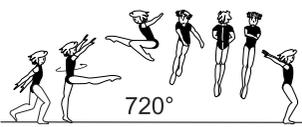


1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 (*)</p> <p>Salto con ½ (180°) giro y recepción en arabesque con pierna libre sobre la horizontal (Salto fouetté) <i>Hop with ½ turn (180°) to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté hop)</i></p>  <p>Salto desde una pierna con ½ giro (180°), pierna libre extendida a la horizontal durante todo el salto <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended at horizontal throughout</i></p> 	<p>1.212</p> <p>Salto desde una pierna con 1/1 giro (360°), pierna libre extendida a la horizontal durante todo el salto <i>Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended at horizontal throughout</i></p>  	<p>1.312</p>	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Salto agrupado desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p>1.313 (*)</p> <p>Salto agrupado desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) también con recepción en apoyo facial <i>Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support</i></p>    	<p>1.413</p> <div data-bbox="1207 868 1659 1011" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>



1.000 — SALTOS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114</p> <p>Salto desde una o dos piernas con una pierna flexionada y la otra extendida adelante sobre la horizontal, con las rodillas juntas (Salto wolf) <i>Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together</i> <i>(Wolf hop or jump)</i></p>  	<p>1.214 (*)</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°) <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>   <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 1/1 giro (360°), recepción en apoyo facial <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  	<p>1.314</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 20px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>1.414</p>	<p>1.514</p> <p>Salto wolf desde una o dos piernas con 2/1 giros (720°) <i>Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p>  	<p>1.614</p>

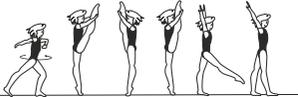
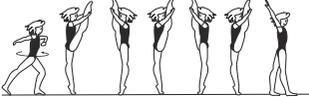
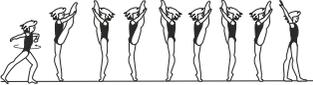
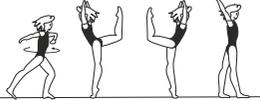


2.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p>1/1 giro (360°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.201</p> <p>2/1 giros (720°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p>720°</p> 	<p>2.301</p> <p>3/1 giros (1080°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p>1080°</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p> <p>4/1 giros (1440°) sobre una pierna – pierna libre opcional por debajo de la horizontal <i>4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal</i> (Gomez)</p>  <p>x4 1440°</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202</p> <p>1/1 giro (360°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402</p> <p>2/1 giros (720°) con el talón de la pierna libre extendida adelante a la horizontal durante todo el giro (pierna de apoyo extendida o flexionada) <i>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i></p>  <p>720°</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

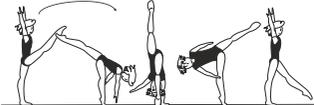
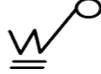


2.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p> <p>1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403</p> <p>2/1 giros (720°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Memmel)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.503</p> <p>3/1 giros (1080°) sosteniendo la pierna libre arriba en split a 180° durante todo el giro <i>3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> (Mustafina)</p>  <p>1080°</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204</p> <p>1/1 giro (360°) en attitude atrás (muslo de la pierna libre a la horizontal durante todo el giro) <i>1/1 turn (360°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 (*)</p> <p>2/1 giros (720°) en attitude atrás (muslo de la pierna libre a la horizontal durante todo el giro) <i>2/1 turn (720°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</i> (Semenova)</p>  <p>720°</p>  <p>2/1 giros (720°) sosteniendo con las dos manos la pierna libre atrás/arriba durante todo el giro <i>2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn</i> (Berar)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.504</p> <div data-bbox="1615 555 2063 699" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elementos en la misma casilla con un asterisco (*) reciben valor solo una vez en orden cronológico</p> </div>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205</p> <p>1/1 giro (360°) en balanza adelante con pierna libre sobre la horizontal durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

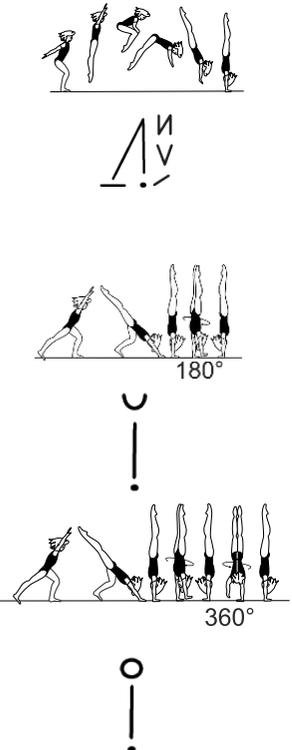
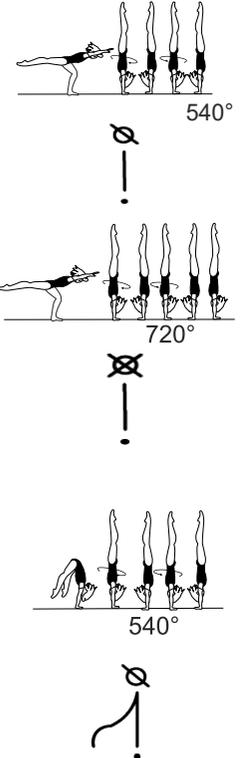


2.000 — GIROS GIMNÁSTICOS

A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206</p> <p>1/1 giro ilusión (360°) pasando por split sin tocar el suelo con la mano <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</i></p>  <p>360°</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207</p> <p>1/1 giro (360°) en posición agrupada sobre una pierna - pierna libre extendida durante todo el giro <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p>  <p>360°</p> 	<p>2.307</p> <p>2/1 giros (720°) comenzando con pierna libre a la horizontal y descenso para completar el giro en posición wolf <i>2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position (Nguyen)</i></p>  <p>360° 360°</p> 	<p>2.407</p> <p>2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro (el giro se inicia sin impulso de manos en el suelo) <i>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</i></p>  <p>720°</p> 	<p>2.507</p> <p>3/1 giros (1080°) en posición agrupada sobre una pierna- pierna libre extendida durante todo el giro (el giro se inicia sin impulso de manos en el suelo) <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor) (Mitchell)</i></p>  <p>1080°</p> 	2.607
2.108	<p>2.208</p> <p>2/1 giros (720°) o más sobre espalda en posición acostada carpada (ángulo cadera-piernas cerrado) <i>2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</i></p>  <p>720°</p> 	2.308	2.408	2.508	2.608

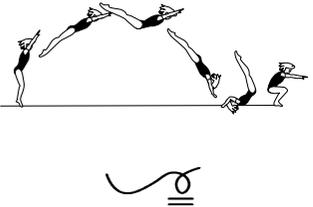
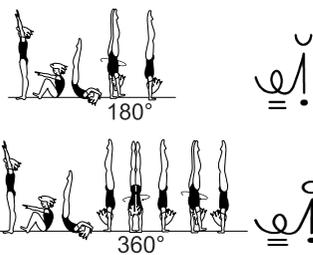
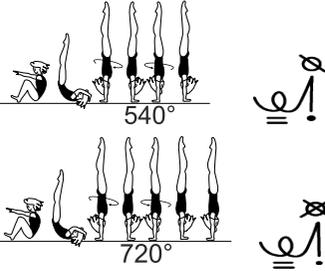
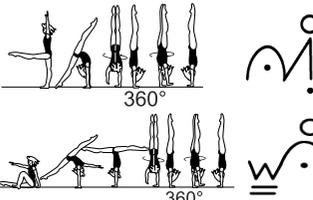


3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p>Salto, impulso o elevación al apoyo invertido – movimiento de retorno opcional, también con ½ y 1/1 giro (180°-360°) en la vertical <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180° - 360°) in hstd</i></p> 	<p>3.201</p> <p>Salto, impulso o elevación al apoyo invertido con 1½ - 2/1 giros (540°-720°) en la vertical – movimiento de retorno opcional <i>Jump kick or press to hstd with 1½ - 2/1 turn (540° - 720°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

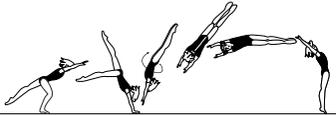
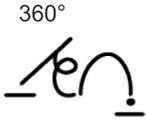


3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Ángel y rol adelante (león) <i>Hecht roll</i></p> 					
<p>3.103 Rol atrás al apoyo invertido con 1/2 o 1/1 giro (180° - 360°) en la vertical <i>Roll bwd to hstd with 1/2 or 1/1 turn (180° - 360°) in hstd</i></p> 	<p>3.203 Rol atrás al apoyo invertido con 1 1/2 - 2/1 giros (540°-720°) en la vertical <i>Roll bwd to hstd with 1 1/2 - 2/1 (540° - 720°) turn in hstd</i></p> 				
<p>3.104 Inversión atrás desde posición de pie o sentado agrupado con una pierna extendida al apoyo invertido con 1/1 giro (360°) en la vertical – movimiento de retorno opcional <i>Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional</i></p> 					

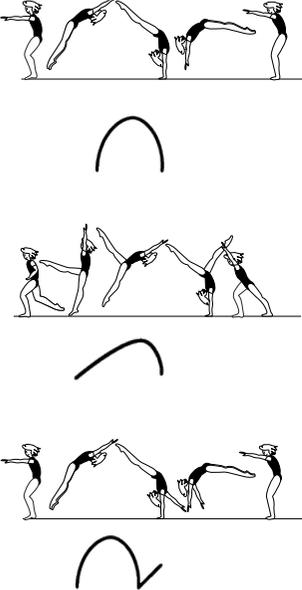
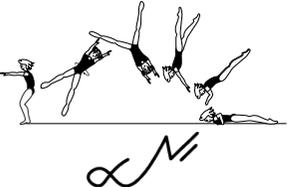
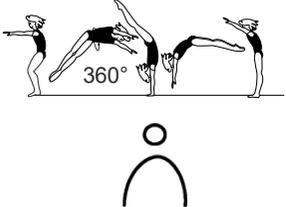


3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p> <p>Inversión adelante con vuelo, despegue con una pierna o flic-flac adelante, despegue con dos piernas – con o sin fase de ángel antes del apoyo de manos – recepción opcional <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support</i> – landing optional</p>   <p>Salto hacia atrás con ½ giro (180°) a la inversión adelante con vuelo – recepción opcional <i>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd</i> – landing optional</p> 		<p>3.305</p> <p>Inversión adelante con vuelo con 1/1 giro (360°) después del apoyo de manos o antes del apoyo <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</i> (<i>Mostepanova</i>)</p>  <p>360°</p>   <p>360°</p> 			
<p>3.106</p> <p>Rondada <i>Round-off</i></p>  					

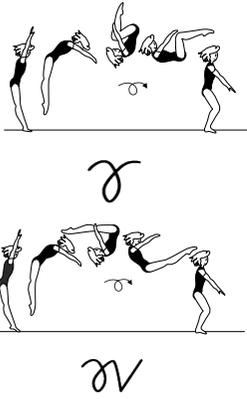
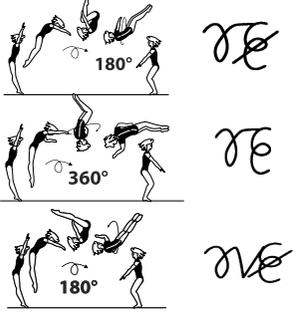
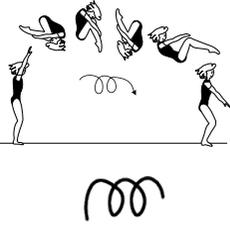
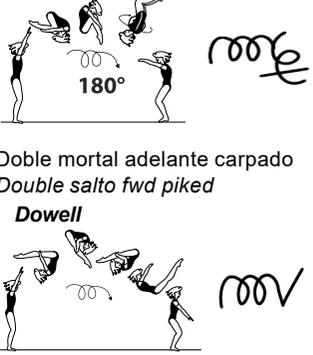
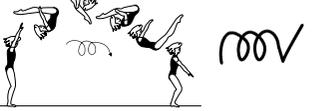
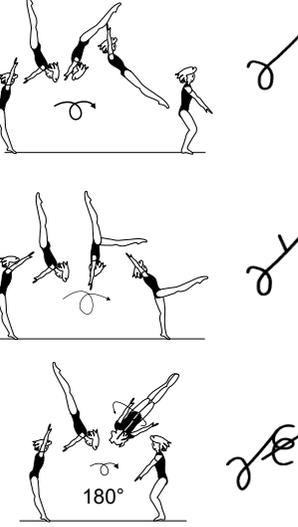
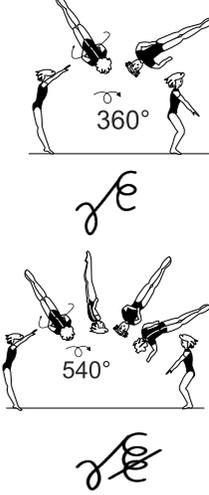
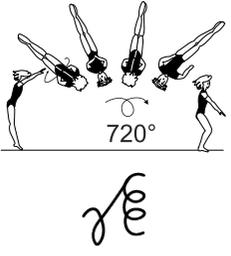
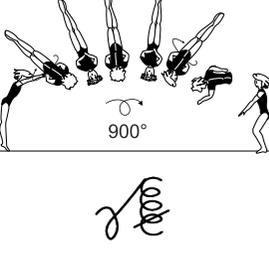
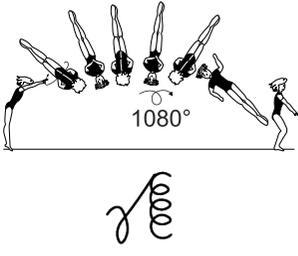


