

APARATO	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Voltereta adelante a la posición de pie sobre colchoneta de 40 cm	1 trampolín <b>NOTA D: 0,50</b>	
PARALELAS	<b>EJERCICIO OBLIGOTARIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN</b> 1. Posición suspensión brazos flexionados y piernas extendidas aguantar 3" (barbilla por encima de la banda) <b>(0,10)</b> 2. Posición escuadra 3" <b>(0,10)</b> 3. Vuelos adelante y atrás x3 con piernas flexionadas, salida atrás a caer de pie <b>(0,30)</b>	Con ayuda/guía o no de la entrenadora. Se baja de la banda en cada parte del ejercicio. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b> R1 Y R2 No mantener 3" No requisito Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
BARRA	<b>Tiempo máximo 50" Altura de la barra pegada al suelo</b> <b>EJERCICIO OBLIGATORIO (1 línea)</b> 1. Posición Passé pierna derecha 2" posición Passé pierna izquierda 2" <b>(0,10")</b> 2. Dos saltitos seguidos piernas juntas <b>(0,10")</b> 3. Posición Tendu delante pierna derecha, paso posición Tendu delante pierna izquierda <b>(0,10)</b> 4. Posición Tendu atrás pierna derecha, paso posición Tendu atrás pierna izquierda <b>(0,10)</b> 5. Posición de cuclillas, levantarse, bajar de nuevo a la posición de cuclillas, inicio de vertical <b>(0,10)</b> 6. Salida con salto extendido en el extremo de la barra	Entrada libre no necesaria del código <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra	<b>NOTA D = Requisitos</b> R1 No mantener 2" No requisito La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
SUELO	<b>Tiempo máximo 50"</b> <b>EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</b> 1. Voltereta adelante agrupada a la posición cuerpo extendido en el suelo. <b>(0,10)</b> 2. Rodamiento 360º cuerpo extendido a un lado y al otro <b>(0,10)</b> 3. Posición de vela y rodara delante sapo <b>(0,10)</b> 4. Doble paso con ambas piernas <b>(0,10)</b> 5. Salto en extensión + salto agrupado <b>(0,10)</b>		<b>NOTA D = Requisitos</b> La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización

APARATOS	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 40 cm	1 trampolín <b>NOTA D: 0,50</b>	
PARALELAS	<b>EJERCICIO OBLIGOTARIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN</b> 1. Posición pies a la banda aguantar 3" (0,10), seguido escuadra 3" (0,10) 2. Vuelos adelante y atrás x2 con piernas flexionadas (0,20) 3. Vuelta canaria al apoyo (0,10), cambio de presa y vuelta adelante para bajar de la banda (0,10)	Con ayuda/guía o no de la entrenadora.  Se baja de la banda en cada parte del ejercicio.  El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b>  R1 No mantener 3" No requisito  Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
BARRA	<b>Tiempo máximo 50" Altura de la barra pegada al suelo</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (Máximo 2 líneas)</b> 5 elementos a/A  1. Elementos de danza x 2 (0,20) 2. Elementos acrobáticos x 2 sin vuelo (0,20) <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Balanceo atrás a vela agrupada y balanceo adelante a la posición agrupada sentada (0,10)	Entrada y salida libre no necesaria del código  <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra	<b>NOTA D = Requisitos</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
SUELO	<b>Tiempo máximo 50"</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> 5 elementos a/A  1. Elementos de danza x 2 (0,20) 2. Elementos acrobáticos x 2 con o sin vuelo (0,20) En línea acrobática o no <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Voltereta adelante agrupada seguida de voltereta atrás agrupada a la posición de pie (0,10)		<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Elemento obligatorio: brazos flexionados en la voltereta NO penaliza  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización

APARATOS	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
<b>SALTO</b>	<b>Escoger entre:</b> A- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 40cm B- Medio a caer de pie sobre colchoneta de 40cm	1 trampolín <b>NOTA D:</b> <b>A- 0,50</b> <b>B- 1,00</b>	
<b>PARALELAS</b>	<b>EJERCICIO OBLIGOTARIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN</b> 1. Posición pies a la banda aguantar 3" (0,10), seguido escuadra 3" (0,10) 2. Vuelos adelante y atrás x2 con piernas abiertas o juntas (0,20) 3. Vuelta canaria al apoyo (0,10), cambio de presa y vuelta adelante para bajar de la banda (0,10)	Se baja de la banda en cada parte del ejercicio.  El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b> R1 No mantener 3" No requisito  Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>BARRA</b>	<b>Tiempo máximo 50" Altura de la barra pegada al suelo</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (Máximo 2 líneas)</b> <b>5 elementos a/A</b> 1. Elementos de danza x 2 (0,20) 2. Elementos acrobáticos x 2 sin vuelo (0,20) <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Subir vertical pies juntos (0,10)	Entrada y salida libre no necesaria del código  <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra  <b>NO</b> es obligatorio aguantar la vertical, solo marcar	<b>NOTA D = Valor de dificultad</b> Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>SUELO</b>	<b>Tiempo máximo 50"</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>5 elementos a/A</b> 1. Elementos de danza x 2 (0,20) 2. Elementos acrobáticos x 2 con o sin vuelo (0,20) En línea acrobática o no <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Paso + paso antesalto, paso + paso antesalto y rueda lateral (0,10)		<b>NOTA D = Valor de dificultad</b> Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización



## ESCOLAR E4. 10-11 AÑOS (2010-2011) 5º y 6º Primaria



APARATOS	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
<b>SALTO</b>	<b>Escoger entre:</b> A- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 60 cm B- Medio a caer de pie sobre colchoneta de 60 cm	1 trampolín NOTA D: <b>A- 1,00</b> <b>B- 2,00</b>	
<b>PARALELAS</b>	<b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)</b>  <b>5 elementos a/A</b> (0,10) Cada elemento	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos  El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b>  Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>BARRA</b>	<b>Tiempo máximo 50" Altura de la barra pegada al suelo</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>5 elementos a/A</b>  1. Elementos de danza x 2 <b>(0,20)</b> 2. Elementos acrobáticos x 2 sin vuelo <b>(0,20)</b> <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Subir vertical pies abiertos y volver a la barra <b>(0,10)</b>	Entrada y salida libre no necesaria del código  <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra  <b>NO</b> es obligatorio aguantar la vertical, solo marcar	<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>SUELO</b>	<b>Tiempo máximo 50"</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>5 elementos a/A/B</b>  1. Elementos de danza x 2 <b>(0,20)</b> 2. Elementos acrobáticos x 2 adelante, lateral o atrás. Con o sin vuelo <b>(0,20)</b> En línea acrobática o no <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Paso + paso antesalto, paso + paso antesalto y rondada <b>(0,10)</b>		<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo B  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización

APARATOS	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
<b>SALTO</b>	<b>Escoger entre:</b> A- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80cm B- Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80cm	1 trampolín NOTA D: <b>A- 1,00</b> <b>B- 2,00</b>	
<b>PARALELAS</b>	<b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)</b>  <b>5 elementos a/A</b> (0,10) Cada elemento	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos  El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b>  Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>BARRA</b>	<b>Tiempo máximo 1' Altura de la barra pegada al suelo</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>5 elementos a/A/B</b>  1.Elementos de danza x 2 2.Elementos acrobáticos x 2 sin vuelo <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Salida con elemento acrobático (0,10)	Entrada y salida libre no necesaria del código  <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra	<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo A  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>SUELO</b>	<b>Tiempo máximo 1'30</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>5 elementos a/A/B</b>  1.Elementos de danza x 2 2. Elementos acrobáticos x 2 adelante, lateral o atrás. Con o sin vuelo En línea acrobática o no <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Giro 360º sobre un pie valor A o B		<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo B  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización



## ESCOLAR E6. 14 AÑOS Y +(2007 Y ANTERIORES) 3º ESO Y +



APARATOS	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
<b>SALTO</b>	<b>Escoger entre:</b> <b>COLCHONETAS:</b> A- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 1,10m B- Medio a caer de pie sobre colchoneta de 1,10m  <b>POTRO 1.10m</b> Salto FIG	COLCHONETA: 1 trampolín NOTA D: <b>A- 1,00</b> <b>B- 2,00</b>  <b>POTRO:</b> minitramp, 1 ó 2 trampolines <b>NOTA D:</b> VALOR CÓDIGO	
<b>PARALELAS</b>	<b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)</b> 5 elementos a/A/B	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos  El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	<b>NOTA D = Requisitos</b>  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo B
<b>BARRA</b>	<b>Tiempo máximo 1'30</b> Altura de la barra pegada al suelo <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> 5 elementos a/A/B/C 1. Elementos de danza x 2 2. Elementos acrobáticos x 2 sin vuelo <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Salida con elemento acrobático (0,10)	Entrada y salida libre no necesaria del código  <b>NO OBLIGATORIO</b> movimiento cercano a la barra	<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo C  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
<b>SUELO</b>	<b>Tiempo máximo 1'30</b> <b>EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE</b> 5 elementos a/A/B/C 1. Elementos de danza x 2 2. Elementos acrobáticos x 2 adelante, lateral o atrás. Con o sin vuelo En línea acrobática o no <b>ELEMENTO OBLIGATORIO:</b> Giro 360º sobre un pie valor A, B o C		<b>NOTA D = Valor de dificultad</b>  Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor máximo C  La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización