

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE DESARROLLO Y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD para

Gimnasia Trampolin (Trampolin, Tumbling & DMT)

Autores Principales

Michael KUHN

Luis NUNES

Christophe LAMBERT

José Miguel Cantos

Hardy FINK

Traducción: Dra. Laura VIVEROS, Lilia ORTIZ LÓPEZ y José Miguel CANTOS

1ª edición Enero 2021

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Tabla de Contenidos

1	Reconocimientos	Pag. 4
2	Resumen y Filosofía del Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG	Pag. 5
3	Resumen del Desarrollo a Largo Plazo del Gimnasta	Pag. 9
4	Programa de Competencia – Ejercicios Obligatorios y Reglas de Rutinas Opcionales	Pag. 15
5	Documentos de referencia – Sistema numerico & Normativa FIG World Age Group Ejercicios Obligatorios	Pag. 25
6	Programa de Prueba de la Habilidad Física y Técnica	Pag. 29
7	Perfiles de Adquisición de Habilidades	Pag. 53

Cuando exista diferencia entre las traducciones, se considerará correcto el texto inglés.

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2019
Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Reconocimientos

Muchas personas han contribuido en todo el contenido, desarrollo y preparación de este Programa de Grupos de Edad FIG. El proyecto fue iniciado y alentado por el Presidente de la FIG, el Señor Bruno GRANDI, para servir como un programa efectivo para el desarrollo sistemático seguro y sano a largo plazo de los gimnastas.

El desarrollo e implementación de este Programa de Grupos de Edad FIG está parcialmente financiado por el Comité Olímpico Internacional (COI).

Toda la preparación, diseño, formato y edición de este libro del PROGRAMA DE DESARROLLO Y ALTA COMPETENCIA DE GRUPOS DE EDAD FIG fue hecho por:

Hardy FINK, Ex Director de Educación y Programas de Academia

El programa consiste de varias partes:

A. Un programa de Competencia multinivel con rutinas obligatorias y reglas para rutinas opcionales.

Autor principales: **Michael KUHN**
Luis NUNES
Christophe LAMBERT
Jose Miguel CANTOS

B. Un programa multinivel de educación y prueba de Habilidades técnicas y físicas.

Autor principales: **Michael KUHN**
Luis NUNES
Christophe LAMBERT
Jose Miguel CANTOS
Hardy FINK

Ilustraciones: Cynthia BONESKY y Flavio PRECIADO GOMEZ

Traducción: Dra. Laura VIVEROS, Lilia ORTIZ LÓPEZ y José Miguel CANTOS

C. Perfiles de Adquisición de Habilidades para cada aparato (del Programa de Academia FIG).

Desarrollado en 2007 por el grupo de trabajo de Trampoline de la Academia F.I.G: Nikolai MAKAROV, Michael KUHN, Christophe LAMBERT, Ulf ANDERSSON, Hardy FINK, Dr.Keith RUSSELL

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

FILOSOFIA Y RESUMEN

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fax: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Resumen y Filosofía del Programa FIG de Grupos de Edad

El rápido aumento en el contenido de la dificultad de las ejecuciones gimnásticas ha sido el resultado del incremento del volumen y la intensidad del entrenamiento en edades cada vez más jóvenes. Al mismo tiempo, los entrenadores en los países líderes se han vuelto más eficaces en la preparación técnica de los gimnastas lo que produce muchos menos entrenadores exitosos y programas para tratar de copiar, tomando atajos hacia la dificultad.

Este incremento en horas de entrenamiento y disminución en la edad de los niños para un entrenamiento de alta intensidad ha colocado a nuestro deporte bajo un mayor escrutinio y crítica por las profesiones médicas, educacionales y de medios publicitarios quienes a menudo usan a la gimnasia como un ejemplo de prácticas de entrenamiento abusivas y excesivas.

Es importante para todos en el deporte asegurar que estas impresiones negativas son equivocadas. A menudo estas impresiones son ciertas. La FIG está trabajando vigorosamente en este sentido con cambios en las reglas que tienen consecuencias negativas y con la educación de entrenadores para mejorar su conocimiento y su efectividad sin causar daño a los gimnastas bajo su cuidado.

El Programa de Desarrollo y Alta Competencia FIG de Grupos de Edad es un esfuerzo para proveer preparación física “lista para usarse”, preparación técnica y programas de competencia para países con poca experiencia en la gimnasia internacional contemporánea y para aquellos países que no tienen los recursos para desarrollar un programa propio.

- La atención se centra en la preparación a largo plazo segura y perfecta y el desarrollo de los gimnastas hacia el alto rendimiento
- Este programa provee información para garantizar progresiones graduales y seguras.
- Este programa provee programas que pueden ser recomendados para todos los entrenadores y todas las federaciones.

Una información más detallada sobre la teoría, la técnica y la metodología de la enseñanza de todos los elementos que se presentan en este documento está disponible en el Programa de Academia de la FIG en sus tres niveles.

Información sobre el niño en crecimiento en la Gimnasia

Este programa FIG de Desarrollo y Alta competencia de Grupos de Edad está conectado con los esfuerzos educacionales del Programa de Academia FIG. Este Programa de Academia FIG se ha enfocado en la preparación segura y sana y en el desarrollo de jóvenes gimnastas hacia la excelencia de alto rendimiento. El fundamento para este enfoque proviene del documento de Crecimiento y Desarrollo en el CD del Programa FIG de Grupos de Edad distribuido por la FIG a todas las federaciones en el 2001 y nuevamente en el 2003. Algunas observaciones de este importante documento son presentadas aquí.

Primordial para el entendimiento del entrenador es que el periodo de edad de 11-15 es un momento crítico para nuestros gimnastas ya que es una etapa en la que ellos son capaces de aprender habilidades aéreas complejas rápidamente pero simultáneamente son susceptibles a lesiones físicas debilitantes agudas, crónicas y por sobreuso y a daño emocional y psicológico.

- Los gimnastas en este periodo de edad tienen placas de crecimiento abiertas (cartílago en lugar de hueso) al final de cada hueso largo en el cuerpo así como en cualquier lugar donde un tendón se fija a un hueso. Estas placas son susceptibles a lesión por torsión y fuerzas de compresión excesivas o repetitivas.
 - Debe ser proporcionado un tiempo adecuado de recuperación.
 - Debe reducirse el número de cargas de alto impacto.
 - No se deben permitir aterrizajes con giros o mortales incompletos.
 - Se deben usar superficies suaves para los aterrizajes.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un crecimiento acelerado (pico de crecimiento de estatura PHV).
 - Todas las partes del cuerpo y los sistemas del cuerpo crecen a diferentes velocidades y esto puede conducir a torpeza y pérdida de algunas habilidades.
 - Ellos serán menos flexibles a medida que los huesos crecen y ponen los músculos y tendones bajo estiramiento.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un periodo de incremento acelerado de peso poco tiempo después del PHV (pico de aumento de peso PWV).
 - Ellos ganarán peso más rápido que fuerza y por ello perderán temporalmente fuerza relativa.
 - Ellos no deberán ser puestos bajo una dieta restrictiva; deben comer óptimamente para un crecimiento óptimo y sano.
- Los gimnastas en este periodo de edad no tienen su sistema anaeróbico láctico maduro; y el deporte de la gimnasia es predominantemente anaeróbico.
- Los gimnastas exitosos casi siempre maduran tardíamente.
 - Tener Maduración tardía y talla más pequeña a esa edad pueden conducir a sentimientos de inferioridad y baja autoestima.
 - Sus placas de crecimiento están abiertas y susceptibles a lesiones prolongadas.
 - Los gimnastas en este periodo de edad deberían enfocarse principalmente en el aprendizaje y menos en la competencia. Competencias internacionales pueden ser introducidas pero el enfoque debe ser en elementos de base perfectamente ejecutados y deberían usarse reglas tales como las presentadas dentro de este documento que modifiquen las expectativas de dificultad.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

RESUMEN DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LOS GIMNASTAS

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fax: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Desarrollo del Rendimiento a largo plazo de los Gimnastas

Para la preservación y aceptación duradera de nuestro deporte, se requiere una preparación sistemática a largo plazo de los gimnastas, que tome en consideración el crecimiento y los principios de maduración.