3.000 — ELEMENTOS CON APOYO DE MANOS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Todas las variantes de flic-flac y flic-flac Gainer, también con apoyo de un brazo <i>All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</i></p>  <p>Despegue hacia atrás con ¼ de giro (90°) – inversión lateral libre (sin manos) – continuando con ¼ de giro (90°) al apoyo facial <i>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support (Tsavdaridou)</i></p> 	<p>3.207 Flic-flac con 1/1 giro (360°) antes del apoyo de manos <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</i></p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407 (*)</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

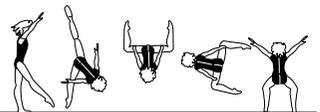
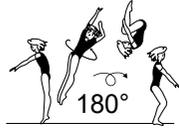
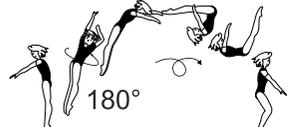
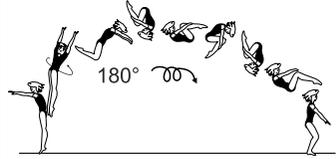
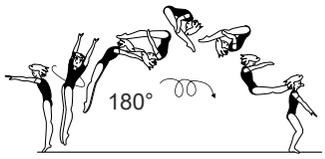
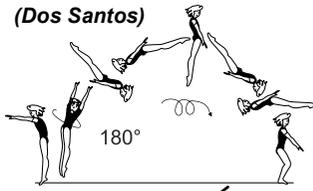


4.000 — MORTALES ADELANTE Y LATERAL

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101</p> <p>Mortal adelante agrupado o carpado <i>Salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p>4.201</p> <p>Mortal adelante agrupado con ½ o 1/1 giro (180° ó 360°), también mortal adelante carpado con ½ giro (180°) <i>Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p> <p>Doble mortal adelante agrupado <i>Double salto fwd tucked (Podkopayeva)</i></p> 	<p>4.601</p> <p>Doble mortal adelante agrupado con ½ giro (180°) <i>Double salto fwd tucked with ½ twist (180°) (Podkopayeva)</i></p>  <p>Doble mortal adelante carpado <i>Double salto fwd piked (Dowell)</i></p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202</p> <p>Mortal adelante extendido; también con ½ giro (180°) <i>Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</i></p> 	<p>4.302</p> <p>Mortal adelante extendido con 1/1 ó 1½ giro (360° ó 540°) <i>Salto fwd stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)</i></p> 	<p>4.402</p> <p>Mortal adelante extendido con 2/1 giros (720°) <i>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Tarasevich)</i></p> 	<p>4.502</p> <p>Mortal adelante extendido con 2½ giros (900°) <i>Salto fwd stretched with 2½ twist (900°) (Cojocar)</i></p> 	<p>4.602</p> <p>Mortal adelante extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Salto fwd stretched with 3/1 twist (1080°) (Maldonado)</i></p> 

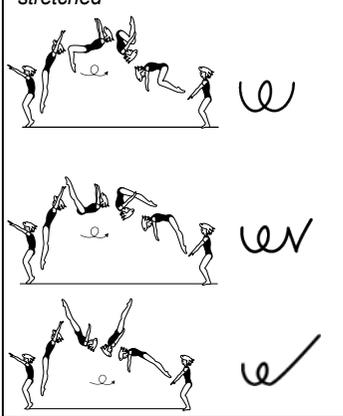
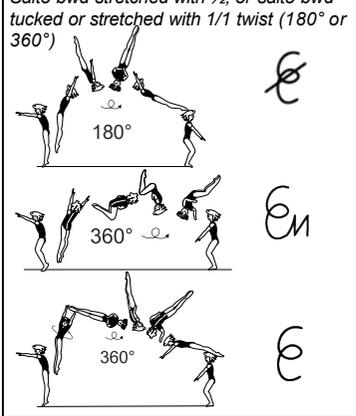
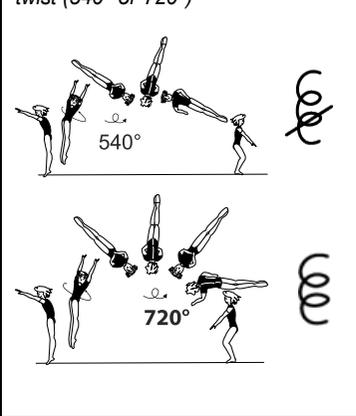
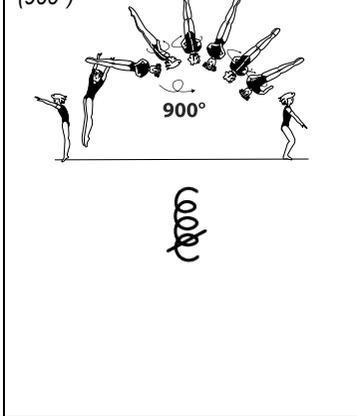
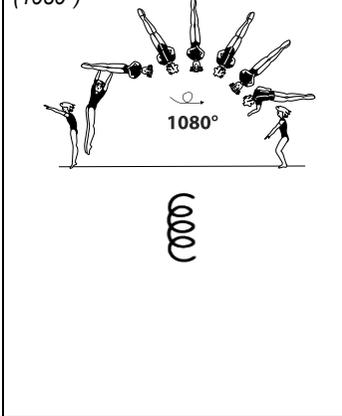
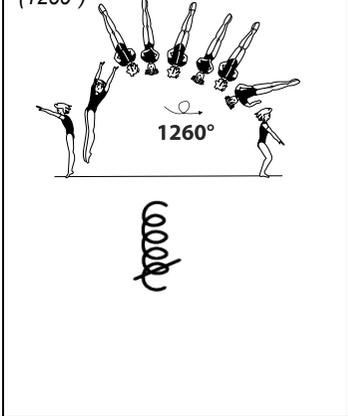
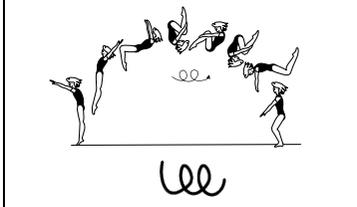
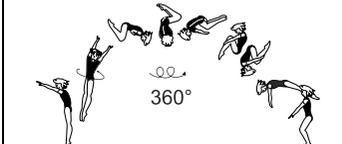
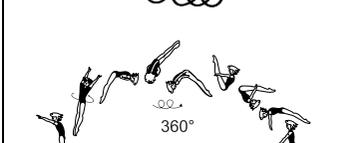
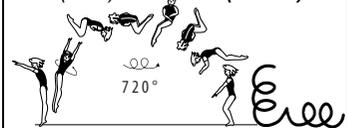
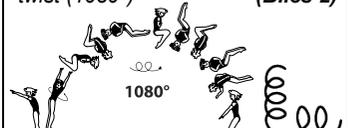


4.000 — MORTALES ADELANTE Y LATERAL

4.103	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
<p>Inversión adelante libre (sin manos) <i>Free (aerial) walkover fwd</i></p>  					
<p>Inversión lateral libre o rondada libre (sin manos) <i>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</i></p>  					
<p>Desde despegue hacia adelante con una o dos piernas – mortal lateral agrupado o carpado <i>From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</i></p>    	<p>Twist agrupado o carpado (despegue hacia atrás con ½ giro [180°] y mortal adelante) – recepción opcional <i>Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional</i></p>    			<p>Doble twist agrupado <i>Arabian double salto tucked (Andreasen) / (Jentsch)</i></p>  	<p>Doble twist carpado <i>Arabian double salto piked (Dos Santos)</i></p>  
				<p>Doble twist extendido <i>Arabian double salto stretched (Dos Santos)</i></p>  	

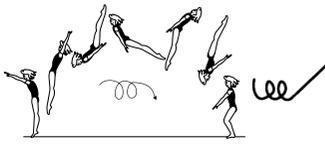
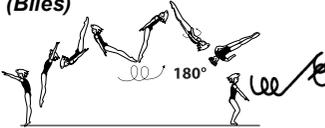
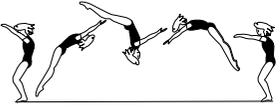
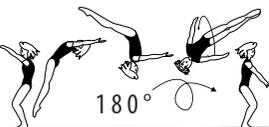
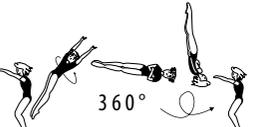
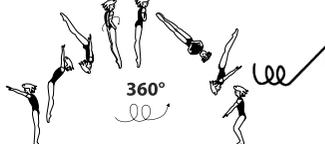
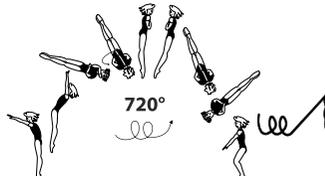


5.000 — MORTALES ATRÁS

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101 Mortal atrás agrupado, carpado o extendido <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched</i></p> 	<p>5.201 Mortal atrás extendido con 1/2 giro o mortal atrás agrupado o extendido con 1/1 giro (180° o 360°) <i>Salto bwd stretched with 1/2, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</i></p> 	<p>5.301 Mortal atrás extendido con 1 1/2 ó 2/1 giros (540° ó 720°) <i>Salto bwd stretched with 1 1/2 or 2/1 twist (540° or 720°)</i></p> 	<p>5.401 Mortal atrás extendido con 2 1/2 giros (900°) <i>Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</i></p> 	<p>5.501 Mortal atrás extendido con 3/1 giros (1080°) <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p> 	<p>5.601 Mortal atrás extendido con 3 1/2 giros (1260°) <i>Salto bwd stretched with 3 1/2 twist (1260°)</i></p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Doble mortal atrás agrupado <i>Double salto bwd tucked (Kim)</i></p>  <p>Doble mortal atrás carpado <i>Double salto bwd pike</i></p> 	<p>5.502 Doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) (any technique) (Mukhina) (Oliveira)</i></p>  	<p>5.602</p> <p>5.802 Doble mortal atrás agrupado con 2/1 giros (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Silivas)</i></p>  <p>5.1002 Doble mortal atrás agrupado con 3/1 giros (1080°) <i>Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°) (Biles 2)</i></p> 



5.000 — MORTALES ATRÁS

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p> <p>Doble mortal atrás extendido <i>Double salto bwd stretched</i></p>  <p>5.703</p> <p>Doble mortal atrás extendido con ½ giro (180°) <i>Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°)</i> (Biles)</p> 
<p>5.104</p> <p>Mortal tempo <i>Whip salto bwd</i></p>  	<p>5.204</p> <p>Mortal tempo con ½ giro (180°) <i>Whip salto bwd with ½ twist (180°)</i></p>  	<p>5.304</p> <p>Mortal tempo con 1/1 giro (360°) <i>Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)</i></p>  	<p>5.404</p>	<p>5.504 / 5.604</p>	<p>5.803</p> <p>Doble mortal atrás extendido con 1/1 giro (360°) <i>Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i> (Chusovitina) / Touzhikova)</p>  <p>5.903</p> <p>Doble mortal atrás extendido con 2/1 giros (720°) <i>Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</i> (Moors)</p> 



PARTE V – APÉNDICES 170

CUADRO DE SÍMBOLOS - SALTO 171
 CUADRO DE SÍMBOLOS - PARALELAS 172
 CUADRO DE SÍMBOLOS - VIGA 173
 CUADRO DE SÍMBOLOS - SUELO 174
 HOJA DE EVALUACIÓN – SA 175
 HOJA DE EVALUACIÓN – PA, VI, SU 176
 ARTÍSTICO VIGA - LISTA DE COMPROBACIÓN 177
 ARTÍSTICO SUELO - LISTA DE COMPROBACIÓN 178
 PAPELETAS DE JUECES 179
 MODIFICACIONES PARA COMPETENCIAS JUVENILES 182
 FOLLETO DE ESCRITURA SIMBÓLICA 184
 LISTA DE ELEMENTOS REALIZADOS POR PRIMERA VEZ POR GIMNASTAS EN COMPETENCIAS OFICIALES FIG 213





Cuadro de símbolos - Salto

GRUPO I			GRUPO II			GRUPO III			GRUPO IV			GRUPO V		
1.00		1.60	Clasificación: Se debe realizar 1 salto. La nota de ese salto cuenta para el total del Equipo y el total Individual											
1.01		2.00	Si la gimnasta se ha registrado en la Lista de Clasificación para la Final, debe realizar un 2do salto											
1.02		2.60	Promedio de la Nota de ambos saltos = Nota Final											
1.03		3.20	Finales Equipos e Individual: Se debe realizar 1 salto											
1.04		3.60	Final del Aparato: Los 2 saltos deben ser de grupos diferentes											
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			
									4.62		6.40			



Cuadro de símbolos - Paralelas



	A.-100	B.-200	C.-300	D.-400	E.-500	F.-600	G.-700
1. ↑	L L						
01	L L						
02	L L L L	Z L					
03	L L L L	L L					
04	L L L L	L L L L	L L				
05	L L L L						
06	L L L L	L L L L	L L	L L	L L		
07	L L L L	L L L L	L L L L	L L	L L		
08	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L		
09	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
10	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
11	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
2. ↓	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
01	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
02	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
03	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
04	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
05	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
06	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
07	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
08	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
09	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
10	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
3. ↓	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
01	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
02	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
03	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
04	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
05	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
06	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
07	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
08	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
09	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L
10	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L	L L L L

	A.-100	B.-200	C.-300	D.-400	E.-500	F.-600	G.-700
4. X	X	X	X	X	X	X	X
01	X	X	X	X	X	X	X
02	X	X	X	X	X	X	X
03	X	X	X	X	X	X	X
04	X	X	X	X	X	X	X
05	X	X	X	X	X	X	X
06	X	X	X	X	X	X	X
07	X	X	X	X	X	X	X
08	X	X	X	X	X	X	X
09	X	X	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X	X	X
5. W	W	W	W	W	W	W	W
01	W	W	W	W	W	W	W
02	W	W	W	W	W	W	W
03	W	W	W	W	W	W	W
04	W	W	W	W	W	W	W
05	W	W	W	W	W	W	W
06	W	W	W	W	W	W	W
07	W	W	W	W	W	W	W
08	W	W	W	W	W	W	W
09	W	W	W	W	W	W	W
10	W	W	W	W	W	W	W
6. ↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
01	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
02	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
03	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
04	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
05	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
06	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
07	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
08	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
09	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
10	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

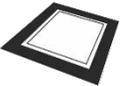


Cuadro de símbolos -Viga

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					

Cuadro de símbolos - Suelo



	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
1. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
2. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					

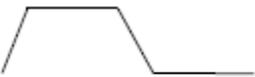
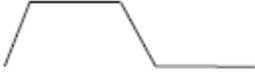
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3. 01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
4. 01										
02										
03										
04										
05										
5. 01										
02										
03										
04										

Código GAF 2025-2028
(Junio 2024)



Hoja de evaluación – Salto

Clasificación F. Individual F. Aparato F. Equipo

# Nac 	# Realizado	Nota-D		# Nac 	# Realizado	Nota-D	
		Deducción				Deducción	
		Nota E				Nota E	
		Penalización				Penalización	
		Nota Final				Nota Final	
					Bonif. ad/atr		
# Nac 	# Realizado	Nota-D		# Nac 	# Realizado	Nota-D	
		Deducción				Deducción	
		Nota E				Nota E	
		Penalización				Penalización	
		Nota Final				Nota Final	
					Bonif. ad/atr		
# Nac 	# Realizado	Nota-D		# Nac 	# Realizado	Nota-D	
		Deducción				Deducción	
		Nota E				Nota E	
		Penalización				Penalización	
		Nota Final				Nota Final	
					Bonif. ad/atr		
# Nac 	# Realizado	Nota-D		# Nac 	# Realizado	Nota-D	
		Deducción				Deducción	
		Nota E				Nota E	
		Penalización				Penalización	
		Nota Final				Nota Final	
					Bonif. ad/atr		
# Nac 	# Realizado	Nota-D		# Nac 	# Realizado	Nota-D	
		Deducción				Deducción	
		Nota E				Nota E	
		Penalización				Penalización	
		Nota Final				Nota Final	
					Bonif. ad/atr		

Código 2025-2028 - CTF-FIG Julio 2023



Hoja de evaluación – PA, VI, SU

0,1	0,2	RC	VE	0,1	0,2	RC	VE	0,1	0,2	RC																																																	
D + D (o más)	D (vuelo) → o ↗ + C (o más) en BS (se debe realizar en este orden) E + E (uno con vuelo) F + D (ambos con vuelo) Salida D (o más)	BS → BI Vuelo → 2 tomas diferentes (no impulso atrás al ap invertido (cast), entrada o salida) Elemento sin vuelo con 360° de giro (no entrada)	Acro con vuelo (si entrada, no salida) (debe ser con rebote) Danza y Mixto BS - Danza/Mixto y Acro	C + C B + D (atrás/este orden) B + E C + C (danza) A + C (giros) B + D (mixto) B + B + C (Salida mín. C)	C / D + D (o más) B + D (dir. adelante) B + F D + D (o más) Salida D (o más)	2 danza diferentes (1 salto con 180° split o pr sep lat (straddle)) Giro (Gr. 3) o Rol / Tijera Serie Acro (2 elem. 1 mortal) Dirección Acro (ad/lat y atr)	Acro Indirecto Acro Directo Mixto (sólo este orden) Giros	B + D A + A + D A + D C + C D (mortal) + B (danza) E (mortal) + A (danza) D + B	C + D / E A + A + E A + E B / C + D Salida D (o más)	2 Danza diferentes (saltos desde 1 pr leaps o hops) 1 con 180° split / pr sep lat (straddle) Mortal con giro EL (mín. 360°) Mortal con doble giro ET Mortal atrás y adelante en la misma o diferente línea acro																																																	
Salto desde BI a BS	0.5																																																										
Suspensión en BS, pies en BI y agarrar BI	0.5																																																										
Más de dos elementos iguales antes de la salida	0.1																																																										
			<ul style="list-style-type: none"> Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco) 0.1 / 0.2 Insuficiente amplitud de los movimientos 0.1 Insuficiente participación de las partes del cuerpo 0.1 Insuficiente amplitud en balanceos y lanzamientos de piernas 0.1 Pies no ext./relajados/rotados hacia adentro & trabajo pobre en relevé c/u. 0.1 Insuficiente variación en ritmo y tempo (falta de fluidez) 0.1 / 0.2 Falta de movimientos laterales (no VD) 0.1 Falta de combinación de movimientos/elementos cerca de la BB 0.1 Más de un 1/2 giro sobre 2 pies con piernas ext. en todo el ejercicio 0.1 			<ul style="list-style-type: none"> Postura pobre del cuerpo (cabeza, hombros, tronco) 0.1 / 0.2 Trabajo pobre de pies (pies no ext./relajados/rotados adentro) 0.1 Insuficiente amplitud de los movimientos 0.1 Insuficiente participación de las partes del cuerpo 0.1 Insuficiente complejidad de los movimientos 0.1 Poca relación expresiva con el estilo de la música 0.1 / 0.2 / 0.3 Falta de conectividad de la música con el ejercicio en parte o en su totalidad 0.1 / 0.2 / 0.3 			<ul style="list-style-type: none"> Falta de sincronización entre movimiento y pulso musical al final del ejercicio 0.1 Edición pobre de la música 0.1 Coreografía pobre en las esquinas 0.1 Falta de movimiento tocando el suelo 0.1 																																																		
			<p>p.c. amp part lanz pies rel rit Entr ~ † ☺</p>			<p>p.c. pies amp part compl expr ♪/ej fin edic L †</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">PA</th> <th>RC</th> </tr> <tr> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. J</td><td></td><td></td><td>VE</td></tr> <tr><td>.9 I</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.8 H</td><td></td><td></td><td>Sal</td></tr> <tr><td>.7 G</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.6 F</td><td></td><td></td><td>Nota - D</td></tr> <tr><td>.5 E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.4 D</td><td></td><td></td><td>Nota - E</td></tr> <tr><td>.3 C</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.2 B</td><td></td><td></td><td>FINAL</td></tr> <tr><td>.1 A</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			PA			RC	Acro	Danza	Total		1. J			VE	.9 I				.8 H			Sal	.7 G				.6 F			Nota - D	.5 E				.4 D			Nota - E	.3 C				.2 B			FINAL	.1 A			
PA			RC																																																								
Acro	Danza	Total																																																									
1. J			VE																																																								
.9 I																																																											
.8 H			Sal																																																								
.7 G																																																											
.6 F			Nota - D																																																								
.5 E																																																											
.4 D			Nota - E																																																								
.3 C																																																											
.2 B			FINAL																																																								
.1 A																																																											
			<p>p.c. amp part lanz pies rel rit Entr ~ † ☺</p>			<p>p.c. pies amp part compl expr ♪/ej fin edic L †</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">PA</th> <th>RC</th> </tr> <tr> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. J</td><td></td><td></td><td>VE</td></tr> <tr><td>.9 I</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.8 H</td><td></td><td></td><td>Sal</td></tr> <tr><td>.7 G</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.6 F</td><td></td><td></td><td>Nota - D</td></tr> <tr><td>.5 E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.4 D</td><td></td><td></td><td>Nota - E</td></tr> <tr><td>.3 C</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.2 B</td><td></td><td></td><td>FINAL</td></tr> <tr><td>.1 A</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			PA			RC	Acro	Danza	Total		1. J			VE	.9 I				.8 H			Sal	.7 G				.6 F			Nota - D	.5 E				.4 D			Nota - E	.3 C				.2 B			FINAL	.1 A			
PA			RC																																																								
Acro	Danza	Total																																																									
1. J			VE																																																								
.9 I																																																											
.8 H			Sal																																																								
.7 G																																																											
.6 F			Nota - D																																																								
.5 E																																																											
.4 D			Nota - E																																																								
.3 C																																																											
.2 B			FINAL																																																								
.1 A																																																											
			<p>p.c. amp part lanz pies rel rit Entr ~ † ☺</p>			<p>p.c. pies amp part compl expr ♪/ej fin edic L †</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">PA</th> <th>RC</th> </tr> <tr> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. J</td><td></td><td></td><td>VE</td></tr> <tr><td>.9 I</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.8 H</td><td></td><td></td><td>Sal</td></tr> <tr><td>.7 G</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.6 F</td><td></td><td></td><td>Nota - D</td></tr> <tr><td>.5 E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.4 D</td><td></td><td></td><td>Nota - E</td></tr> <tr><td>.3 C</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>.2 B</td><td></td><td></td><td>FINAL</td></tr> <tr><td>.1 A</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			PA			RC	Acro	Danza	Total		1. J			VE	.9 I				.8 H			Sal	.7 G				.6 F			Nota - D	.5 E				.4 D			Nota - E	.3 C				.2 B			FINAL	.1 A			
PA			RC																																																								
Acro	Danza	Total																																																									
1. J			VE																																																								
.9 I																																																											
.8 H			Sal																																																								
.7 G																																																											
.6 F			Nota - D																																																								
.5 E																																																											
.4 D			Nota - E																																																								
.3 C																																																											
.2 B			FINAL																																																								
.1 A																																																											



Papeleta de Jueces



To be filled out by the D Jury/A completar por el Jurado D

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Jury Judge's Slip
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA - Papeleta de Jueces Jurado D

Date/Fecha: _____

Competition/Concurso :
 Clasif Final Indiv Final Apar Final Equip

Gymnast's Name/Nombre de la gimnasta

Gymnast No./Gimnasta Nº

Country/País



1 _____

2 _____

Signature of D1/Firma D1

Signature of D2/Firma D2

V.D.

R.C.

V.E.

TOTAL

Penalizaciones

Tiempo

Línea



To be filled out by each judge on the E Jury/A completar por cada juez del Jurado E

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - E Jury Judge's Slip
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA - Papeleta de Jueces Jurado E

Date/Fecha: _____

Competition/Concurso :
 Clasif Final Indiv Final Apar Final Equip

Gymnast's Name/Nombre de la gimnasta

Gymnast No./Gimnasta Nº

Country/País



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
 Posición y firma de la/el juez

Ejecución

Artístico
 VI y SU

TOTAL



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



LÍNEA GAF

Gimnasta #	Nombre	País	0.10	0.30	Deducción total	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Línea:	
Final Individual						
Final Aparatos						
Final Equipos						

Gimnasta #	Nombre	País	0.10	0.30	Deducción total	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Línea:	
Final Individual						
Final Aparatos						
Final Equipos						

Gimnasta #	Nombre	País	0.10	0.30	Deducción total	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Línea:	
Final Individual						
Final Aparatos						
Final Equipos						

Gimnasta #	Nombre	País	0.10	0.30	Deducción total	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Línea:	
Final Individual						
Final Aparatos						
Final Equipos						



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



GAF - TIEMPO

Gimnasta #	Nombre	País	Tiempo caída	Tiempo ejercicio	Otras deduc. de tiempo	Deduc. TOTAL de tiempo	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Tiempo:		
Final Individual							
Final Aparatos							
Final Equipos							

Gimnasta #	Nombre	País	Tiempo caída	Tiempo ejercicio	Otras deduc. de tiempo	Deduc. TOTAL de tiempo	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Tiempo:		
Final Individual							
Final Aparatos							
Final Equipos							

Gimnasta #	Nombre	País	Tiempo caída	Tiempo ejercicio	Otras deduc. de tiempo	Deduc. TOTAL de tiempo	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Tiempo:		
Final Individual							
Final Aparatos							
Final Equipos							

Gimnasta #	Nombre	País	Tiempo caída	Tiempo ejercicio	Otras deduc. de tiempo	Deduc. TOTAL de tiempo	Comentarios
Clasificación	Sub #:	Aparato			Firma Juez de Tiempo:		
Final Individual							
Final Aparatos							
Final Equipos							



Modificaciones del Código de Puntuación para competencias Juveniles – GAF

El **CÓDIGO 2025** ha sido concebido para:

- utilizarse en todas las competencias internacionales bajo la jurisdicción oficial de la FIG, sus Federaciones miembros y Uniones Continentales, a saber Campeonato del Mundo Junior, Juegos Olímpicos de la Juventud y otros Juegos Multideportes, Competencias y Torneos Internacionales, así como eventos especiales creados por la FIG.
- estandarizar el juzgamiento en las cuatro fases de las competencias oficiales FIG: Clasificación, Final por Equipos, Final Individual y Finales por Aparatos.

Para las competencias Juveniles se usará el Código 2025 con algunas modificaciones.

2.1 Derechos de la gimnasta

2.1.2 Calentamiento

- En la **Clasificación, Final por equipos, Final Individual y Finales por aparatos** cada gimnasta que compite (incluida la sustituta de una gimnasta lesionada) tiene derecho a un período de calentamiento en el podio inmediatamente antes de la competencia (ver Sección 2 – Calentamiento). El máximo tiempo para el calentamiento será según lo establece el RT/FIG 4.10.9

NOTA:

- *En la Clasificación y en la Final por Equipos el tiempo de calentamiento completo pertenece al equipo excepto en salto. El equipo debe prestar atención al paso del tiempo para que la última gimnasta tenga su tiempo de calentamiento*
- *En los grupos mixtos el tiempo de calentamiento pertenece personalmente a la gimnasta.*

6.3 Ejercicio corto

En caso de ejercicio corto, el Jurado D- descuenta la penalización correspondiente sobre la Nota Final:

- 6 o más elementos – sin deducción
- 5 elementos – 4.00 P.
- 3-4 elementos – 6.00 P.
- 1-2 elementos – 8.00 P.
- no se realizan elementos – 10.00 P.

7.2 Valor de Dificultad (VD)

Restricción para VD: Si se realizan elementos “F”, “G”, “H”, “I” o “J”, el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50.

7.3 Requisitos de Composición (RC) 2.00 P.

Los Requisitos de Composición se describen en la Sección correspondiente de cada aparato. Se puede obtener un máximo de 2.00 P.

- Un elemento puede cubrir más de un RC, pero un elemento no se puede repetir para cubrir otro RC.



7.4 Valor de Enlace

Las fórmulas para VE se describen en los respectivos aparatos Parte 3: Secciones 11, 12 y 13 (se debe tener en cuenta la restricción para VD).

La Bonificación por Salida no se otorga.

10.4 Requisitos

– Se debe mostrar (manual o electrónicamente) el número de salto previsto, antes de realizar cada salto.

– **En la Clasificación, Final por Equipos y Final Individual:**

Se realiza **1** salto.

- En la **Clasificación**, la nota del 1er salto es la que cuenta para el total del **Equipo** y total **Individual**
- La gimnasta que desee clasificar para la **Final por Aparatos**, debe realizar **2** saltos según las siguientes reglas de **Final por Aparatos**

– **Clasificación para y Final por Aparatos**

- La gimnasta debe realizar **2** saltos diferentes (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes), que se promedian para la Nota Final.
- No se otorga **Bonificación** por realizar saltos con mortales en diferentes direcciones

10.4.2 Deducciones específicas del aparato (Jurado-D)

Todos los saltos se identifican con un número.

No hay penalización si se realiza un salto diferente al anunciado.

– Apoyo con una mano (de la Nota Final)

-2.00

– En la **Clasificación para la Final del Aparato y la Final del Aparato**

- cuando uno de los dos saltos recibe nota "0" (10.4.3)

Evaluación: Nota del salto realizado dividido por 2 = Nota Final

SECCIÓN 14 – TABLA DE ELEMENTOS

Está prohibido realizar los siguientes elementos:

- SA – saltos con despegue o recepción lateral .
- SA – saltos con doble mortal (adelante y atrás)
- PA – mortal y salida con despegue desde dos pies.
- VI – elementos de danza con recepción a horcajadas en la VI.
- SU – elementos acrobáticos con despegue lateral y/o recepción al rol.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia Artística Femenina
Escritura simbólica**

**Женская спортивная гимнастика
Буклет с символами**

Edición 2009



TABLA DE CONTENIDOS

Página

Prólogo

Agradecimientos

5. – 7. **SÍMBOLOS BÁSICOS** para todos los aparatos
8. – 6. **PARALELAS** – Símbolos específicos del aparato
16. – 24. **VIGA Y SUELO** – Símbolos específicos del aparato
25. – 26. **SALTO** – Símbolos específicos del aparato
Ejemplos de saltos por grupo

NOTA: Por razones lógicas, la secuencia no está en orden Olímpico.

La presentación comienza con los símbolos básicos para todos los aparatos – suspensiones, apoyos, apoyos invertidos, saltos, posiciones de piernas y cuerpo y giros alrededor de los ejes transversal, longitudinal y antero-posterior.

Para paralelas, los símbolos específicos del aparato y los grupos de elementos se tratan por separado; por otro lado, los símbolos específicos de viga y suelo y los elementos comunes de danza y acrobáticos se manejan en la misma sección. Los símbolos específicos de salto y los ejemplos de saltos en cada uno de los grupos se presentan en la última sección.

Mediante una combinación de los símbolos básicos y de los símbolos específicos, se pueden registrar prácticamente todos los elementos, incluso aquellos que se presenten y realicen por primera vez.



AGRADECIMIENTOS

El CTF* desea agradecer profundamente a las personas que colaboraron en la producción y traducción de este *Folleto de Escritura Simbólica*:

1986	Asesora de la estructuración original, Texto y símbolos	Margot DIETZ	GER
	Historia de los símbolos	Jackie FIE	USA
1999 y 2009 y 2023	Diseño, producción, símbolos informatizados y actualizaciones	Linda CHENCHINSKI OFICINA FIG	USA
1999	Trabajo editorial y traducción al inglés	Jackie FIE	USA
1999 Y 2009	Trabajo editorial y traducción al inglés	Linda CHENCHINSKI	USA
1999	Traducción al francés y alemán	Agneta GÖTHBERG Esbela Fonseca MIYAKE Yvette BRASIER	SWE POR FRA
		Sabrina KLAESBERG	GER
1999	Traducción al español	Helena LARIO	ARG
1997	Traducción al ruso	Nellie KIM Elena LOWERY	BLR USA



PRÓLOGO

Historia del desarrollo de la notación simbólica

En 1979 el Comité Técnico Femenino de la FIG publica, por primera vez, los símbolos de los principales elementos para la Gimnasia Artística Femenina.

Durante el período que va desde 1980 a 1986, la notación simbólica fue sometida a una extensa experimentación práctica, con una meta tendiente a la perfección en consonancia con la evolución de la gimnasia. Todos los ejercicios realizados en competencias oficiales de la FIG (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y los Campeonatos Europeos Senior y Junior bajo jurisdicción de la FIG) fueron registrados en notación simbólica por las Colaboradoras Técnicas Científicas (CTCs), y luego comprobados por medio de vídeo análisis. De esta manera se desarrolló un análisis sistemático. Con el uso del contenido de los ejercicios registrados, el CTF pudo supervisar las tendencias de desarrollo y la información resultante, para la mejora continua del Código de Puntuación GAF.

En 1985 se publica un suplemento y en Julio de 1986 aparece la primera publicación de símbolos titulada “Propuesta para la Introducción a un Lenguaje de Símbolos Internacional para Gimnasia Artística Femenina”. En 1990/91 la FIG edita un Vídeo film y un Folleto para el aprendizaje y práctica de la Notación Simbólica de GAF. Tanto el Vídeo como el Folleto adjunto fueron preparados por la Sra. Margot Dietz – GER, tarea que le fue encomendada por la entonces Presidenta del CTF/FIG, la Sra. Ellen Berger. Basado en la realización de este desarrollo sofisticado del sistema de símbolos, en la edición de 1993 del Código de Puntuación aparecen por primera vez los símbolos apropiados para cada elemento y su variación.

Desde 1999 el Folleto de Notación Simbólica ha sido actualizado y adaptado al uso en computadoras por la Sra. Linda Chencinski para reflejar el desarrollo de nuevos elementos.

Con el desarrollo constante, progresivo y apasionante de nuevos elementos en GAF, el CTF se complace en publicar la actualización del Folleto de Notación Simbólica 2021, con el objetivo de proporcionar una revisión oficial uniforme para las juezes del mundo de la gimnasia. El CTF espera que este folleto actualizado ayude a las juezes en:

- el registro preciso de todos los elementos realizados
- la determinación rápida del contenido del ejercicio
- la comunicación con otras juezes de distintos grupos idiomáticos y
- muy importante, para recordar la totalidad de los ejercicios dinámicos y modernos durante las competencias.



SÍMBOLOS BÁSICOS para todos los aparatos

Los dibujos tienen el propósito de servir como guía y no están todos incluidos.

ENGLISH 

FRANÇAIS 

DEUTSCH 

ESPAÑOL 

Basic Symbols for All Apparatus

Symboles de base pour tous les agrès

Grundsymbole für alle Geräte

Símbolos básicos para todos los aparatos

- Hang



- Suspension



- Hang

- Suspensión

- Stable Support surface



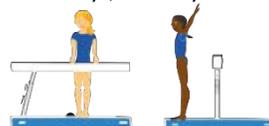
- Surface d'appui stable



- Stabile Stützfläche

- Superficie de apoyo estable

- Stand frontways, rearways



- Station faciale, dorsale (*fac.*, *dors.*)



- Stand vorlings, rücklings (*vl.*, *rl.*)

- Posición de pie de frente, de espaldas

- Support, ie with support of hips



- Appui, par ex. avec appui facial



- Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte

- Apoyo, ej. con apoyo de caderas.

- Without support of the hips (*clear*)



- appui dorsal libre



- ohne Stütz der Hüfte (*frei*) - Spitzwinkelstütz

- Sin apoyo de cadera (*libre*)

- Clear pike support



- Appui dors, libre jambes levees à la tete



- Freier Spitzwinkelstütz

- Al apoyo libre carpado



- Handstand



- Appui tendu renversé (atr)



- Handstand

- Apoyo invertido

- Jump, Leap, Hop, flight phase

- Saut, phases d'envol



- Sprung, Flugphasen

- Salto, fase de vuelo

Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> • Tuck, pike, straddle 	<ul style="list-style-type: none"> • groupé, carpé, écarté 		<ul style="list-style-type: none"> • Hocken, Bücken, Grätschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrupado, carpado, piernas separadas
<ul style="list-style-type: none"> • Kehr-rear, flank 	<ul style="list-style-type: none"> • dorsal, costal 		<ul style="list-style-type: none"> • Kehre, Flanke 	<ul style="list-style-type: none"> • Dorsal, lateral
<ul style="list-style-type: none"> • Body position stretched, with step-out 	<ul style="list-style-type: none"> • position du corps tendu, écarté 		<ul style="list-style-type: none"> • Körperhaltung gestreckt, gespreizt 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)



Turns	Rotations	Drehungen	Rotaciones
-------	-----------	-----------	------------

- around the breadth axis
Forward, backward



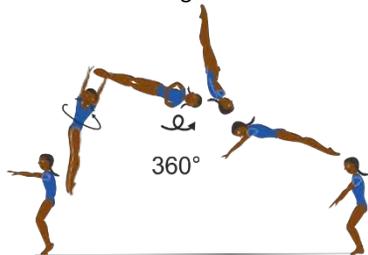
- autour de l'axe transversal en avant, en arrière



- um die Breitenachse vorwärts, rückwärts

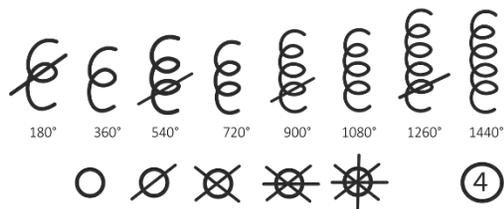
- en el eje transversal adelante, atrás

- around the long axis



Or

- autour de l'axe longitudinal



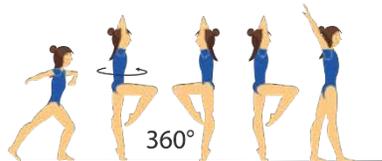
ou

oder

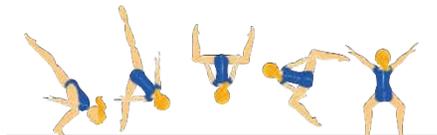
o

- um die Längsachse

- en el eje longitudinal



- around the median axis



- autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)



- um die Tiefenachse

- en el eje antero-posterior (*lateral*)





UNEVEN BARS – Apparatus Specific Symbols

UNEVEN BARS	BARRES ASYMÉTRIQUES	STUFENBARREN	PARALELAS ASIMÉTRICAS
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
<ul style="list-style-type: none"> • Grip change <ul style="list-style-type: none"> – with small flight phase 	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de prises <ul style="list-style-type: none"> – avec petit envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Griffwechsel <ul style="list-style-type: none"> – mit kleiner Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio de tomas <ul style="list-style-type: none"> – con pequeña fase de vuelo
<ul style="list-style-type: none"> – with large flight phase (LB to HB) – with hop (mostly to reverse grip) – reverse grip (use only when necessary) – to L grip, to mixed L grip 	<ul style="list-style-type: none"> – avec grande phase d'envol (bi - bs) – en sautant (principalement en prises palm.) – prises palm. (utiliser seulement si nécessaire) – en prises cub. ou prises mixtes palm. cub. 	<ul style="list-style-type: none"> – mit grosser Flugphase (uH -oH) – mit Umspringen (meistens i.d. Kammgriff) – Kammgriff (nur wenn nötig benutzen) – i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff 	<ul style="list-style-type: none"> – con gran fase de vuelo (BI a BS) – con salto (principalmente a toma palmar) – toma palmar (usar sólo si es necesario) – a toma cubital, a toma cubital mixta
<ul style="list-style-type: none"> • Flight bwd. over the <ul style="list-style-type: none"> – same bar – From the HB over the LB  – To handstand on the LB  	<ul style="list-style-type: none"> • Envol en arr. par-dessus <ul style="list-style-type: none"> – la même barre – de la bs par-dessus bi – à l'appui renversé sur bi 	<ul style="list-style-type: none"> • Flug rw über den <ul style="list-style-type: none"> – gleichen Holm – vom oH über den uH – in den Handstand auf den uH 	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelo atrás sobre <ul style="list-style-type: none"> – la misma banda – desde BS por sobre BI – al apoyo invertido en BI





<ul style="list-style-type: none"> • Leg swing movements – Squat on, stoop on, straddle on – Squat through, stoop through 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements d'élan des jambes – Pour poser jambes fl. tendues, écartées – Passer jambes fl. tendues 		<ul style="list-style-type: none"> • Beinschwungbewegungen – Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen – Durchhocken, durchbücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con impulso de piernas – al apoyo de piernas flexionadas (<i>cucullas</i>), extendidas, separadas – a pasar las piernas flexionadas, extendidas
--	--	--	---	---

Casts <ul style="list-style-type: none"> • Cast backward without/with reaching the handstand • Cast to handstand <ul style="list-style-type: none"> – release-hop change to reverse grip in handstand phase – in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase • Uprise to support/ handstand 	Elans en arrière <ul style="list-style-type: none"> • Elan arr.sans/avec atteindre l'atr • Elan en arr. à l'atr <ul style="list-style-type: none"> – en sautant en prises palm. dans la phase d'atr – en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr • Etablissement à l'appui / à l'atr 		Rückschwünge <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes • Rückschwung i.d. Handstand <ul style="list-style-type: none"> – mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand- phase – mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase • Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand 	Impulsos hacia atrás <ul style="list-style-type: none"> • Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido • Impulso atrás al apoyo invertido <ul style="list-style-type: none"> – con cambio-saltado a toma palmar en la vertical – en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical • Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido
---	--	--	---	---

Circle Movements <ul style="list-style-type: none"> • Underswings <ul style="list-style-type: none"> – Underswing without/with support of the feet – Underswing bwd. 	Mouvements circulaires <ul style="list-style-type: none"> • Elans par dessous barres <ul style="list-style-type: none"> – Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds – Elan par-dessous en arr. 		Felgbewegungen <ul style="list-style-type: none"> • Unterschwünge <ul style="list-style-type: none"> – Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße – Unterschwing rw. 	Movimientos circulares <ul style="list-style-type: none"> • Impulsos por debajo de la banda <ul style="list-style-type: none"> – Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies – Impulso por debajo de la banda hacia atr.
---	---	--	---	--





- Circles

- Clear hip circle without/with reaching the handstand



- Giant circle bwd. without/with reaching handstand



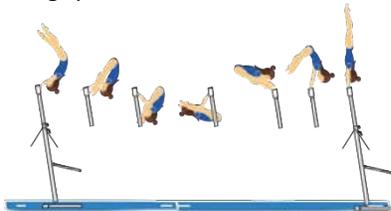
- Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)

- Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand

- Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand



- Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip



- Tours d'appui

- Tour d'appui libre sans/avec l'atr



- Grand tour en arr. sans/avec l'atr



- S'abaisser en av. grand élan circ. en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale)



- Grand élan circ. en av. en prises cub. sans/avec l'atr



- Stalder en arr. sans/avec l'atr



- Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.



- Felgen

- Freie Felge i.d. freien Stütz/i.d. Handstand



- Riesenfelge rw. i.d. Handstand



- Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (auch mit Ristgriff)



- Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff



- Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand



- Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff



- Giros de apoyo libre

- Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido

- Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

- Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal)

- Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido

- Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

- Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital





– Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand



– Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr



– Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande

– Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido

– Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand

– Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr



– Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande

– Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido

– seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand



– Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr



– freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe

– Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

Hip Circles and Hechts

Tours d'appui et poissons

Felgumschwünge und Hechtbewegungen

Vueltas y Ángeles

- with support of the hips fwd., bwd.
- Hip circle bwd. with hecht



- Clear hecht



- avec appui des hanches av., arr.
- tour d'appui facial en arr. et poisson
- tour d'appui fac. libre et poisson



- mit Stütz der Hüfte vw., rw.
- Umschwung rw. mit Abhechten
- Freies Abhechten

- con apoyo de caderas ad., atr.
- vuelta atr. y ángel
- vuelta libre atr. y ángel





Kips	Bascules	Kippebewegungen	Kips
<ul style="list-style-type: none"> Glide kip-up on th 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule fac. bi 	<ul style="list-style-type: none"> Schwebekippe am uH 	<ul style="list-style-type: none"> Kip en BI
<ul style="list-style-type: none"> Glide, back kip to rear support 	<ul style="list-style-type: none"> Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale 	<ul style="list-style-type: none"> Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Long hang Kip-up 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule faciale à la suspension bs 	<ul style="list-style-type: none"> Langhangkippe 	<ul style="list-style-type: none"> Desde la suspensión, kip en BS
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en av. 	<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. rw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Reverse kip-up on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kiphang mit Kippaufschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI

Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal	Elemente mit Längsachsdrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
<ul style="list-style-type: none"> Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
<ul style="list-style-type: none"> Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)





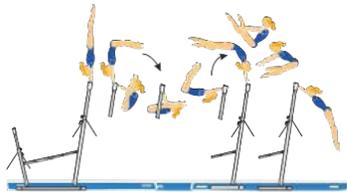
- Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)

- grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)



- Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)

- Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)

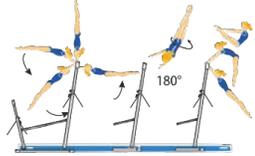
Flight Elements with	Eléments d'envol avec	Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
<ul style="list-style-type: none"> • Breadth Axis Turn — Comaneci – Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • rotation autour l'axe transversal — salto Comaneci 	<ul style="list-style-type: none"> • Breitachsendrehung — Comaneci - Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro en el eje transversal — Mortal Comaneci
<ul style="list-style-type: none"> — Jägersalto 	<ul style="list-style-type: none"> — salto Jäger 	<ul style="list-style-type: none"> — Jägersalto 	<ul style="list-style-type: none"> — Mortal Jäger
<ul style="list-style-type: none"> • Counter Straddle Technique — Tkatchev 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de contre-mouvement — Tkatchev 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontertechnik — Tkatchev 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de contramovimiento con piernas separadas — Tkatchev
<ul style="list-style-type: none"> — Ricna-Straddle 	<ul style="list-style-type: none"> — passé écarté Ricna 	<ul style="list-style-type: none"> — Ricna-Grätsche 	<ul style="list-style-type: none"> — Ricna





● Combination Turns in Flight

– Deltchev – Salto



– Mixed Grip Salto

– Chorkina



● Rotations combinées pendant l'envol

– salto Deltchev

– salto en prises mixtes

– Chorkina



● Kombinierte Drehungen im Flug

– Deltchev - Salto

– Zwiagriff - Salto

– Chorkina

● Giros combinados durante el vuelo

– Mortal Deltchev

– Mortal con toma mixta

– Chorkina

Flight from LB to a Hang on HB

Envol de bi à la suspension bs

Flug vom uH i.d. Hang am oH

Vuelo desde BI a la suspensión en BS

● Counter movement fwd

● Contremouvement



● Konterbewegung

● Contramovimiento adelante

● Schaposchnikova

● Schaposchnikova



● Schaposchnikova

● Schaposchnikova



● Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to hang on the HB

● Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs



● Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH

● Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS

● Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB

● Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs



● Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH

● Impulso libre por debajo de la banda (sin apoyo de pies) BI, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS

Mounts - Examples

Entrées - Exemples

Angänge - Beispiele

Entradas - Ejemplos

● Indication of direction by arrows

● Signe distinctif de la direction par des flèches



● Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile

● Indicación de la dirección por medio de flechas

● Indication of take-off (flight)

● Signe distinctif de l'appel (vol)



● Kennzeichnung von Absprungs (Flug)

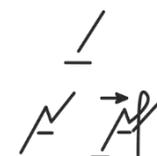
● Indicación de despegue (vuelo)





- Indication of flight up to the bar by a long line
- Straddle over or free straddle over the LB to a hang on the HB
- Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar
- Jump to handstand on the LB
- Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB

- Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long
- Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs
- Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre
- Saut à l'atr bi
- Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs



- Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich
- Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH
- Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm
- Sprung in den Handstand auf dem uH
- Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH

- Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
- Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
- Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
- Salto al apoyo invertido en BI
- Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS

Dismounts	Sorties	Abgänge	Salidas
-----------	---------	---------	---------

- Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)
- Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)
- Swing fwd. to double salto bwd. piked
- Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked
- Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked

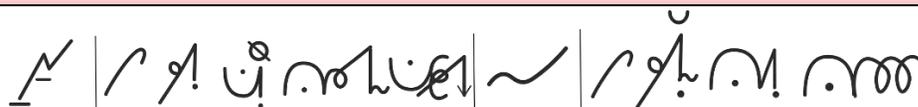
- Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)
- Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)
- Elan en av. et double salto arr. carpé
- S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé
- Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé



- Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)
- Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)
- Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt
- Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt
- Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt

- Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
- Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
- Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
- Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
- Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad.

Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
--	--	--	---





BALANCE BEAM AND FLOOR – Apparatus Specific Symbols

BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL	SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
<ul style="list-style-type: none"> • Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale 	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV) 	<ul style="list-style-type: none"> • Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición lateral
<ul style="list-style-type: none"> – Handstand in Side Position 	<ul style="list-style-type: none"> – Atr en position latérale 		<ul style="list-style-type: none"> – Apoyo invertido lateral
<ul style="list-style-type: none"> – Sit in Side Position 	<ul style="list-style-type: none"> – siège en position latérale 		<ul style="list-style-type: none"> – Sentado lateral
<ul style="list-style-type: none"> – Press to handstand in SP 	<ul style="list-style-type: none"> – Elévation à l'atr lat 		<ul style="list-style-type: none"> – Elevación al apoyo invertido lateral
<ul style="list-style-type: none"> • Mounts without/with support of the hands 	<ul style="list-style-type: none"> • entrées sans / avec l'appui des mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Angänge ohne/mit Stütz der Hände 	<ul style="list-style-type: none"> • Entradas con o sin apoyo de manos
<ul style="list-style-type: none"> – free jump up to a straddle stand (<i>long line indicating no hand support</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – saut libre à la stat. écartée. 		<ul style="list-style-type: none"> – salto libre a la posición de pie con piernas separadas
<ul style="list-style-type: none"> – jump up to straddle stand with support of hands (<i>no line mark</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains 		<ul style="list-style-type: none"> – salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
<ul style="list-style-type: none"> • Balance Stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Stations 	<ul style="list-style-type: none"> • Stände 	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciones de equilibrio
<ul style="list-style-type: none"> – headstand, kneestand 	<ul style="list-style-type: none"> – appui renversé sur la tête, planche à genou 	<ul style="list-style-type: none"> – Kopfstand, Kniestand 	<ul style="list-style-type: none"> – apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
			



— planche support, clear (*front support*)
planche



• Stands on the ball of the foot (*always in connection with the symbol*)

• Waves

— Scale fwd., bwd on the ball of the foot

— Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot

— Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot

• Steps fwd, bwd

• Split position – cross, side



• take-off from both feet or land on both feet (*use only if necessary*)

— Flic-flac land on both feet

• Elements with flight phase and no additional support (*free*)

— Free (aerial) walkover fwd.

— appui facial horiz., appui fac. horiz. libre

• Station sur la pointe des pieds (*toujours en relation avec le symbole*)

• Ondes

— planche faciale, dors sur la pointe du pied

— Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied

— Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied

• Des pas en av. en arr.

• Position de grand écart transv., lat.

• Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (*utilisation seulement si nécessaire*)

— Flic flac à la réception sur 2 pieds

• Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (*éléments libres*)

— renv. av. libre

— Stützwaage, freie Stützwaage



• Ballenstände (*immer in Verbindung mit dem Symbol*)

• Wellen

— Standwaage vl., rl. im Ballenstand

— Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand

— Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand

• Schritte vw, rw

• Spagathaltung quer, seit

• Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (*Anwendung nur wenn notwendig*)

— Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen

• Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (*freie Elemente*)

— freier Überschlag vw.



— plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

• Equilibrio en punta de pie (*siempre en relación al símbolo*)

• Ondas

— Balanza ad., atr. en punta de pie

— Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie

— Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie

• Pasos ad., atr.

• Posición de spagat transversal, lateral

• despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (*usar sólo si es necesario*)

— Flic-flac recepción a dos pies

• Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (*libre*)

— Inversión ad. libre





- Elements with support of one arm

– Walkover fwd. on one arm

- Long line for Elements with gainer preparation

– Gainer salto tucked

– Gainer flic- flac

- Éléments avec appui d'un bras

– renversement av. sans phase d'envol

- Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach

– salto Auerbach groupé

– flic-flac Auerbach



- Elemente mit Stütz eines Armes

– Überschlag vw. ohne Flugphase

- Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz

– Auerbachsalto gehockt

– Auerbach Flick-Flack

- Elementos con apoyo de un brazo

– Inversión ad. sin vuelo a un brazo

- Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)

– Mortal gainer (Auerbach) agrupado

– Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
<ul style="list-style-type: none"> • Split leap fwd., stag leap 	<ul style="list-style-type: none"> • saut enjambé en av., saut de chamois 		<ul style="list-style-type: none"> • Spagatsprung vw. Rehsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zancada ad., gacela
<ul style="list-style-type: none"> • Scissors leap fwd., bwd, Cat leap 	<ul style="list-style-type: none"> • saut ciseaux av., arr. saut de chat 		<ul style="list-style-type: none"> • Schersprung vw. rw., Scherhocksprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijera ad., atr., salto de gato
<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs 	<ul style="list-style-type: none"> • saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Hockspreizsprung (Spielbein horizontal vw.) - Absprung von einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto wolf (agrupado con una pierna extendida horizontal ad.) - despegue con una pierna
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf jump – take-off from both legs 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel des deux pieds 		<ul style="list-style-type: none"> • Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto wolf - despegue con ambas piernas
<ul style="list-style-type: none"> • Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jeté) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)



- Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)

- Split leap fwd. with leg change (Switch leap)

- Stretched jump with 1½ turn (540°)

- Pike jump

- Straddle jump



- Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position



- Schuschunova



- Ring leap, Ring jump

- saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)

- saut enjambé avec changement de jambes

- saut en extension avec 1½ tour (540°)

- saut carapé

- saut carapé écarté

- appel des deux pieds/appeal d'un pied

- Schuschunova

- saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.



- Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)

- Spagatsprung vw mit Beinwechsel

- Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)

- Bücksprung

- Grätschistsprung

- Schrittgrätschistsprung

- Schuschunova

- Ringsprung



- Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)

- Zancada ad. con cambio de piernas

- Salto extendido con 1½ giro (540°)

- Salto cargado

- Salto cargado con piernas separadas

- despegue con dos pies, con un pie

- Schuschunova

- Salto anillo despegue con dos pies, con un pie





Turns	Pirouettes	Drehungen	Giros
<ul style="list-style-type: none"> Turns on one foot 	<ul style="list-style-type: none"> Tours sur une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Dre. auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> Giros sobre una pierna
<ul style="list-style-type: none"> 1/1 illusion turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette plongée 1/1 (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 Taucherdrehung (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 giro ilusión (360°)
<ul style="list-style-type: none"> 1½ turn (540°) in a scale fwd. 	<ul style="list-style-type: none"> 1½ tour (540°) en planche fac. 	<ul style="list-style-type: none"> 1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl. 	<ul style="list-style-type: none"> 1½ giro (540°) en balanza ad.
<ul style="list-style-type: none"> 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> 2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
<ul style="list-style-type: none"> 1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horizontal, also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horizontal, aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1, 1½ giro (360°,540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) sosteniendo la pierna libre
<ul style="list-style-type: none"> 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward. 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> 2/1 spin (720°) on back 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors. 	<ul style="list-style-type: none"> 2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage 	<ul style="list-style-type: none"> 2/1 giros (720°) sobre la espalda
<ul style="list-style-type: none"> without flight phase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> sans phase d'envol av., arr., lat. 	<ul style="list-style-type: none"> ohne Flugphase vw., rw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> sin vuelo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> avec phase d'envol lat. 	<ul style="list-style-type: none"> mit Flugphase sw. 	<ul style="list-style-type: none"> con vuelo antes del apoyo de manos lat.
<ul style="list-style-type: none"> with support of one arm fwd., bwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> avec appui d' un bras av., arr., lat. 	<ul style="list-style-type: none"> mit Stütz eines Armes vw., rw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> Free (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> renv. av. libre, lat. libre 	<ul style="list-style-type: none"> freier Überschlag vw., sw. 	<ul style="list-style-type: none"> inversión ad., lat. Libre (<i>sin manos</i>)





- Round off, free (*aerial*) round off
- Butterfly fwd., bwd
- Arabian walkover

- Rondade ou rondade libre
- Papillon en avant, en arr.
- Renv. twist



- Rondat, freies Rondat
- Schmetterlinge vw., rw.
- Twistüberschlag

- Rondada, rondada libre (*sin manos*)
- Mariposas ad., atr.
- Inversión por twist

Handsprings	Renversements	Überschläge	Flic-flac ad.
-------------	---------------	-------------	---------------

- Handspring fwd., Flyspring
- Flic-flac, with support of one arm
- Gainer Flic-flac

- Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds
- Flic-flac avec appui d'un bras
- flic-flac Auerbach



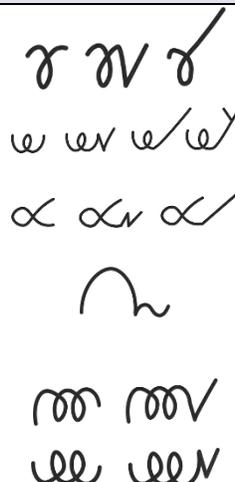
- Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen
- Flick-flack mit Stütz eines Armes
- Auerbach Flick-Flak

- Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
- Flic-flac con apoyo de un brazo
- Flic-flac gainer (Auerbach)

Saltos	Salti	Salti	Mortales
--------	-------	-------	----------

- Forward – tucked, piked, stretched
- Backward – tucked, piked, stretched, step-out
- Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bwd.
- Whip salto bwd
- Double Salto
 - Fwd. tucked, piked
 - Bwd. tucked, piked

- av. – groupé, carpé, tendu
- arr. – groupé, carpé, tendu, écarté
- Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu
- Salto tempo
- Double salto
 - en av., groupé, carpé
 - en arr., groupé, carpé



- vw. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt
- rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt
- Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)
- Temposalto
- Doppelsalto
 - vw., gehockt, gebückt
 - rw., gehockt, gebückt

- Adelante - agrupado, carpado, extendido
- Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
- Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
- Mortal tempo
- Doble mortal
 - Ad. agrupado, carpado
 - Atr. agrupado, carpado





Rolls	Roulés	Rollen	Roles
– Roll fwd, dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson	– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.	– Rolle rw.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.	– Rolle sw.	– Rol lat.
Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques		Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen	
Acrobatic Elements with Long Axis Turns		Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos	

Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale	Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
---	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Handstands <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand – Jump with 1/1 (360°) to a handstand • Rolls <ul style="list-style-type: none"> – Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°) – Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll • Handsprings <ul style="list-style-type: none"> – Arabian handspring – Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) <ul style="list-style-type: none"> - after the hand support - before the hand support – Flic-flac with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis renversés <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr – Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr • Roulés <ul style="list-style-type: none"> – Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour – Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av. • Renversements <ul style="list-style-type: none"> – Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol – Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) <ul style="list-style-type: none"> - après l'appui des mains - avant l'appui des mains – Flic-flac avec 1/1 (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstände <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) Dre. im Handstand – Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand • Rollen <ul style="list-style-type: none"> – Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre. – Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle • Überschläge <ul style="list-style-type: none"> – Twistüberschlag mit Flugphase – Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°) <ul style="list-style-type: none"> - nach dem Stütz d. Hände - vor dem Stütz d. Hände – Flick flack mit 1/1 Dre. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyos invertidos <ul style="list-style-type: none"> – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido – Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido • Roles <ul style="list-style-type: none"> – Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°) – Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol • Inversiones con vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo – Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) <ul style="list-style-type: none"> - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos – Flic-flac con 1/1 giro (360°)
--	---	---	---





- Saltos
 - Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)

- Salti
 - En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)



- Salti
 - vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)

- Mortales
 - Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)

– Bwd. stretched with turn

– En arr. tendu avec tour



– rw. gestreckt mit Dre.

– Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinado
<ul style="list-style-type: none"> • Arabian tucked • Double arabian tucked • Double salto bwd tucked, piked 	<ul style="list-style-type: none"> • Twist groupé • Double Twist groupé • Tsukahara groupé, carpé 	 <ul style="list-style-type: none"> • Twist gehockt • Doppeltwist gehockt • Tsukahara gehockt, gebückt 	<ul style="list-style-type: none"> • Twist agrupado • Doble twist agrupado • Tsukahara agrupado, carpado
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio

Mount Series	Séries d'entrées	Angangsserien	Series de entrada
			
Dismount Series	Séries de sorties	Abgangsserien	Series de salida
			

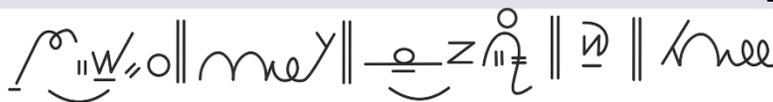




Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercises Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
--	--	--	---



Start of exercise
début de l'exercice
Übungsbeginn
Comienzo del ejercicio



1) End of a beam pass

1) fin d'une longueur de poutre

1) Ende einer Balkenreihe

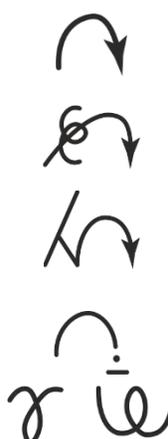
1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercises Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
---	--	--	--





VAULT – Apparatus Specific Symbols

VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
<ul style="list-style-type: none"> • First Flight Phase <ul style="list-style-type: none"> – Forward take-off — Handspring on to the horse – Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>) – Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse • Second Flight Phase <ul style="list-style-type: none"> – Handspring fwd. – Salto fwd., bwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1er envol <ul style="list-style-type: none"> – Renversement av. – Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>) – Rondade — flic-flac • 2e envol <ul style="list-style-type: none"> – Renversement av. – Salto av., arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1. Flugphase <ul style="list-style-type: none"> – Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd – Überschlag vw. mit ¼ - ½ Dre. (90°-180°) i.d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>) – Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd • 2. Flugphase <ul style="list-style-type: none"> – Überschlag vw. – Salto vw., rw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primera fase de vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Despegue hacia adelante — inversión ad. – Inversión ad. con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>) – Rondada al trampolín — flic-flac a la mesa • Segunda fase de vuelo <ul style="list-style-type: none"> – Inversión ad. – Mortal ad., atr.
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)		Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung (siehe Schwebebalken und Boden)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)
Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. with <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 turn (360°) on – Handspring off – 1/1 turn (360°) off – ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off – ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off • Yamashita with ½ turn (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. avec <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – 1/2 t. (180°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol • Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. mit <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase – 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase – ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase – ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1½ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase • Yamashita mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. con <ul style="list-style-type: none"> – 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo – 1/2 giro (180°) en el 1er. vuelo– 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo – ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo • Yamashita con ½ giro (180°)





Saltos Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2	Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2
<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°) • 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off • Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol • Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol • Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase • Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase • Überschlage vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo • Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo • Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — Groupe 3	Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) • Tsukahara with tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) • Tsukahara avec salto arr. groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°) • Tsukahara mit salto rw. Gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) • Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — Groupe 4	Rondatsprünge — Gruppe 4	Rondada — Grupo 4
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off • Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol • Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase • Rondat - Flick-Flack mit ¾ Dr. (270°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo • Rondada, flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — Groupe 5	Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5	Rondada ½ giro — Grupo 5
<ul style="list-style-type: none"> • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off • Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol • Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase • Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo • Rondada flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo



List of Elements performed for the first time by gymnasts at FIG official competitions

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Vault						
Vault	1	Kim Nellie	USSR	Handspring fwd on - 1½ (540°) off	WC Varna (BUL) 1974	
Vault	1	Korbut Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - 1/1 turn (360°) off		
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off		
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	2	Davydova Elena	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - tucked salto fwd off		
Vault	2	Evdokimova Irina	KAZ	Handspring fwd on - stretched salto fwd off		
Vault	2	Produnova Elena	RUS	Handspring fwd on - tucked double salto fwd off		
Vault	2	Wang Huiying	CHN	Handspring fwd on - stretched salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	2	Yeo Seojeong	KOR	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	Korean Cup (KOR) 2019	
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off	OG Montreal (CAN) 1976	
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off	WC Strasbourg (FRA) 1978	
Vault	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara tucked		
Vault	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Amanar Simona	ROU	Round-off flic-flac on - stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off		
Vault	4	Dungelova Erika	BUL	Round-off flic-flac on - tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Luconi Patrizia	ITA	Round-off flic-flac with ¾ turn (270°) on - tucked salto bwd off		
Vault	4	Baitova Svetlana	USSR	Round-off flic-flac on - stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Yurchenko Natalia	USSR	Round-off flic-flac on - tucked salto bwd off		
Vault	4	Biles Simone	USA	Round-off flic-flac on - piked double salto bwd off	WC Antwerp (BEL) 2023	
Vault	5	Cheng Fei	CHN	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5	Ivantcheva Velina	BUL	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd off		
Vault	5	Khorkina Svetlana	RUS	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5	Omelianchik Oksana	USSR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd off		
Vault	5	Podkopayeva Lilia	UKR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5	Servente Veronica	ITA	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5	Biles Simone	USA	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	WC Doha (QAT) 2018	



**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars						
Uneven Bars	1	Gonzales Leyanet	MEX	Round-off in front of LB flic-flac through hstd phase on LB		
Uneven Bars	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of LB flic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB		
Uneven Bars	1	Jentsch Martina	DDR	Round-off in front of LB - tucked salto bwd over LB to hang on LB		
Uneven Bars	1	Maaranen Anna-Mari	FIN	Jump with extended body to hstd on LB also with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	1	Makhautsova Volha	BLR	Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	1	McNamara Julianne	USA	Jump to clear support on HB - clear hip circle to hstd on HB also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB		
Uneven Bars	1	Gebeshian Houry	ARM	Mount - Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Uneven Bars	2	Caslavska Vera	CZE	From front support on HB - swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB		
Uneven Bars	2	Comaneci Nadja	ROU	Front support on HB - cast with salto fwd straddled to hang on HB		
Uneven Bars	2	Yarotska Irina	UKR	Clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB		
Uneven Bars	2	Delladio Tanja	CRO	From hstd on LB hecht vault to hang on HB		
Uneven Bars	2	Hindorff Silvia	DDR	Clear hip circle on HB counter straddle to hang on HB		
Uneven Bars	2	Khorkina Svetlana	RUS	Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB		
Uneven Bars	2	Radochla Birgit	DDR	From inner front support on LB - cast with salto roll fwd to hang on HB		
Uneven Bars	2	Reeder Anika	GBR	Cast with 1½ turn (540°) to hstd		
Uneven Bars	2	Shang Chunsong	CHN	Clear hip circle on HB, counter pike to hang on HB	WC Antwerp (BEL) 2013	
Uneven Bars	2	Shaposhnikova Natalia	USSR	Inner front support on LB - clear hip circle through hstd with flight to hang on HB		
Uneven Bars	2	Martins Ana Filipa	POR	Clear hip circle on HB with counter straddle over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip	ECh Basel (SUI) 2021	
Uneven Bars	2	Pedrick Denelle	CAN	Clear hip circle bwd on HB with hecht to clear support on LB	Pan American Championships 2022	
Uneven Bars	2	Black Elisabeth	CAN	Clear hip circle on HB with counter pike over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip	Paris World Challenge Cup 2022	
Uneven Bars	2	Godwin Georgja	AUS	Clear hip circle fwd to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase	World Challenge Cup (ISR) 2023	
Uneven Bars	3	Bhardwaj Mohini	USA	Pak salto with 1/1 turn (360°)	OG Athens (GRE) 2004	
Uneven Bars	3	Cappuccitti Stephanie	CAN	Swing bwd and salto fwd stretched to hang on HB		
Uneven Bars	3	Chusovitina Oksana	UZB	Giant circle bwd to hstd with hop 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	3	Davydova Elena	USSR	Long swing fwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	3	Ejova Liudmila	RUS	Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang		
Uneven Bars	3	Hristakieva Snejana	BUL	Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB		
Uneven Bars	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkathev with ½ turn (180°)	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3	Li Ya	CHN	Jaeger salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB		
Uneven Bars	3	Liu Xuan	CHN	Giant circle bwd to hstd on one arm		
Uneven Bars	3	Mo Huilan	CHN	Swing bwd salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo-Salto)		
Uneven Bars	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Long swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3	Nyeste Adrienn	HUN	Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) straddle-piked		
Uneven Bars	3	Pak Gyong Sil	PRK	Hang on HB, facing LB - swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB		
Uneven Bars	3	Shushunova Elena	USSR	Long swing fwd with ½ turn (180°) further ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang		
Uneven Bars	3	Strong Lori	CAN	Hang on HB - Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB		
Uneven Bars	3	Volpi Giulia	ITA	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang		
Uneven Bars	3	Zhang Wenning	CHN	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang		
Uneven Bars	3	Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Hang on HB - Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd with ½ turn (180°) on LB	WC Nanning (CHN) 2014	
Uneven Bars	3	Zaytseva Anna	KAZ	Giant circle fwd in L grip to hstd with piked or stretched body, also with ½ turn (180°) to hstd		
Uneven Bars	3	Moreno Alexa/Nakamura Haruka	MEX/JPN	Swing forward with ½ turn (180°) and salto forward piked (Deltchev piked)	WC Tokyo (JPN) 2011/Junior WC (TUR) 2023	
Uneven Bars	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	4	Frederick Marcia	USA	Stalder bwd with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	4	Galante Paola	ITA	Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) - reverse hecht over HB to hang	WC London (GBR) 2009	
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB	YOG Singapore (SIN) 2010	
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	4	Ray Elise	USA	Facing inward - Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB		
Uneven Bars	4	Derwael Nina/Fenton Georgia-Mae	BEL/GBR	Backward Stalder with counter straddle reverse hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder bwd on HB with counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	4	White Morgan	USA	Stalder fwd in L grip to hstd also with ½ turn (180°) in hstd phase		
Uneven Bars	4	Zgoba Dariya	UKR	Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB		
Uneven Bars	4	Nemour Kaylia	ALG	Clear pike circle bwd with counter stretched - reverse hecht in layout position over HB to hang	African Championships (Pretoria) 2023	



WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars	5	Alt Tabea	GER	Stoop trough on HB, dislocate and release with ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	5	Burda Liubov	USSR	Underswing on HB or LB with 1½ turn (540°) to hang	OG Mexico City (MEX) 1968	
Uneven Bars	5	Church Savannah	GBR	Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang		
Uneven Bars	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Pike sole circle fwd in reverse with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	5	Krasnyanska Irina	UKR	From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support		
Uneven Bars	5	Kim (Name TBC)	PRK	Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB		
Uneven Bars	5	Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB		
Uneven Bars	5	Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with counter flight bwd straddled		
Uneven Bars	5	Lucke Anneke	NED	Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd		
Uneven Bars	5	Luo Li	CHN	Stoop in to Adler - seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed)		
Uneven Bars	5	Maloney Kristen	USA	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB		
Uneven Bars	5	Mirgoradskaja Anna	UKR	Clear rear pike support on HB (legs together) - full circle swing bwd-continuing through clear rear pike support bwd over HB intohang		
Uneven Bars	5	Nabieva Tatiana	RUS	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	5	Derwael Nina	BEL	Pike sole circle bwd with counter stretched reverse hecht in layout position over HB with ½ turn (180°) to hang in mix L grip	World Challenge Cup Osijek (CRO) 2021	
Uneven Bars	5	Ray Elise	USA	Hstd on HB - Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	5	Seitz Elisabeth	GER	Pike sole circle bwd through hstd with flight 1/1 turn (360°) to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	5	Teza Elvire	FRA	Circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB		
Uneven Bars	5	Tweddle Elizabeth	GBR	Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip		
Uneven Bars	5	Van Leeuwen Laura	NED	Pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°)		
Uneven Bars	5	Fenton Georgia - Mae	GBR	Pike sole circle bwd on HB with counter pike hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip	Commonwealth Games 2022	
Uneven Bars	6	Arai (Name TBC)	JPN	Swing down fwd between bars in L grip. Swing bwd to salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Bar (Name TBC)	TBC	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)		
Uneven Bars	6	Blanco Bibiana	COL	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) into salto fwd stretched		
Uneven Bars	6	Brunner Jenny	GER	Clear pike circle bwd to salto fwd stretched with ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Chusovitina Oksana	UZB	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in second salto		
Uneven Bars	6	Comaneci Nadja	ROU	Underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked		
Uneven Bars	6	Delladio Tanja	CRO	On HB - salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)		
Uneven Bars	6	Fontaine Larisa	USA	Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) into salto fwd tucked		
Uneven Bars	6	Giovannini Carlotta/Li Ya	ITA/CHN	Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked		
Uneven Bars	6	Gonzales Gabriela/Gratt Tanja	MEX/AUT	Salto bwd tucked or piked over HB		
Uneven Bars	6	Ji Haesung	KOR	Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)		
Uneven Bars	6	Kraeker Steffi	DDR	From HB - underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)		
Uneven Bars	6	Ma Yanhong	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd		
Uneven Bars	6	Alt Tabea	GER	Clear straddle circle with salto forward tucked with ½ turn (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	6	Petz Emelie	GER	Clear straddle circle with salto forward tucked with 1/1 twist (360°)	WC Stuttgart (GER) 2019	
Uneven Bars	6	Fan Yilin	CHN	From L grip, swing bwd, ½ turn (180°) to double salto bwd tucked	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	6	Magaca Brenda	MEX	Swing fwd to triple salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Moors Victoria	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Uneven Bars	6	Morio Maiko	JPN	Swing down between bars - swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in first salto		
Uneven Bars	6	Mukhina Elena	USSR	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Mustafina Aliya	RUS	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	6	Okino Betty	USA	Front support on HB - clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched		
Uneven Bars	6	Parolari Lia	ITA	Salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Pechstein Tanja	SUI	Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°)		
Uneven Bars	6	Pentek Tunde	HUN	Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Plichta Paula	POL	Clear straddle circle with salto fwd tucked		
Uneven Bars	6	Ray Elise	USA	Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)		
Uneven Bars	6	Varga Adrienne	HUN	Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) into salto fwd piked with ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Stewart Ava	CAN	Swing bwd to double salto fwd piked	Pan American Championships 2022	



**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Balance						
Balance Beam	1	Baitova Svetlana	USSR	Two flank circles followed by leg "Flair"		
Balance Beam	1	Dick Marisa	TTO	Mount: Change leg leap to free cross split sit - diagonal approach to beam	WC Glasgow (GBR) 2015	
Balance Beam	1	Dick Marisa	TTO	Mount: Diagonal approach to beam – Leap with leg change and ½ turn (180°) to free cross split sit	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Balance Beam	1	Beukes Ramona	NAM	From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support		
Balance Beam	1	Dunn Jacqui	AUS	Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd		
Balance Beam	1	Ereog Tina	CRO	Round-off at end of beam – take-off bwd with ½ turn (180°) - tucked salto fwd to stand		
Balance Beam	1	Garrison Kelly	USA	Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) to cross stand on beam		
Balance Beam	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of beam – jump with ½ turn (180°) to near side hstd		
Balance Beam	1	Li Yifang	CHN	From hstd - release one hand with swing down swd		
Balance Beam	1	Homma Leah	CAN	3 flying flairs		
Balance Beam	1	Phillips Kristie	USA	Press to side hstd - walkover fwd to side stand on both legs		
Balance Beam	1	Rankin Janine	CAN	Jump or press on one arm to hstd		
Balance Beam	1	Shushunova Elena	USSR	Jump with stretched hips to planche		
Balance Beam	1	Tsavidaridou Vasiliki	GRE	Round-off at end of beam - flic-flac with 1/1 turn (360°) into swing down to cross straddle sit		
Balance Beam	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Salto fwd tuck with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Balance Beam	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Round-off in front of beam - flic-flac with 1/1 turn (360°) to hip circle bwd		
Balance Beam	1	Soares das Neves Botega Julia	BRA	From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands)	PanAmCh Rio (BRA) 2021	
Balance Beam	2	Johnson Kathy	USA	Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split leap (180°) or straddle pike position		
Balance Beam	2	Teza Elvire	FRA	From side stand – Jump to over split with body arched and head dropped bwd		
Balance Beam	2	Yang Bo	CHN	From cross stand – Jump to over split with body arched and head dropped bwd		
Balance Beam	3	Galante Paola	ITA	1½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout the turn	WC London (GBR) 2009	
Balance Beam	3	Sugihara Aiko	JPN	2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout the turn	WC Montreal (CAN) 2017	
Balance Beam	3	Humphrey Terin	USA	2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional		
Balance Beam	3	Li Li	CHN	1¼ turn (450°) on back in kip position (hip-leg angle closed)		
Balance Beam	3	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn	WC Rotterdam (NED) 2010	
Balance Beam	3	Okino Betty	USA	3/1 turn (1080°) on one leg - free leg optional below horizontal		
Balance Beam	3	Preziosa Elisabetta	ITA	1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands	WC Tokyo (JPN) 2011	
Balance Beam	3	Wevers Sanne	NED	2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)	WC Rotterdam (NED) 2010	
Balance Beam	4	Garrison Kelly	USA	"Valdez" swing over bwd through horizontal plane with support on one arm		
Balance Beam	5	Kolesnikova Anastasia	RUS	Flic-flac from side position with ½ turn (180°) to side hstd lower to optional end position		
Balance Beam	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in side position	WC Antwerp (BEL) 2013	
Balance Beam	5	Schaefer Pauline	GER	Salto sideward tucked with ½ turn (180°) take-off from one leg to side stand	WC Nanning (CHN) 2014	
Balance Beam	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto fwd tucked with ½ turn (180°) take-off from both legs		
Balance Beam	5	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer flic-flac with min. ¾ turn (270°) before hand support		
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac with min. ¾ turn (270°) before hand support		
Balance Beam	5	Liukin Nastia	USA	Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet		
Balance Beam	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac with ¾ turn (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position		
Balance Beam	5	Onodi Henrietta	HUN	Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ turn (180°) to walkover fwd		
Balance Beam	5	Prodnova Elena	RUS	Jump fwd with ½ turn (180°) - salto bwd piked		
Balance Beam	5	Kitti Honti	HUN	Gainer flic-flac with ¼ turn (90°) to hstd (2 sec.)	WC Glasgow (GBR) 2015	
Balance Beam	5	Rueda Eva	ESP	All flic-flac variations with piking and stretching of hips in flight phase with swing down to cross straddle sit		
Balance Beam	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac with 1/1 turn (360°) - swing down to cross straddle sit		
Balance Beam	5	Shishova Albina	USSR	Salto bwd tucked or stretched with 1/1 turn (360°)		
Balance Beam	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac from side position with 1/1 turn (360°) to hip circle bwd		
Balance Beam	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac with step-out from side position		
Balance Beam	5	Portocarrero Luisa	GUA	Free (aerial) walkover fwd, landing on one foot in extended tuck sit, without hand support		
Balance Beam	5	Worley Sheyla	USA	Jump bwd with ½ turn (180°) handspring to land on two feet		
Balance Beam	6	Araujo Heine	BRA	Salto fwd stretched with 2/1 turn (720°)		
Balance Beam	6	Bohmerova Lubica	SVK	Gainer salto stretched with 1½ turn (540°) to side of beam		
Balance Beam	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto bwd tucked with 1½ turn (540°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Balance Beam	6	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer salto bwd stretched with 2½ turn (900°) to side of beam		
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Gainer salto tucked 1/1 turn (360°) at end of beam	OG Montreal (CAN) 1976	
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked	OG Moscow (RUS) 1980	
Balance Beam	6	Patterson Karly	USA	Arabian double salto fwd tucked		
Balance Beam	6	Steingruber Giulia	SUI	Gainer salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) at the end of beam	WC Tokyo (JPN) 2011	
Balance Beam	6	Olafsdottir Sonja	ISL	Gainer salto tucked with 1½ twist (540°) at end of beam	WC Doha (QAT) 2018	
Balance Beam	6	Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of the beam	WC Doha (QAT) 2018	
Balance Beam	6	Biles Simone	USA	Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)	WC Stuttgart (GER) 2019	



WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Floor Exercise						
Floor Exercise	1	Sankova Krystyna	UKR	Change leg ring leap with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	1	Bulimar Diana	ROU	Johnson Leap with additional 1/1 turn (360°)	WC Tokyo (JPN) 2011	
Floor Exercise	1	Ting Hua-Tien	TPE	Split leap to ring position with ½ turn (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
Floor Exercise	1	Csillag Tunde	HUN	Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°)	WC Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	1	Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté to ring position with additional ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Floor Exercise	1	Frolova Tatiana	USSR	Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase		
Floor Exercise	1	Popa Celestina	ROU	Straddle pike jump with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	1	Moerz Alissa	AUT	Pike jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support	European Championships Antalya 2023	
Floor Exercise	1	Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Split jump with 1/1 turn (360°) to ring position	WC Nanning (CHN) 2014	
Floor Exercise	1	Vulcan Dora	ROU	Split jump with ½ turn (180°) to ring position	TE Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Floor Exercise	2	Gomez Elena	ESP	4/1 turn (1440°) on one leg - free leg optional below horizontal		
Floor Exercise	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	2/1 turn (720°) illusion turn without hand or foot support		
Floor Exercise	2	Memmel Chelsia	USA	2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position		
Floor Exercise	2	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout	WC Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	2	Semenova Ksenija	RUS	2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)		
Floor Exercise	2	Nguyen Tienna K	VIE	2/1 turn (720°) starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position	WC Doha (QAT) 2018	
Floor Exercise	2	Berar Iulia	ROU	2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn	EYOG Qual. Baku (AZE) 2018	
Floor Exercise	2	Mustafina Aliya	RUS	3/1 turn (1080°) with leg held up in 180° split position	WC Nanning (CHN) 2014	
Floor Exercise	3	Mostepanova Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) after hand support or before		
Floor Exercise	3	Tsavaridou Vasiliki	GRE	Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support		
Floor Exercise	4	Andreasen Charlotte / Jentsch Martina	DEN/DDR	Arabian double salto tucked		
Floor Exercise	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto fwd stretched with 2/1 turn (720°)		
Floor Exercise	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto fwd stretched with 2½ turn (900°)		
Floor Exercise	4	Maldonado Andrea	PUR	Salto fwd stretched with 3/1 turn (1080°)	W Cup Cottbus (GER) 2019	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto piked		
Floor Exercise	4	Oliveira dos Santos Lorrane	BRA	Arabian double salto piked with ½ twist (180°)	App W Cup Doha (QAT) 2021	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto stretched		
Floor Exercise	4	Podkopayeva Lilia	UKR	Double salto fwd tucked. Also with ½ turn (180°)		
Floor Exercise	4	Dowell Brenna	USA	Double salto fwd piked	WC Glasgow (GBR) 2015	
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd tucked	OG Montreal (CAN) 1976	
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd stretched-piked	WC Strasbourg (FRA) 1978	
Floor Exercise	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	5	Silivas Daniela	ROU	Double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)		
Floor Exercise	5	Chusovitina Oksana / Touzhikova Tatiana	USSR	Double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double salto bwd stretched with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Moors Victoria	CAN	Double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°)	WC Stuttgart (GER) 2019	

