

ESPERANZAS PANAMERICANAS

PROGRAMA DE DESARROLLO

2020-2023

INTRODUCCIÓN

El programa de Esperanzas Panamericanas es uno para atletas que aspiran a la búsqueda de la excelencia en la dirección hacia el alto nivel nacional o internacional. Se incorporan habilidades básicas para preparar a las gimnastas para las competiciones de la FIG. El programa tiene tres niveles. Los entrenadores deben elegir adecuadamente para asegurar que las atletas desarrollen una sólida base técnica, habilidades y destrezas, permitiendo que las gimnastas tengan éxito en un nivel antes de cambiar de nivel. La idea es asegurar que presenten una buena ejecución con consistencia en todas las rutinas.

El programa se presenta basado en el Código FIG de Puntuación (CoP) 2017-2020. El CoP se puede encontrar en el siguiente enlace:

<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>

El programa se ajustará el CoP 2021-2024 tan pronto el mismo esté en aplicación.

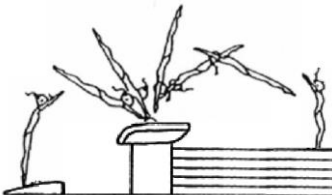
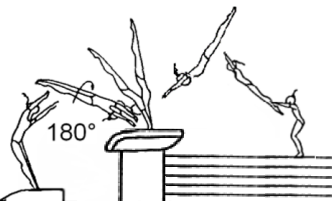

	Level
8-9 años	1
10-11 años	2
12-13 años	3

RECONOCIMIENTOS

Este programa fue desarrollado por el Comité Técnico Femenino de la UPAG 2016-2019 bajo la presidencia de Hélene Laliberté (CAN), el mismo fue editado y revisado por el CTF 2020-2023. Para preguntas y clarificaciones favor de usar la información de contacto:

Presidenta	Yazaira Cabrera-Dávila PUR	yazaira@yahoo.com
Miembro	Anabeth Vargas PAN	lorelay10@hotmail.com
Miembro	Carlos Sánchez VEN	gymcarsan@gmail.com
Miembro	Kristie Phillips-Banister USA	kristiepb@gmail.com
Miembro	Mónica Calabro ARG	monicalabro@gmail.com

SALTO

Salto	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Parte de Valor	Nota D 3.5 Nota E 10.0	Nota D 3.3-4.0 Nota E 10.0	Nota D según FIG Nota E 10.0
Mesa de Salto:	Mesa de Salto: 105-125 cm Pila de colchones: 80-100 cm Tope: Colchoneta suave de al menos 10 cm	Mesa de Salto: 115-125 cm	Mesa de Salto: 115-125 cm
Requirements	1 O 2 Saltos, Cuenta el MEJOR Salto # 1 Tiempo "timer" de Resorte ADE Valor D 3.5  Salto # 2 Tiempo "timer" de Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.5  Salto # 3 Tiempo "timer" de Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.5 	1 O 2 Saltos, Cuenta el MEJOR Salto # 1.00 Resorte Adelante Valor D 3.3 Salto # 1.20 Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.3 Salto # 1.40 Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.3 Salto # 3.10 Tsukahara agrupado Salto #4.10 Yurchenko agrupado Valor D 4.0 Salto # 3.20 Tsukahara carpado Salto #4.20 Yurchenko carpado Valor D 4.0	1 O 2 Saltos, Cuenta el MEJOR Valor según FIG Ver tabla de elementos
	Nota Final MAXIMA 13.50	Nota Final MAXIMA 14.00	
	Deducciones específicas de evaluación en la próxima página.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E Deducciones de ejecución según CoP FIG.

SALTO – Nivel 1 Evaluación

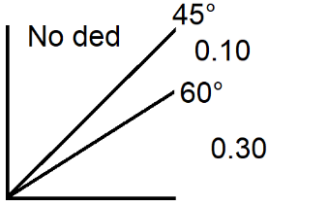
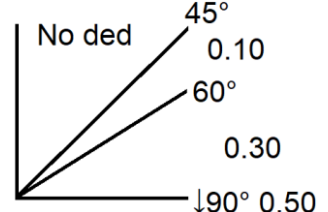
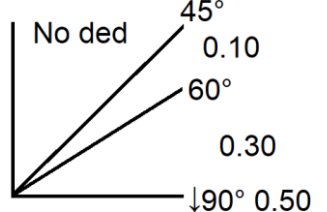
La justificación de los "Tiempos de salto" es desarrollar la técnica correcta para las entradas hacia delante y atrás. La gimnasta debe mantener una posición estirada (levemente arqueada con tensión o ahuecado está permitido) desde el primer vuelo hasta la recepción.

La evaluación termina cuando la gimnasta aterriza sobre sus pies. Los pasos, roles o caídas (alejándose de la mesa) no son penalizados. Pasos, roles o caídas (aproximándose a la mesa de salto se deducen en consecuencia).

Fase	Falta	Deducción
Primer Vuelo	Deducciones de ejecución según CoP FIG.	
Apoyo	Deducciones de ejecución según CoP FIG.	
Segundo Vuelo	Altura	0.1 – 0.3
Recepción	Pasos alejándose de la mesa de salto	Sin deducción
	Rodar o caída alejándose de la mesa de salto	Sin deducción
	Pasos acercándose a la mesa de salto	0.1 cada uno
	Paso largo acercándose a la mesa de salto	0.3 cada uno
	Rodar o caída acercándose la mesa de salto	1.0

Todas otras deducciones se aplican según CoP FIG.

BARRAS ASIMÉTRICAS

Barras Asimétricas	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Parte de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos progresivos	<ul style="list-style-type: none"> Despegue "cast" 45° (A) Medio gigante (A) 		
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Kip-despegue a PM con piernas juntas o abiertas	Kip-despegue a PM con piernas juntas o abiertas	1 elemento con vuelo (BS a BI o misma barra)
RC1	1 elemento circular de grupo 2,4,5 (no vuelo)	2 elementos circulares diferentes de grupo 2,4,5 (no vuelo) Ambos mín. B	2 elem. circulares difer. del grupo 2,4,5 (no vuelo) 1 mín. B, 1 mín. C
RC2	Mínimo B		
RC3	Un segundo elemento circular de raíz diferente de grupo 2,4,5 (no vuelo)	2 tomas diferentes (puede incluir la salida)	2 tomas diferentes (excluye la salida)
RC4	Medio gigante atrás o gigante	Elemento con mín. 180° giro en EL (no vuelo)	Elemento con mín. 180° giro en EL (no vuelo)
Excepciones FIG	No hay deducción por cambio de barras sin realizar elemento.		Se permite kip luego de elementos tipo Shaposhnikova
	N1-Deducción despegues 	N2/N3-Deducciones vuelos de BS-BI 	
	N1/N2-Deducciones de elementos circulares: 		
Rutina Corta	Deducción neutral de 1.0 por cada elemento que falte.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de conexión según Cop FIG sólo para Nivel 3.

Deducciones de ejecución según CoP FIG.

VIGA

Viga	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Parte de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Giro del grupo 3	Giro del grupo 3	Giro del grupo 3
RC 1			
RC 2	Serie acro con mín. 2 elementos Mín. 1 con vuelo (No PM o rollos)	Serie acro con mínimo 2 elementos con vuelo	Serie acro con mínimo 2 elementos con vuelo, 1 mortal o aerial
RC 3	Elementos acrobáticos en dirección diferente (No PM o rollos)	Elementos acrobáticos en dirección diferente (No PM o rollos)	Elementos acrobáticos en dirección diferente (No PM o rollos)
RC 4	Serie de danza con 2 elem. diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elem. diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elem. diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)
Clarificaciones FIG	Mín. 2 danza Mín. 2 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro
Rutina Corta	Deducción neutral de 1.0 por cada elemento que falte.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de conexión según Cop FIG sólo para Nivel 3.

Deducciones de ejecución según CoP FIG.

Referirse al CoP 2017

Sección 12.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 12.6 Deducciones específicas del aparato

PISO

Piso	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Parte de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elem permitidos	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Elementos progresivos	<ul style="list-style-type: none"> Giro 540° pierna libre opcional (B) 		
Elementos no permitidos: -1.0	Elementos D o más, no permitidos	Elementos E o más, no permitidos	Elementos F o más, no permitidos
RC C/U 0.5	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)	Pasaje de danza de 2 saltos (leap/hop) diferentes, 1 con split 180° (frontal o lateral)
RC 1			
RC 2	Giro sobre 1 pie, mínimo 360°	Giro sobre 1 pie, mín. B	Giro sobre 1 pie, mín. B
RC 3	Serie acrobática ATRAS: Rondada + Flic flac + Mortal Extendido	Serie acrobática ATRAS: Rondada + Flic flac + Mortal Extendido con giro mínimo de 180°	Serie acro (mín. 2 elem) con mortal mínimo C (Si realiza doble mortal +0.4)
RC 4	Serie acro ADE: Resorte a 1 pierna + Resorte + Flic flac adelante (puede tomar hasta 3 pasos para controlar recepción sin deducciones)	Serie acrobática ADELANTE: Mínimo 2 elementos, 1 mortal adelante extendido	Serie acrobática ADELANTE: Mínimo 2 elementos, 1 mortal adelante mín. B
Clarificaciones FIG	Mín. 2 danza Mín. 2 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro
FIG Valores de Enlace Adicionales			Acro Directo C + A/B – 0.1 Acro Indirecto/Directo A + A + C – 0.1 Mixto C (Mortal)+A (salto) – 0.1
Rutina Corta	Deducción neutral de 1.0 por cada elemento que falte.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de conexión según Cop FIG sólo para Nivel 3.

Deducciones de ejecución según CoP FIG.

Referirse al CoP 2017

Sección 13.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 13.6 Deducciones específicas del aparato