



**PAN AMERICAN HOPES
DEVELOPMENTAL PROGRAM
2022-2024**

INTRODUCTION

The Pan American Hopes is a developmental program for athletes aspiring towards the pursuit of excellence in direction to the high national level or international level. Basic skills are incorporated to prepare the gymnasts for FIG competitions. The program has three levels. The coaches should choose properly the elements to ensure the athletes develop strong technical basis, skills and abilities, allowing the gymnasts to be successful in each level. The idea is to insure they present good execution with consistency throughout the routines.

The program presented is based on the FIG Code of Points (COP) 2021-2024. The COP can be found at the following link: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

	Level
8-9 years	1
10-11 years	2
12-13* years	3

* Those gymnasts that are 13 years old and have competed as FIG Junior in international events, cannot compete as Level 3 in this program.



ACKNOWLEDGEMENTS

This program was developed by the 2016-2019 PAGU Women's Technical Committee under the presidency of Hélene Laliberté (CAN), it was edited and revised by the WTC 2020-2023. For questions or clarifications please use the contact information:

President	Yazaira Cabrera-Dávila PUR	yazaira@yahoo.com
Member	Anabeth Vargas PAN	lorelay10@hotmail.com
Member	Bella Balboa MEX	bellabalboa@gmail.com
Member	Carlos Sánchez VEN	gymcarsan@gmail.com
Member	Kristie Phillips-Banister USA	kristiepb@gmail.com
Member	Liseth Alvarado ECU	liseth_alvarado@hotmail.com
Member	Mónica Calabro ARG	monicalabro@gmail.com

CLARIFICATIONS

FINAL SCORE = D SCORE + E SCORE

Execution deductions according FIG COP, except where specified.

Connection Value (CV), according to FIG COP only for Level 3. There are additional CV formulas for this level.

Short exercise deduction: 1.0 point for each missing element (applies to Bars, Beam and Floor)

Unauthorized elements deduction: 1.0

The element cannot be used for Difficulty value (DV) , Compositional Requirement (CR) or CV.

Abbreviations:

BWD – Backward

HB – High bar

FWD – Forward

LB – Low bar

BHS – Back Handspring

LA – Longitudinal axis

DMT – Dismount

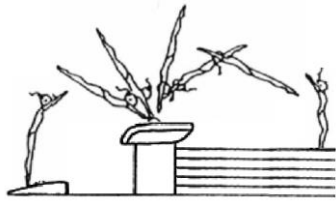
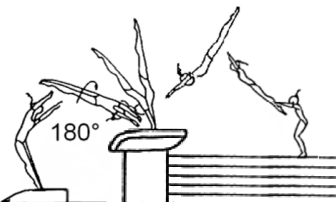
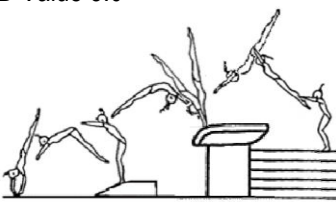
HS – Handstand

Pan American Hopes Tournament: Elegance and Artistic Interpretation Prize

Selected by floor judges, 3 medals for each level



VAULT

Vault	Level 1	Level 2	Level 3
DV	D Score 3.0 E Score 10.0	D Score 3.3-4.0 E Score 10.0	D Score as per FIG E Score 10.0
Vaulting table:	Vaulting Table: 105-125 cm Pile of Mats: 80-100 cm Top mat: At least 10 cm "cushion/soft mat"	Vaulting Table: 115-125 cm	Vaulting Table: 115-125 cm
Requirements	<p>1 or 2 Vaults, BEST to count</p> <p>Vault # 1 Handspring FWD Timer D Value 3.0</p>  <p>Vault # 2 Handspring FWD with 1/2 turn on-repulsion off Timer D Value 3.0</p>  <p>Vault # 3 Round-off, BHS on-repulsion off Timer D Value 3.0</p> 	<p>1 or 2 Vaults, BEST to count</p> <p>Vault # 1.00 Handspring FWD D Value 3.3</p> <p>Vault # 1.20 Handspring FWD with 1/2 turn on-repulsion off D Value 3.3</p> <p>Vault # 1.40 Round-off, BHS on-repulsion off D Value 3.3</p> <p>Vault # 3.10 Tsukahara tucked Vault #4.10 Yurchenko tucked D Value 4.0</p> <p>Vault # 3.20 Tsukahara piked Vault #4.20 Yurchenko piked D Value 4.0</p>	<p>1 or 2 Vaults, BEST to count</p> <p>FIG Vault Table</p> <p>See table of elements</p>
	Specific evaluation deductions on next page.		



VAULT – Level 1 Evaluation

The rationale for the “Timer” vaults is to develop the correct technique for both FWD and BWD entry vaults. The gymnast should keep a tight stretched position (hollow or tight arch allowed) from the First flight until the reception.

The evaluation ends when the gymnast lands on her feet. Steps, rolls or fall (away from the table) are not penalized. Steps, rolls, or falls (toward the vaulting table ARE deducted accordingly).

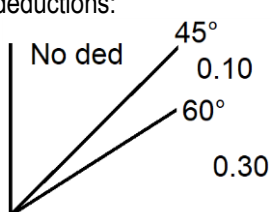
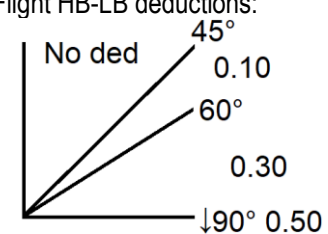
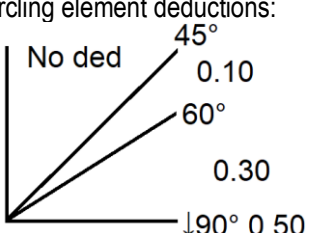
Phase	Fault	Deduction
First Flight	Execution deductions per FIG rules.	
Support	Execution deductions per FIG rules.	
Second Flight	Height	0.1 – 0.3
Reception	Steps away from table	No deduction
	Roll or fall away from table	No deduction
	Step towards the table	0.1 each
	Large step towards the table	0.3 each
	Roll, fall towards the table	1.0

All other execution deductions per FIG rules.

Apparatus Exception: The use of a 3rd (softer) vaulting board will be allowed in addition to the 2 allowed by FIG rules for all 3 levels.



UNEVEN BARS

Uneven Bars	Level 1	Level 2	Level 3
Difficulty Value	5 elements + dismount	6 elements + dismount	7 elements + dismount
Allowed elements	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Progressive elements	<ul style="list-style-type: none"> Cast to 45° (A) Baby giant (A) 		
Unauthorized elements: -1.0	Elements D or more, not allowed	Elements E or more, not allowed	Elements F or more, not allowed
CR Each 0.5	Cast to HS with legs together or straddle	Cast to HS with legs together or straddle	1 flight element (HB to LB or same bar)
CR1	1 circle element from Group 2,4,5 (non-flight)	2 circle elements from Group 2,4,5 (non-flight)	2 circle elements from Group 2,4,5 (non-flight)
CR2	Minimum B	Both minimum B	1 min B, 1 min C
CR3	2nd circle element from Group 2,4,5 (non-flight, different root)	Element with different grip (may include the DMT)	Element with different grip (excluding the DMT)
CR4	Baby Giant circle BWD or Regular Giant	Element with minimum 180° LA turn (no flight)	Element with minimum 180° LA turn (no flight)
FIG Exceptions	No deduction for change of bars without an element (Levels 1 and 2)		
	No deduction for amplitude in cast-squat on.		
	No deduction for performing a kip after Shaposhnikova type elements (Levels 2 and 3)		
	Level 3: C/D do not need flight or turn for CV		
	L1-Casts deductions: 	L2/L3-Flight HB-LB deductions: 	
	L1/L2-Circling element deductions: 		
FIG Additional CV	C+C – 0.1 (different elements) DMT Bonus (C or +) – 0.2		

Apparatus exception: An additional mat, up to 20 cm of height, will be allowed to use under the apparatus and over the dismount landing mat.



BALANCE BEAM

Beam	Level 1	Level 2	Level 3
Difficulty Value	5 elements + dismount	6 elements + dismount	7 elements + dismount
Allowed elements	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Unauthorized elements: -1.0	Elements D or more, not allowed	Elements E or more, not allowed	Elements F or more, not allowed
CR Each 0.5	Turn from group 3, roll or flair	Turn from group 3, roll or flair	Turn from group 3, roll or flair
CR 1	Acrobatic series with minimum 2 elements (No HS or rolls)	Acrobatic series with min. 2 elements, minimum 1 with flight (No HS or rolls)	Acrobatic series with minimum 2 elements with flight (No HS or rolls)
CR 2	Acrobatic element in different direction (No HS or rolls)	Acrobatic element in different direction (No HS or rolls)	Acrobatic element in different direction (No HS or rolls)
CR 3	Dance series with 2 different elements, one a 180° split leap or jump (cross or side)	Dance series with 2 different elements, one a 180° split leap or jump (cross or side)	Dance series with 2 different elements, one a 180° split leap or jump (cross or side)
CR 4			
FIG Clarifications	Min. 2 dance Min. 2 acro	Min. 3 dance Min. 3 acro	Min. 3 dance Min. 3 acro
FIG Additional CV			Mix C+C – 0.1 Acro B+C – 0.1 DMT Bonus (C or +) – 0.20

Refer to 2022 COP

Section 12.5 Artistry & Composition Deductions

Section 12.6 Specific Apparatus Deductions

Acro Series: The same 2 acro elements may be used. The 2nd element will not count for Difficulty Value.

Apparatus exception: An additional mat, up to 20 cm of height, will be allowed to use under the apparatus and over the dismount landing mat.



FLOOR EXERCISE

Floor	Level 1	Level 2	Level 3
Difficulty Value	5 elements + dismount	6 elements + dismount	7 elements + dismount
Allowed elements	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D, E
Progressive elements	<ul style="list-style-type: none"> Turn 540° free leg optional (B) 		
Unauthorized elements: -1.0	Elements D or more, not allowed	Elements E or more, not allowed	Elements F or more, not allowed
CR Each 0.5	Dance Passage of 2 different leaps or hops, one with 180° split (side or cross)	Dance Passage of 2 different leaps or hops, one with 180° split (side or cross)	Dance Passage of 2 different leaps or hops, one with 180° split (side or cross)
CR 1			
CR 2	Min. 360° turn on one foot	Min. B turn on one foot	Dance element, min. C (can be isolated or included in CR1)
CR 3	BWD Acro Line: Round off + BHS + BWD Salto (Tuck, Pike, Layout)	BWD Acro Line: Round off + BHS + BWD Salto with min of 180° twist	Acro line (min. 2 elements) with Salto with min of 360° twist
CR 4	FWD Acro Line: Handspring Step out + Handspring Step out + Handspring + Rebound (No deductions for up to 3 FWD steps after rebound)	FWD Acro Line (min 2 elements) with FWD Salto (Tuck, Pike or Layout)	FWD Acro Line (min 2 elements) with FWD Salto, minimum B
FIG Clarifications	Min. 2 dance Min. 2 acro	Min. 3 dance Min. 3 acro	Min. 3 dance Min. 3 acro
FIG Additional CV	Acro Direct C+A – 0.1 Acro Indirect/Direct A+A+C – 0.1 Mix C (Salto)+A (Jump) – 0.1 Acro line with double salto – 0.2 (no fall) Dismount Bonus (C or +) – 0.2		

Refer to COP 2022

Section 13.5 Artistry & Composition Deductions

Section 13.6 Specific Apparatus Deductions

Clarification: An element may fulfill more than one Compositional Requirement



PROGRAMA DE DESARROLLO ESPERANZAS PANAMERICANAS 2022-2024

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 los elementos para asegurar que las atletas desarrollen una sólida base técnica, habilidades y destrezas, permitiendo que las gimnastas tengan éxito en cada 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) 2021-2024. El COP se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

	Nivel
8-9 años	1
10-11 años	2
12-13* años	3

* Aquellas gimnastas de 13 años que hayan competido como FIG-Juvenil en eventos internacionales, no podrán competir en Nivel 3 de este programa.



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	Bella Balboa MEX	bellabalboa@gmail.com
Miembro	Carlos Sánchez VEN	gymcarsan@gmail.com
Miembro	Kristie Phillips-Banister USA	kristiepb@gmail.com
Miembro	Liseth Alvarado ECU	liseth_alvarado@hotmail.com
Miembro	Mónica Calabro ARG	monicalabro@gmail.com

CLARIFICACIONES

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Deducciones de ejecución según el COP FIG, excepto donde especificado.

Valores de Enlace (VE), según el COP FIG sólo para Nivel 3. Hay fórmulas de VE adicionales para este nivel.

Deducción por rutina corta: 1.0 punto por cada elemento que falte (aplica a Barras, Viga y Piso)

Deducción por elemento No permitido: 1.0

El elemento no cumplirá para valor de dificultad, requisitos de composición o valor de enlace.

Abreviaciones:

ADE – adelante

BI – barra inferior

BS – barra superior

EL – eje longitudinal

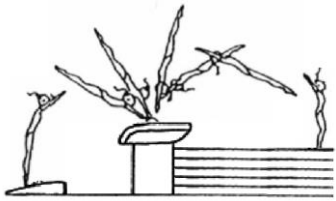
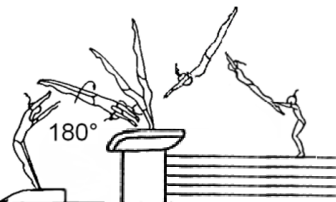
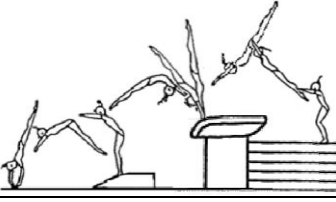
PM – parada de manos

VD – Valor de dificultad

***Torneo Esperanzas Panamericanas: Premio a La Elegancia y a la Interpretación Artística:
Seleccionado por las juezas de suelo, 3 medallas por cada nivel***



SALTO

Salto	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	Nota D 3.0 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
Requisitos	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1 Tiempo "timer" de Resorte ADE Valor D 3.0</p>  <p>Salto # 2 Tiempo "timer" de Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.0</p>  <p>Salto # 3 Tiempo "timer" de Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.0</p> 	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1.00 Resorte Adelante Valor D 3.3</p> <p>Salto # 1.20 Resorte ADE con ½ giro a – repulsión Valor D 3.3</p> <p>Salto # 1.40 Rondada, flic-flac a - repulsión Valor D 3.3</p> <p>Salto # 3.10 Tsukahara agrupado Salto #4.10 Yurchenko agrupado Valor D 4.0</p> <p>Salto # 3.20 Tsukahara carpado Salto #4.20 Yurchenko carpado Valor D 4.0</p>	<p>1 ó 2 Saltos, Cuenta el MEJOR</p> <p>Valor según FIG</p> <p>Ver tabla de elementos</p>
	Deducciones específicas de evaluación en la próxima página.		



SALTO – Nivel 1 Evaluación

La justificación de los "Tiempos de salto" es desarrollar la técnica correcta para las entradas hacia adelante 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.

Excepción de Aparato: Se permitirá el uso un 3er botador (más suave) adicional a los 2 establecidos por la Reglamentación FIG.



BARRAS ASIMÉTRICAS

Barras Asimétricas	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	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 atrás (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	Despegue (cast) a parada de manos con piernas juntas o abiertas	Despegue (cast) a parada de manos con piernas juntas o abiertas	1 elemento con vuelo (BS a BI o misma barra)
RC1			
RC2	1 elemento circular de grupo 2,4,5 (no vuelo) Mínimo B	2 elementos circulares diferentes de grupo 2,4,5 (no vuelo) Ambos mínimo B	2 elementos circulares dif. del grupo 2,4,5 (no vuelo) 1 min B, 1 min C
RC3	2do elem circular de raíz dif del grupo 2,4,5 (no vuelo)	Elemento con toma diferente (puede incluir la salida)	Elemento con toma diferente (excluye 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 (Niveles 1 y 2) No hay deducción por amplitud para el cast-squat on. No hay deducción por hacer kip luego de elementos tipo Shaposhnikova (Niveles 2 y 3) Nivel 3: C/D no necesitan giro o vuelo para usarse como VE		
	N1-Deducción despegues a PM (cast) 	N2/N3-Deducciones vuelos de BS-BI 	
	N1/N2-Deducciones de elementos circulares: 		
FIG Enlaces Adicionales	C+C – 0.1 (elementos diferentes) Bono de Salida (C ó +) – 0.2		

Excepción de aparato: Se permitirá el uso de una colchoneta adicional de hasta 20 cm de altura debajo del aparato y sobre la colchoneta para la salida.



VIGA

Viga	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	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, rollo o flair	Giro del grupo 3, rollo o flair	Giro del grupo 3, rollo o flair
RC 2	Serie acrobática de mínimo 2 elementos (No PM o rollos)	Serie acrobática de mínimo 2 elementos, mínimo 1 con vuelo (No PM o rollos)	Serie acrobática de mínimo 2 elementos con vuelo (No PM o rollos)
RC 3	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)	Elemento acrobático en dirección diferente (No PM o rollos)
RC 4	Serie de danza con 2 elementos diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elementos diferentes, 1 salto (leap/jump) split 180° (frontal o lateral)	Serie de danza con 2 elementos 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
FIG Enlaces Adicionales			Mixto C+C – 0.1 Acro B+C – 0.1 Bono de Salida (C ó +) – 0.20

Referirse al COP 2022

Sección 12.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 12.6 Deducciones específicas del aparato

Serie acrobática: Pueden ser dos elementos acrobáticos iguales. El 2do elemento no cuenta para VD.

Excepción de aparato: Se permitirá el uso de una colchoneta adicional de hasta 20 cm de altura debajo del aparato y sobre la colchoneta para la salida.



PISO

Piso	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Valor de Dificultad	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"> 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, mínimo B	Elemento de danza, mínimo C (puede ser sólo o dentro del RC 1)
RC 3	Línea acrobática ATRÁS: Rondada + Flic flac + Mortal (Agrupado, Carpado o Extendido)	Línea acrobática ATRÁS: Rondada + Flic flac + Mortal ATRÁS con giro mínimo de 180°	Línea acrobática (mínimo 2 elementos) con Mortal con giro mínimo de 360°
RC 4	Línea acrobática ADE: Resorte stepout + Resorte stepout + Resorte + Rebote (No se penalizarán hasta 3 pasos ADE luego del rebote)	Línea acrobática ADE (mínimo 2 elementos) con Mortal Adelante (Agrupado, Carpado o Extendido)	Línea acrobática ADE (mínimo 2 elementos) con Mortal Adelante mínimo B
Clarificaciones FIG	Mín. 2 danza Mín. 2 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro	Mín. 3 danza Mín. 3 acro
FIG Enlaces Adicionales	Acro Directo C+A – 0.1 Acro Indirecto/Directo A+A+C – 0.1 Mixto C (Mortal)+A (salto) – 0.1 Línea acro. con doble mortal – 0.2 (sin caída) Bono de Salida (C ó +) – 0.2		

Referirse al COP 2022

Sección 13.5 Deducciones de presentación artística y composición

Sección 13.6 Deducciones específicas del aparato

Clarificación: Un elemento puede cubrir más de un Requisito de Composición.