Desviarse de dicho sistema de preparación, al esforzarse por una especialización temprana o por ejecutar elementos de alta Dificultad prematuramente, no sirve a los gimnastas y contribuye a ejecuciones antiestéticas, lesiones y a un rechazo de nuestro deporte por el público. Entrenadores que por cualquier razón, practican tal comportamiento, pueden ocasionalmente lograr buenos resultados pero a la larga, tal método no será exitoso y dará lugar a un desgaste severo.

Durante el desarrollo del rendimiento a largo plazo, la habilidad de carga en general, y la habilidad de carga del sistema motor y de soporte en particular tienen una posición central. Durante su actividad previa y actual como entrenador, Dieter Hoffman ha tenido experiencias positivas con un punto de vista común hacia el desarrollo del rendimiento sistemático de atletas, con entrenadores, médicos, gimnastas y sus tutores.

Este esfuerzo común debería estar concentrado en aspectos esenciales:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo y duradera del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de los prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas) para limitar los efectos de las cargas negativas de altas repeticiones de movimiento y técnicas imperfectas (posición ineficiente de las articulaciones).
- Promover y alentar la educación de los gimnastas de all-around para poder garantizar el equilibrio de las cargas (desmontes, apoyos, suspensiones).
- El uso sistemático y gradual de la "fase de aprendizaje motora favorable" en el desarrollo del rendimiento a largo plazo.
- Coordinar con la alta responsabilidad de una cadena de personas: gimnasta – entrenador – médico – fisioterapeuta.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación.
- Uso extensivo de equipo metódico (equipo auxiliar) en el proceso de entrenamiento y poner gran atención a este aspecto en la construcción de los salones de entrenamiento.

«Los salones de entrenamiento son centros de educación, no salones de Competencia.»

Esta Filosofía de la gimnasia ha tocado nuevamente a nuestro deporte:

«La Gimnasia es complicada, no porque deba ser difícil sino porque tiene que ser Hermosa»

Los autores de este programa confían en que los entrenadores y atletas aceptarán esta asistencia y encontrarán un apoyo bien fundado en esto.

Etapas y características esenciales del Desarrollo del Rendimiento a Largo Plazo (DRLP)

	Entrenamiento (EB)		Entrenamiento Preparatorio (EP)		Entrenamiento Avanzado (EA)		Entrenamiento de ala Rendimiento (EAR)
	niñas Edad 6/7	Niños Edad 8/9	Edad niños - 9/10 Edad niñas - 8/9	Edad 14/15 Edad 12/13	Edad niños 15 Edad niñas 13/14	Edad 17/18 Edad 15/16	Edad niños 18/19 → Edad niñas 16/17 →
Practicar y aprender para entrenar	1. Entrenar frecuentemente 2. Crear y aprender prerequisites		Entrenamiento para educación 1. Crear prerequisites 2. Aprendizaje 3. Competencias y controles en atletismo y técnica 4. Training within the competition programme		1. Entrenamiento para educación / Aprendizaje 2. Entrenamiento para el programa de Campeonatos del Mundo		1. Entrenamiento para competencias 2. Entrenamiento para un desarrollo futuro
Unidad de entrenamiento	1-2 veces / semana	2-3 veces / semana	4-5 x 2.5 hrs / semana	5-6 x 3 hrs / sem	6-7 x 3 hrs / sem	8x 3 hrs/sem	9 – 10 veces / semana
Cantidad de entrenamiento	1.5 horas cada	2 horas cada	aprox. 14 hrs	Aprox. 18 hrs	aprox. 21 hrs	aprox. 24 hrs	aprox. 27-30 hrs

Metodología Básica DRLP_

	Entrenamiento Básico EB	Entrenamiento Preparatorio EP	Entrenamiento Avanzado EA	Entrenamiento de ala Rendimiento EAR
Prerrequisitos				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	++...
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización	+	++	+++	+++

Características Específicas de Entrenamiento en las etapas del DRLP

EB Entrenamiento Básico	EP Entrenamiento Preparatorio	EA Entrenamiento Avanzado	EAR Entrenamiento de Alta Ejecución
<p>1. etapa (Edad 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento. • Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un Entrenamiento frecuente. • Selecciones anuales <p>2. etapa (Edad 8-9) Más precisa definición de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buena voluntad de los padres para apoyar. - estado de salud / psique - capacidad intelectual - motivación personal hacia la gimnasia artística - checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales. - habilidad motora - velocidad /agilidad / capacidad de reacción - flexibilidad, fuerza y potencia - aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo - capacidad de expresión <p>3. etapa (Edad 9, para selecciones, también edad 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales • Desarrollo de prerrequisitos gimnásticos-acrobáticos, uso equipo metódico (equipo auxiliar) • Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los aparatos de competencia. 	<p>1. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más desarrollo de los prerrequisitos generales • Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor. • Lograr un repertorio total básico de habilidades. • Crear las condiciones para resistir una Competencia all – around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre). • Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo. • Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa. <p>2. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas. • Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos→ y flexibilidad, estructuras técnicas básicas). • Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres. • Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional. • Alta complejidad de las habilidades all around. • ...y desarrollo de ejecuciones para las finales. • Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga). • Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico. • Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres. • <u>La meta es:</u> preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres. 	<p><u>La meta es:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales. • Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos. • Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsable, uso efectivo de bonos, alto nivel de estabilidad/parado <p>TBS = Estructuras Técnicas Básicas TN = Norma para Técnica AN = Norma para Atletismo Pr = prerrequisitos</p>

Resumen de Información sobre el Desarrollo del Rendimiento a largo plazo

- Completar las tareas en las etapas individuales y la preparación mental y física son el criterio para avanzar al siguiente nivel superior.
- Las tareas relacionadas con la edad deberán ser consideradas desde un desarrollo biológico y no por la edad cronológica.
- La meta del **Entrenamiento Básico** es la de desarrollar prerrequisitos fundamentales y específicos del deporte; especialmente la regulación del movimiento y los prerrequisitos neuromusculares.
- La meta del **Entrenamiento Preparatorio** es la de incrementar el nivel de los prerrequisitos generales y específicos (coordinación, técnica, velocidad, flexibilidad, potencia, etc.) e incrementar la capacidad de carga.
- La meta del **Entrenamiento Avanzado** es la de desarrollar una transferencia sistemática desde el Entrenamiento de grupos de edad al Entrenamiento de alta rendimiento. Se trata de asegurar la conexión con el nivel internacional a través de un incremento sistemático de las demás específicas de Entrenamiento.
- **El Entrenamiento Preparatorio** básicamente difiere del de **Alta Rendimiento**:
 - Tiene un carácter específico. Los prerrequisitos de rendimiento para el mayor desarrollo del deporte están siendo desarrollados y se crean los prerrequisitos para un mayor incremento de las demás de Entrenamiento y capacidad de carga.
- La meta de la planeación de rendimiento a largo plazo es:
 - Crear prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas técnicas), que son necesarios para un incremento estable y continuo de la ejecución específica.

No son las metas de Competencia, sino las metas educacionales para las habilidades técnicas y físicas las que son prioridad.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE COMPETICION PARA GIMNASIA TRAMPOLIN

Trampolín – Tumbling – DMT

Ejercicios obligatorios

y

Normativa para ejercicios libres

Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Introducción

Este programa de competición en gimnasia en trampolín fue diseñado para proporcionar oportunidades de competición para los gimnastas de todas las edades ya todos los niveles. Niños y adultos participan en la gimnasia por muchas razones diferentes, todos igualmente válidos y bienvenidos.

Se complica con un solo conjunto de reglas para servir tanto a las necesidades de gimnastas recreativos que quieren competir de vez en cuando para permanecer motivados y para ponerse a prueba contra otros y las necesidades de los gimnastas de alto rendimiento que desean representar a su país en el escenario internacional. Por otra parte, algunos gimnastas podrían comenzar a entrenar en la primera infancia, mientras que otros no tienen oportunidades hasta que están en su adolescencia. Es importante para mantener de alguna manera a todos estos gimnastas, proporcionar una participación significativa y oportunidades de éxito para ellos.

Este programa divide a los participantes competitivos y las oportunidades en dos corrientes; Un grupo de participación y un grupo de alto rendimiento. El Grupo de Participación tiene cuatro Clases de Competencia cada una dividida en múltiples grupos de edad que permiten a los participantes principiantes o tardíos participar con éxito. Las dos primeras Clases de Competencia prescriben ejercicios obligatorios que también son apropiados para el grupo de Alto rendimiento, pero sólo en edades específicas y restringidas.

El grupo de alto rendimiento se divide en dos categorías de competición progresiva por debajo de las ofrecidas por la FIG para la competición internacional del grupo de edades. Las clases AC1 y AC2 son similares para el grupo de participación, pero luego se ofrecen dos niveles más de reglas de competencia opcionales para estos gimnastas. Las Clases de Competición para el grupo de Alto Rendimiento incluyen ejercicios obligatorios. La experiencia ha demostrado que los ejercicios obligatorios sirven para dirigir la formación hacia un alto rendimiento y servir además como forma de educación y control sobre los entrenadores.

Nota:

- Las edades múltiples en los Niveles de Participación permiten la entrada tardía en la gimnasia y mas años de participación. Ese número de grupos de edad puede ser demasiado para las federaciones con un bajo número de participación. Diferentes grupos de edad pueden competir juntos y estar separados por premios.
- Los ejercicios obligatorios de Clase 1 y Clase 2 deben formar la base misma de cualquier gimnasia de competición y por lo tanto deben ser muy similares para la Participación y los Valores de Alto Rendimiento. Algunas federaciones pueden optar por hacer ejercicios más simples obligatorios para los Niveles de Participación o para eliminar las habilidades más complicadas

A continuación se presenta una visión general de la estructura y del programa de la competencia:

Programa FIG Age Group VISION GENERAL – Trampolín, Tumbling & DMT
Programa y Estructura de Competencias

GRUPO DE PARTICIPACION			GRUPO DE ALTO NIVEL		
Clase P1	Edad 8 - 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x obligatorio 1x libre TU & DMT	Clase AC1	Edad 8 - 9	1x obligatorio 1x libre
Clase P2	Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x obligatorio 1x libre TU & DMT	Clase AC2	Edad 9 - 10	1x obligatorio 1x libre
Clase P3	Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x obligatorio 1x libre TU & DMT	Clase AC3 (TRA y TU)	Edad 11 - 12	1x obligatorio 1x libre
Clase P4	Edad 13 - 15 Edad ≥16	1x obligatorio 1x libre			
			Referencia a FIG World Age Group, normativa de Competición 2017-2020 (ver resumen en la página 25) Grupos de edad para TRA, SINCRO, DMT, TU – Niños & niñas 11 - 12 años en el año de Competencia <input type="checkbox"/> <small>SEP</small> 13 - 14 años en el año de Competencia <input type="checkbox"/> <small>SEP</small> 15 - 16 años en el año de Competencia <input type="checkbox"/> <small>SEP</small> 17 - 21 años en el año de Competencia <input type="checkbox"/> <small>SEP</small>		
			Junior	Edades FiG	Normativa FIG Junior
			Senior	Edades FIG	Normativa FIG Senior

Reglamento General

Artículo 1 Edades competitivas

- a. La elegibilidad de los gimnastas de edad se basará en su edad el 31 de diciembre del año de la competición.
- b. Se recomienda que los gimnastas menores de 8 años no participen en concursos formales.
- c. Un gimnasta que esté por debajo de la edad mínima para su Clase de Competición puede participar en esta categoría con la aprobación del comité técnico apropiado. Dicho permiso deberá ser confirmado antes de la fecha límite de inscripción para la competición.

Artículo 2 Modificaciones especiales de las reglas de la FIG

- a. La deducción para un elemento faltante , añadido o diferente en la primera rutina = 0.5 (en lugar de 1.0)
- b. Desplazamiento y TOF no serán evaluados

Artículo 3 Reglas generales de juzgamiento

- a. Para todas las Competiciones de Nivel Nacional, cada miembro del jurado será responsable de las tareas del jurado D y del jurado E, a menos que 4 o más jueces sean asignados al evento.
- b. A menos que se indique lo contrario en este documento, los errores de ejecución por mala técnica, mala posición del cuerpo y elementos permitidos, etc., se evalúan de acuerdo con las reglas Júnior del actual Código de Puntuación de la FIG.
- c. Las deducciones de carácter disciplinario se toman de la puntuación final por el Presidente del Jurado del Aparato.

Artículo 4 Reglas específicas de juzgamiento para TRA, TU y DMT

- a. Para Tumbling, el aparato puede ser una pista de tumbling, una pista inflable o una pista acrobática de gimnasia
- b. Cada pase es máximo de 10 puntos para la ejecución
- c. Error pequeño = 0,1; Error grande o más de 1 error en una dificultad = 0.3
- d. No se acreditarán habilidades o dificultades adicionales con valores superiores a los permitidos
- e. Si se produce una interrupción antes del último rebote (TRA); Después de 1 o 2 dificultades (TU); O en el medio (DMT) un segundo intento se permite una vez por competición y la cuenta para el segundo intento contará.

Artículo 5 Puntuación final

- a. La puntuación final para los ejercicios obligatorios y para los ejercicios libres se determina sumando la nota E del obligatorio y la nota E + D de la rutina libre, esta puntuación se muestra al público. Si es posible, se debe mostrar la nota de dificultad, la nota de ejecución y la nota Final

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE COMPETICIÓN DE TRAMPOLIN

Ejercicios Obligatorios & Requerimientos para los ej. libres

para

Clases de Competición

Grupo de participación: P1, P2, P3, P4

Grupo de alto nivel : AC1, AC2, AC3

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Programa Grupo de edades FIG– REQUERIMIENTOS TRAMPOLIN

GRUPO PARTICIPACION			GRUPO ALTO NIVEL		
	Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre		Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre
Clase P1 Edad 8 - 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Caída Frontal (Pecho) ...a pie Carpa abierta Caída sentado 1/2 giro a pie Salto agrupado 1 giro	---	Clase AC1 Edad 8-9	1/2 giro a pecho A pié (1 - /) Carpa abierta Caída de espalda 1/2 giro a pie Salto agrupado 4 – O (mortal agrupado at.) Salto carpado 4 - < (mortal atrás carpado) 4 1 o (barany agrupada)	6.8 max. DD rutina libre 0.9 max. DD por elemento
Clase P2 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Salto carpado 1/2 giro a sentado 1/2 giro a pie Carpa abierta Caída a espalda 1/2 giro a pie caída sentado ... a pie Satto agrupado 4 - o (adelante agrupado)	---	Clase AC2 Edad 9 - 10	3 - / (3/4 back extendido) a pié (1 - /) Carpa abierta 4 1 < (barany carpa) 4 – o (mortal atrás agrupado) Salto agrupado 4 - < (mortal atrás carpado) Salto carpado 3 - / (¾ adelante ext.) 5 1 O (Barany ball out)	8.0 max. DD rutina libre 1.1 max. DD por elemento
Clase P3 Edad 11 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	4 – o (atrás agrupado) 1/2 giro a sentado 1/2 giro a pie Carpa abierta Caída a espalda 1/2 giro a pie Salto agrupado 1/2 giro Salto carpado 4 1 o	---	Clase AC3 Edad 11-12	8 elementos >270° 1 caída de frente (pecho) 1 caída de espalda 1 mortal mínimo 360 grados de giro longitudinal	11-12 Normativa FIG Age Group
Clase P4 Edad 13 - 15 Edad ≥16	1/2 giro a pecho a pié (1 - /) Carpa abierta 4 – o (Mortal atrás agrupado) 1/2 giro a sentado 1/2 giro a sentado 1/2 giro a pié Salto agrupado 4 - < (mortal atrás carpado) 4 1 o (barany agrupada)	4.2 max. DD rutina libre 0.7 max. DD por elemento			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE COMPETITION TUMBLING

Ejercicios Obligatorios & Requerimientos para los ej. libres

para

Clases de Competicion

Grupo de participación: P1, P2, P3, P4

Grupo de alto nivel : HP1, HP2, HP3

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Programa Grupo de edades FIG– REQUERIMIENTOS TUMBLIG

GRUPO PARTICIPACION			GRUPO ALTO NIVEL		
	Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre		Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre
Clase P1 Edad 8 - 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Rueda , rueda , rondada , salto extendido a un aterrizaje controlado	Un pase <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos • Puede repetir Obli • Maximo valor por element = 0.8 (ej. barani) 	Clase AC1 Edad 8-9	Rondada , dos flic flacs , mortal atrás agrupado	Un pase <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos • Puede repetir Obli • Maximo valor por element = 0.8 (ej. barani)
Clase P2 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Rondada , flic flac, flic flac , salto extendido controlado a voltereta atrás	Un pase <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos cada pase • Requiere los elementos de abajo, pueden ser en el ca 1st o 2nd pase • Tempo • Mortal at. max 1 giro • Maximo valor por elemento = 0.9 (ej. Giro atrás(pirueta) 	Clase AC2 Edad 9 - 10	Rondada, tres flis flacs, mortal atrás extendido con giro	Un pase <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos cada pase • Requiere los elementos de abajo • Tempo • Mortal at. max 1 giro • Maximo valor por elemento = 0.9 (ej. Giro atrás(pirueta)
Clase P3 Edad 11 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	---	Dos pases <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos cada pase • Requiere los elementos de abajo, pueden ser en el 1st o 2nd pase • Mortal at. max 1/1 giro • Maxima DIF. total = 3.0 por pase • Maximo valor por elemento = 1.3 (ej. doble giro atrás) 	Clase AC3 Edad 11-12	---	Dos pases <ul style="list-style-type: none"> • Maximo 5-elementos cada pase • Requiere los elementos de abajo, pueden ser en el 1st o 2nd pase • Mortal at. max 1/1 giro • Maxima DIF. total = 3.0 por pase • Maximo valor por elemento = 1.3 (ej. doble giro atrás)
Clase P4 Edad 13 - 15 Edad ≥16	---	Dos pases <ul style="list-style-type: none"> • 5-elementos & 8-elementos • Requiere los elementos de abajo, pueden ser en el 1st o 2nd pase • Conexión tempo-tempo • Mortal at. con o sin giro • Maxima DIF. total = 4.0 por pase • Maximo valor por elemento = 2.2 (ej. doble atrás) 			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE COMPETICION DMT

Ejercicios Obligatorios & Requerimientos para los ej. libres

para

Clases de Competicion

Grupo de participación: P1, P2, P3, P4

Grupo de alto nivel : AC1, AC2

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Programa Grupo de edades FIG– REQUERIMIENTOS DMT

GRUPO DE PARTICIPACION				GRUPO DE ALTO NIVEL			
		Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre			Ejercicio Obligatorio	Requerimientos / libre
Clase P1 Edad 8 - 9 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Mount	---	Salto agrupado, straddle , o carpado	Class AC1 Age 8-9	Mount		4 1 o ó 4 1 < ó 4 1 / (cualquier barany)
	Spotter	Salto agrupado	Salto, straddle , o carpado		Spotter	4 – o (mortal atrás agrupado)	4 – o ó 4 - < ó 4 - / (cualquier mortal atrás
	Dismount	Carpa abierta (straddle)	Salto agrupado, o carpado o 4 1 o ó 4 1 < (barany agrupada o carpada)		Dismount	4 1 o (barany agrupada)	4 – o ó 4 - < < (mortal atrás agrupado o carpado) o 4 1 < ó 4 1 / (barany carpada o extendida)
Class P2 Edad 10 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Mount	---	4 1 o (barany agrupada)	Class AC2 Age 9 - 10	Mount	4 1 < (barany carpada)	4 1 o ó 4 1 / (barany agrupada o extendida)
	Spotter	Carpa abierta (straddle)	Salto agrupado, o carpado		Spotter	--	4 – o, <, /; 4 2 (los tres mortales ó giro)
	Dismount	4 - < (fwd)	4 – o o 4 - < (mortal adelante) ó 4 1 o ó 4 1 < (barany agrupada o carpada)		Dismount	4 – < (mortal atrás carpado)	4 – o, /; (mortal atrás agrupado o extendido) 4 1 o, <, /; (cualquier barany 4 2; 4 3; 4 4 (giro o rudy o doble giro) 8 - - o; 8 – 1 o Barany out o ó doble atrás O)
Class P3 Edad 11 - 12 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Mount	---	4 1 o ó 4 1 < (barany agrupada o carpada)	Class AC3 Age 11-12	---		FIG Age Group Rules Reglas del grupo de edades de la FIG
	Spotter	Carpa abierta (straddle)	4 – o ó 4 - < (mortal atrás agrupado o carpado)				
	Dismount	4 1 < (barany carpada)	4 – o ó 4 - < < (mortal atrás agrupado o carpado) 4 1 o ó 4 1 / (barany agrupada o extendida)				
Class P4 Edad 13 - 15 Edad ≥16	Mount	---	4 1 O, <, / (cualquier barany)	Nota: <ul style="list-style-type: none"> Saltos Agrupados, straddle(carpa abierta) o carpados = valor 0.1 En la rutina libre, los gimnastas deben elegir Elemento Mount o Spotter de la lista, además elemento Dismount para tener la Dif. total para cada pase . 			
	Spotter	4 – o (mortal atrás agrupado)	4 – o ó 4 - < ó 4 - / ó 4 2 (los tres mortales ó giro)				
	Dismount	4 1 o (barany agrupada)	4 – o ó 4 - < ó 4 - / (cualquier mortal atrás) ó 4 1 o ó 4 1 < ó 4 1 / (cualquier barany) ó 4.2 ó 4.3 (giro o rudy)				

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programa de Competicion Trampolín, Tumbling, DMT

Sistema numerico para elementos
NORMATIVA FIG World Age Group

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

INFORMACION DE REFERENCIA

I. SISTEMA NUMÉRICO FIG– TRAMPOLÍN Y DMT

Solo el sistema numérico FIG será aceptado en las competiciones FIG.

- El primer dígito describe la cantidad de saltos mortales, en cuartos (¼).
- Los dígitos siguientes describen la distribución y la cantidad de giro en cada salto mortal, en medios giros (1/2).
- La posición del elemento se describe al final utilizando una 'o' o dejándolo en blanco para la posición agrupada; '<' para la posición carpada y '/' para la posición planchada.

Elemento	¼ mortales	½ giros		Posición	Dif. TRA	Dif. DMT
Half out Triffis, tucked	12	-	-	1	o	1.7 5.1
Half in Rudy out, piked	8	1	3		<	1.6 4.0
Full in Half out, straight	8	2	1		/	1.5 4.0
Half in Rudy out, tucked	8	1	3		o	1.4 3.6
Double back, tucked	8	-	-		o	1.0 2.0
Half out, tucked	8	-	1		o	1.1 2.4
Rudy	4	3				0.8 1.2
Double-full	4	4				0.9 1.5
Half in 1 ¼ back, tucked	7	1	-		o	0.9 ---
Half out double ball out, piked	9	-	1		<	1.4 ---

J. SÍMBOLOS FIG – TUMBLING

Para completar las tarjetas de competición en tumbling se debe utilizar el sistema FIG de símbolos cuyos principios se describen a continuación:

- Usar – para un salto mortal sin giro
- Usar 1 para un salto mortal con ¼ giro
- Usar 2 para un salto mortal con 1 giro
- Usar . para especificar si es elemento delante o hacia atrás
- Usar o para posición agrupada o puck
- Usar < para posición carpada
- Usar / para posición planchada

Elementos especiales	
Rondada	f
Flic-Flac ó Paloma	f h
Whipback (tempo salto)	^
Single somersaults	
Salto mortal agrupado	- o
Salto mortal carpado	- <
Salto mortal planchado	- /
Barani	.1
Mortal con ¼ twist	1.
Mortal atrás con un giro (pirueta)	2.
Mortal atrás con 1 ¼ giro	3.
Mortal atrás con dos giros	4.

Dobles saltos mortales	
Doble agrupado	-- o
Doble carpado	-- <
Doble planchado	-- /
Full in agrupado	2 - o
Full in carpado	2 - <
Full in Full out agrupado	2 2 o
Full in Full out planchado	2 2 /
Miller planchado	2 4 /
Triples saltos mortales	
Triple agrupado	--- o
Triple carpado	--- <
Full in Triple agrupado	2 --- o

Elementos laterales = marcado con una x adicional

Adelante o atrás = si es necesario marcado con un punto: .1 = Barani ó 1. = mortal con ¼ giro

NORMATIVA FIG WORLD AGE GROUP PARA TRAMPOLIN, TUMBLING, DMT 2017-2020

Válido desde 1.1.2017

Estas Reglas también son válidas para las Competiciones por Categorías que se celebren en combinación con las Competiciones Continentales.

1. Organización de la competición

- 1.1 Las Competiciones Mundiales por Categorías de la FIG tienen que ser organizadas durante el mismo año que los Campeonatos del Mundo.
- 1.2 Las Competiciones Mundiales por Categorías de la FIG se organizarán como una competición separada, y no en combinación con cualquier otra competición.
- 1.3 Las Federaciones que realicen una solicitud para albergar los Campeonatos del Mundo también podrán solicitar las Competiciones Mundiales por Categorías de la FIG.

2. Condiciones para la inscripción

- 2.1 Solamente las inscripciones realizadas por las federaciones afiliadas a la FIG serán aceptadas. Cualquier inscripción que no se reciba de este modo será devuelta a su emisor.
- 2.2 Se permite una inscripción máxima de 80 gimnastas por federación. Se podrá inscribir un máximo de 4 (cuatro) gimnastas [2 (dos) parejas en sincro] por federación en cada grupo de edad y por evento en cada disciplina. (ver §4 y §5)
- 2.3 Los gimnastas que hayan competido en una disciplina en el Campeonato del Mundo no podrán competir ese mismo año en esa disciplina durante las Competiciones Mundiales por Categorías de la FIG.

3. Inscripciones

Ver Reglamento Técnico.

4. Categorías (grupos de edad)

- 4.1 11 - 12 años en el año de la competición
- 4.2 13 - 14 años en el año de la competición
- 4.3 15 - 16 años en el año de la competición
- 4.4 17 - 21 años en el año de la competición

5. Eventos

Eventos en Trampolín, Sincronismo, Doble Mini-Trampolín y Tumbling:

- 5.1 11-12 años chicos
- 5.2 11-12 años chicas
- 5.3 13-14 años chicos
- 5.4 13-14 años chicas
- 5.5 15-16 años chicos
- 5.6 15-16 años chicas
- 5.7 17-21 años chicos
- 5.8 17-21 años chicas

6. Reglas de competición

Se aplicará el Código de Puntuación de la FIG para Gimnasia en Trampolín con las siguientes variaciones:

- 6.1 El orden de salida para la Ronda de Clasificación será decidido mediante un sorteo.
- 6.2 En Trampolín, la Ronda de Clasificación consistirá en 1 (un) ejercicio voluntario con elementos libres y requerimientos especiales y 1 (un) ejercicio voluntario (incluyendo dificultad). Los requerimientos especiales serán definidos por el Comité Técnico de Trampolín al menos un año antes del siguiente WAGC, ver 5.1.2 CdP. En Sincronismo, la Ronda de Clasificación consiste en 1 (un) ejercicio voluntario (incluyendo dificultad).
- 6.3 En Tumbling, se aplicarán las normas §5.1, 5.2, 5.3 y 5.4 del Código de Puntuación de la FIG, con la excepción de que solamente hay 1 (un) pase en la Final.
- 6.4 La norma §18.1 del Código de Puntuación de la FIG se aplicará en la dificultad de todas las disciplinas. Esto supone que se establecen las siguientes limitaciones de dificultad para un único elemento en las diferentes categorías:

For difficulty in all disciplines §18.1 of the FIG Code of Points will apply. For the different age groups in the different disciplines this means following limitations to the difficulty in a single element:

TRA	11-12 years: 1.5 pts	13-14 years: 1.7 pts	15-16 years: 1.8 pts	17-21 18 years: 1.8 pts
TUM	11-12 years: 2.7 pts	13-14 years: 3.5 pts	15-16 years: 4.3 pts	17-21 18 years: 4.3 pts
DMT	11-12 years: 3.6 pts	13-14 years: 4.4 pts	15-16 years: 4.6 pts	17-21 18 years: 4.6 pts

* For 11-12 years old, triple somersaults are prohibited

* For all age groups, quadruple somersaults are prohibited

Any abuse of this rule will result in the disqualification of the gymnast.

- 6.5 Ningún gimnasta podrá competir en otra categoría que no sea la que le corresponda en función de su edad, con la excepción de 6.5.1.

No gymnast shall compete in other than his/her age-group except in respect of 6.4.1.

6.5.1 En la competición de Sincronismo, la edad del gimnasta más mayor determina la categoría en la que la pareja debe inscribirse.

- 6.6 Los gimnastas con las 8 (ocho) mejores puntuaciones de la Ronda de Clasificación se clasificarán para las Finales.

Lausanne, Marzo 2016

Federación Internacional de Gimnasia



Bruno Grandi
Presidente



André F. Gueisbuhler
Secretario General



Horst Kunze
Presidente TC Trampolín

CMGA Trampoline 2019-2020 Trampoline - Exigences pour le premier exercice

11-12 ans

L'exercice consiste en dix éléments différents, seuls deux éléments sont autorisés avec moins de 270° de rotation salto. Chaque élément à exigence doit être marqué d'un astérisque (*) sur la carte de compétition. Ces exigences ne peuvent pas être remplies en les combinant dans un seul élément mais doivent être réalisées dans des éléments différents.

1. 1 élément avec réception sur le ventre,
2. 1 élément avec réception sur le dos,
3. 1 élément avec 360° de salto et au moins 360° de vrille.

13-14 ans

L'exercice consiste en dix éléments différents, seul un élément est autorisé avec moins de 270° de rotation salto. Chaque élément à exigence doit être marqué d'un astérisque (*) sur la carte de compétition. Ces exigences ne peuvent pas être remplies en les combinant dans un seul élément mais doivent être réalisées dans des éléments différents.

1. un (1) élément avec réception sur le ventre ou sur le dos,
2. un (1) élément depuis le ventre ou le dos – en combinaison avec l'exigence N° 1,
3. un (1) élément en double rotation salto avant ou arrière, avec ou sans vrille,
4. un (1) élément avec un minimum de 540° de rotation vrille et un minimum de 360° de rotation salto.

15-16 ans

L'exercice consiste en dix éléments différents, seul un élément est autorisé avec moins de 270° de rotation salto. Chaque élément à exigence doit être marqué d'un astérisque (*) sur la carte de compétition. Ces exigences ne peuvent pas être remplies en les combinant dans un seul élément mais doivent être réalisées dans des éléments différents.

1. un (1) élément avec réception sur le ventre ou sur le dos,
2. un (1) élément depuis le ventre ou le dos – en combinaison avec l'exigence N° 1,
3. un (1) élément en double rotation salto avant ou arrière, avec ou sans vrille,
4. un (1) élément avec un minimum de 540° de rotation vrille et un minimum de 360° de rotation salto.

17-21 ans

1. L'exercice consiste en dix éléments différents, tous avec au moins 270° de rotation salto.
2. Deux éléments marqués d'un astérisque (*) sur la carte de compétition auront une valeur de difficulté. Cette difficulté sera ajoutée aux scores d'exécution, de temps de vol et de déplacement horizontal pour donner le score total de l'exercice.
3. Aucun de ces deux éléments ne doit être répété dans le deuxième exercice, sinon la difficulté de l'exercice répété ne sera pas prise en compte.

Lausanne, juillet 2018



Horst Kunze
Trampoline TC President

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS
PROGRAMA TEST
para
Gymnasia / Trampolin

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS
PROGRAMA TEST
para
Gimnasia / Trampolín

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Propósito del desarrollo de la Habilidad Física y Programa de Prueba (PHF) – (Prueba de la habilidad Física)

- La “PHF” muestra cuáles son las demandas para el desarrollo de las habilidades de flexibilidad y potencia.
- La selección de los ejercicios de la prueba está basada en experiencias de muchos años y es un extracto de los programas de Entrenamiento para el desarrollo de prerrequisitos de habilidades físicas para la ejecución.
- Los ejercicios de la prueba para flexibilidad están enfocados en el nivel de desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y hombros.
- Los ejercicios de la prueba de las habilidades de potencia están basados en la determinación del nivel de desarrollo de la potencia explosiva, la resistencia especial de potencia, y el nivel de componentes estáticos y dinámicos de los ejercicios.
- El conocimiento actual acerca del nivel de educación en muchos países muestra que el desarrollo de los prerrequisitos de la Ejecución de **flexibilidad y potencia** deberían tener más atención.
- Basado en su capacidad, los gimnastas tienen la posibilidad de obtener una calificación de 1.0 a 10.0 puntos en cada ejercicio. Tales procedimientos de control ofrecen la posibilidad de comparar el resultado personal con el mejor resultado para cada componente de la prueba.

Entrenamiento Efectivo de la Habilidad Física

Se les recuerda a los entrenadores revisar los principios básicos de la adaptación de los tejidos en el Entrenamiento de la fuerza, la flexibilidad, la potencia y la resistencia que se presentan en los programas de Academia de la FIG. Todos los tejidos (músculo, tendón, ligamento, hueso, cartílago, piel) y los sistemas del cuerpo se adaptan al estrés impuesto en el Entrenamiento durante el descanso o periodo de recuperación. La gimnasta debe ser preparada gradualmente durante varios años para ser capaz de sostener y generar de forma segura las fuerzas requeridas en gimnasia.

Guía y Orden para el Entrenamiento de la Fuerza	Principios para el Entrenamiento de la Fuerza (para todos los tejidos)	Secuencia para el Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia
Entrenar para la seguridad – aterrizajes, músculos del tronco, propiocepción. Primero los graves grupos musculares Equilibrio Muscular Patrones específicos de movimientos Fuerza máxima y velocidad (potencia)	Especificidad Progresión de la Carga Recuperación Reversibilidad Individualización Variabilidad Rendimiento Decreciente	Resistencia Muscular Velocidad con cargas bajas Hipertrofia Muscular Fuerza Específica Potencia - Fuerza con baja velocidad Potencia - Fuerza Máxima y velocidad máxima

Resultados Test Fisico TRA TU DI Nombre:

Resultados Ciudad:

Fecha: Nac.: Club:

Flexibilidad

Ejercicio	Logardo		Puntos
1 Elev. Pierna	L	R	
2 Levantamient			
3 Flex. de tronco			
4 Flex. hombros			

Fuerza

Ejercicio	Logardo	Puntos
1 Salto largo		
2 Salto vertical		
3 Sprint 20m		
4 V-snaps		
5 Handstand		
6 Elevaciones de piernas		
7 Flexion de hombro		
8 TOF		

Total Flexigilidad			
Total Fuerza			
Total			
Ranking			

← Total Fuerza		
-----------------------	--	--

Firma:

Programa Test Habilidades Físicas (TRA-TU-DMT)

Flexibilidad

1. Elevación de la pierna al frente , izquierda y derecha

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°

Espaldera, instrumento o tabla para medir ángulos



Protocolo para el test :

- Parado con la espalda recta en pared o espaldera etc
- El ángulo se mide desde la horizontal , 90 grados = 4 puntos. Debe mantener 2 segundos
- El resultado es el promedio de las dos piernas

2. Levantamiento del tronco superior (lumbares)

1 Punto.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pobre		satisfactorio							bueno



Comentarios:

- Levantar la parte superior del cuerpo desde el suelo; palmas y cara hacia abajo
- La amplitud máxima debe ser demostrada durante 5 segundos

3. Flexión de tronco hacia adelante

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm

Banco, bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Parado sobre un banco sosteniendo una barra (bastón), manos colocadas ancho de los hombros, piernas estiradas.
- El resultado es la distancia desde el tope del banco hasta el tope del bastón
- La medición es en cm. Se debe mantener 2 segundos

4. FLEXION HOMBROS FRENTE APOYADA EN EL SUELO

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 12 cm	+ 14 cm	+ 18 cm	+ 20 cm	+ 22 cm	+ 25 cm	+ 28 cm	+ 31 cm	+ 35 cm	+ 40 cm

bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Tumbado boca abajo con piernas estiradas y estomago contra el suelo, frente apoyada en el suelo
- Sujetar un bastón con manos cerradas y a la anchura de los hombros.
- Medir distancia entre bastón y suelo , en cm.

Fuerza, Potencia , Resistencia

1. Salto largo

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura real (RH)	RH +5 cm	RH +10 cm	RH +15 cm	RH +20 cm	RH +25 cm	RH +30 cm	RH +35 cm	RH +40 cm	RH + 5 cm

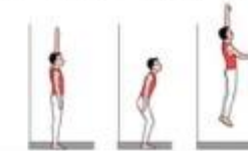


Protocolo para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazos y manos extendidas.(RH) (puede ser acostada con talones en flex)
- medir longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al despegue , incluyendo cada paso atrás

2. Salto vertical

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+5 cm	+10 cm	+15 cm	+20 cm	+25 cm	+ 30 cm	+ 35 cm	+ 40 cm	+ 45 cm	+ 50 cm



Protocolo para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazo y mano extendida a lo largo de la pared , marcar con magnesita o * tiza
- medir longitud de salto considerando la marca mas alejada de la original, 2 intentos, vale el mejor.

3. Sprint 20 metros

1 Punto.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3 seg	4.2 seg	4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg
4.0 seg	3.9 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg	3.1 seg	3.0 seg



Protocolo para el test:

- 20-metros en sprint, la medida se toma en segundos. Ideal dos veces y sacar la media.
- Primera línea es para gimnastas hasta 13 años
- Segunda línea es para gimnastas entre 14 y 17 años

4. Elevacion De Piernas & Tronco Desde Suelo (V) (Bisagras)

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 10x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x



Protocolo para el test:

- Tumbado en el suelo (tronco & piernas en horizontal) con un balón en las manos
- Elevar tronco y piernas extendidas hasta tocar la bola con puntas de pies y descender hasta la posición inicial
- Contar el número de repeticiones en 10 segundos
- En cada repetición la calidad debe ser al menos de 3 o mayor . No contar cuando la calidad disminuya

5. Elevación y mantenimiento de vertical

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 seg	2 seg	3 seg	4 seg	5 seg	6 seg	7 seg	8 seg	9 seg	10 seg



Protocolo para el test:

- Patear con el cuerpo completamente estirado; cabeza entre los brazos a la vertical; brazos transversales al suelo y paralelos entre ellos
- Se mide el tiempo en segundos
- El valor de calidad debe ser igual a 3 o superior. El tiempo se detiene cuando la calidad es menor.

6. Elevaciones de piernas a la horizontal tumbado sobre un bloque / potro ...

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 rep	6 rep	7 rep	8 rep	10 rep	12 rep	14 rep	16 rep	18 rep	20 rep
Manos agarrando el potro/bloque					Elevar piernas a la horizontal mínimo				

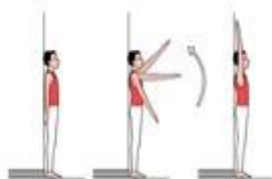


Protocolo para el test:

- Tumbado sobre bloque o potro ... (elevación piernas en horizontal)
- Elevar piernas extendidas hasta la horizontal y descender hasta la posición inicial
- Contar el número de repeticiones en 10 segundos
- En cada repetición la calidad debe ser al menos de 3 o mayor. No contar cuando la calidad disminuya

7. Flexión explosiva anterior de hombro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 Rep	13 Rep	14 Rep	15 Rep	16 Rep	17 Rep	18 Rep	19 Rep	20 Rep	21 Rep



Protocolo para el test:

- Desde la posición de pie, espalda pegada a la pared o espaldera, brazos extendidos
- Flexiones explosivas, rápidas de hombro a tocar una marca (colchoneta) encima del gimnasta en 10 segundos
- En cada flexión, la mano debe tocar las piernas y la colchoneta superior, si no, no contabiliza la rep.

8. Tiempo de vuelo + desplazamiento



0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	+	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	

Protocolo para el test:

- Dos Variables para calificar T.O.F + Desplazamiento, dos notas o marcas:
- 1.- Contabilizar 10 saltos extendidos
- Comenzar a contar cuando el gimnasta este confortable, entre el número 6 y el 12 aprox ..., Contabilizar con cronometro de mano.
- 2.- Si sale a zona de 0.2 / 0.3 no vale el intento. 2 intentos (2.7 segundos se suma a la maquina ...)

T.O.F_Baremo femenino - (segundos)

Años	1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - 7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8 - 9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10 - 11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12 - 13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13 - 14	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
14 - 15	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5

T.O.F_Baremo Masculino - (segundos)

Años	1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - 7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8 - 9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10 - 11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12 - 13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13 - 14	16	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21
14 - 15	17	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**DESARROLLO HABILIDADES TECNICAS
Y
PROGRAMA TEST
PARA
Gimnasia / Trampolín**

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de Prueba (PHT) – (Prueba de la Habilidad Técnica)

- Las líneas de educación / estructuras de educación mostradas en la “PHT” y el incremento sistemático visible del nivel de dificultad, deberá contribuir a ayudar a las gimnastas a crear sistemáticamente prerrequisitos técnicos de ejecución para poder realizar exitosamente ejercicios de mayor dificultad en edades de aprendizaje avanzadas.
- Es un programa que crea prerrequisitos técnicos y deberá ser un instrumento de control al mismo tiempo.
- La secuencia de educación / estructuras ilustra un camino desde “lo simple” a “lo difícil” y es esencialmente “abierto – finalizado”.
- Una gimnasta deberá avanzar al siguiente Elemento solo si el nivel de dificultad previo ha sido aprendido con un mínimo Valor de Calidad de 3.0
- La información abajo es el resultado de muchos años de experiencia en la educación de gimnastas de ala nivel, pero también de gimnastas de naciones con poca experiencia en este momento, y deberá servir como una guía.
- En relación al SALTO: los autores son de la opinión que las variaciones de los saltos Kasacolchónsu/Tsukahara no deben ser reconocidos como estructuras básicas. Las bases para este grupo de saltos es el resorte de brazos al frente y el mortal al frente extendido. Un alto nivel de control de esta estructura orientada hacia adelante tiene un efecto positivo excepcional en el aprendizaje de futuras estructuras de saltos.

Evaluación y sistema de control para la Prueba de Habilidad Técnica (PHT)

- En competencias de control **PHT** o sesiones de prueba, los gimnastas tienen la posibilidad de escoger un valor o nivel de dificultad de las secuencias listadas de habilidades basándose en sus **niveles de ejecución existentes**.
- En niveles bajos, éste elemento puede ejecutarse dos veces; se considera el mejor intento. Para gimnastas de nivel más ala, la ejecución debe limitarse a un intento.
- El resultado es calculado seleccionando el Valor de Nivel de la habilidad (por ejemplo: Valor de Nivel = VN 5) y esa es multiplicado con el Valor de Calidad dado por el entrenador o juez o evaluador (por ejemplo: Valor de Calidad = VC 3) **EJEMPLO: VN (5) X VC (3) = 15 PUNTOS**.

Información para la selección de los Niveles de Dificultad (ND)

Nivel de Dificultad

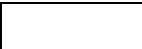
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Edad 8/9/10	Límite	
------------------------------	---------------	--

Edad 11/12		Límite	
-----------------------------	--	---------------	--

Edad 13/14/15			Límite	
--------------------------------	--	--	---------------	--

Edad 16/17				Límite	
-----------------------------	--	--	--	---------------	--

 = **Límite**

 = **Con Posibilidad de acceder a un Nivel de Dificultad más alta**

(Cuyo todos los elementos previos han sido completados con un Valor de Calidad de 3.0)

Evaluación del Valor de Calidad (VC)

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 4 puntos. Para una evaluación más fina de calidad, se pueden otorgar incrementos de medio punto (por ejemplo 1.5; 2.5; etc.)

- 0** = No completado. El Elemento que se intenta no es reconocible.
- 1** = El Elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.
- 2** = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y Ejecución, paso o salto.
- 3** = El Elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competencia.
- 4** = El Elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de Aterrizaje.

- Elementos con Valor de Calidad = 3 pueden ser incluidos en competencias domésticas y demuestran que la gimnasta está lista para competir con el ejercicio Obligatorio u opcional que contiene dicho Elemento
- Sólo elementos con Valor de calidad = 4 deben ser incluidos en competencias internacionales
- Esta filosofía y concepto se aplican también a elementos que no están en las tablas de las pruebas técnicas – por ejemplo todos los elementos de la tabla de los perfiles de adquisición de habilidades presentada al final de este libro y cualquier elemento que no esté dentro de este libro

Requerimientos para Aparatos Metódicos (Equipo Auxiliar)

- Para una Ejecución exitosa de los programas de educación, es necesario un alto nivel de disciplina, limpieza y seguridad en los salones de Entrenamiento.
- La disponibilidad de equipo de calidad, colchones, fosas de aterrizaje, etc. tienen una gran influencia en la Orientación de metas y una educación sistemática.
- La disponibilidad de equipo metodológico es de significativa importancia.
- Los Requerimientos para aparatos metodológicos (equipo auxiliar) están listados por separado y detallados en las pruebas de ejercicios.
- Ellos promueven un progreso metódico Orientado a las metas del Entrenamiento y son también, parcialmente instrumento de medida.
- La mayoría de los fabricantes de aparatos están ofreciendo tal equipo.
- En muchos casos, tales aparatos pueden ser o tendrán que ser fabricados por el entrenador.

Test Técnico Resultados Trampolin

Fecha:

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Club: Edad:

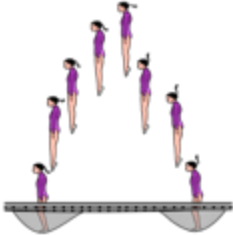
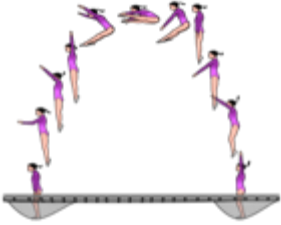
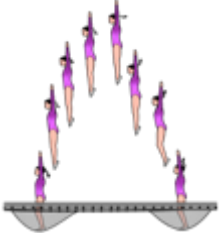

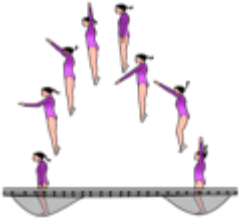
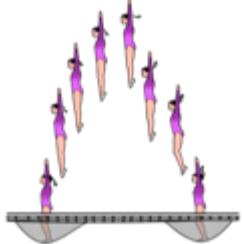

Aparato	Nivel de dificultad (DL)	Calidad (QV)	Resultado	Total
Trampolin	1 a 10	1 a 4	DL x QV	
1. Saltos extendidos				
2. Despegue adelante - sin giros				
3. Despegue atrás - sin giros				
3. Despegue adelante - con giros				
4. Despegue atrás - con giros				
6.				
7.				
Tumbling			Σ TRA:	
1. Acrobacias adelante				
2. Acrobacias atrás				
3. Despegues atrás				
4.				
DMT			Σ TU:	
1. Mounts / Entradas				
2. Spotters				
3. Dismounts / Salidas				
4.				
			Σ DMT:	

Total Técnica	
Ranking Tecnico	
Total Fisico	
Ranking Fisicol	
PUNTUACION TOTAL	
RANKING FINAL	

Firma :

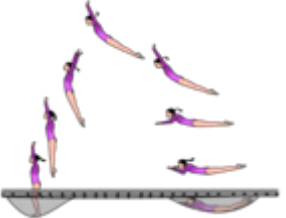
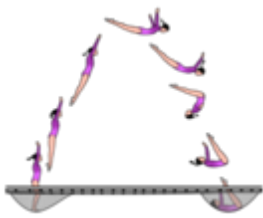

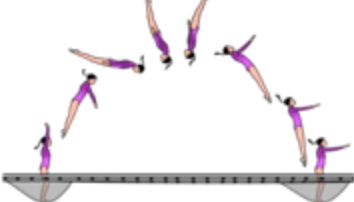

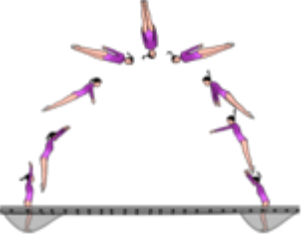

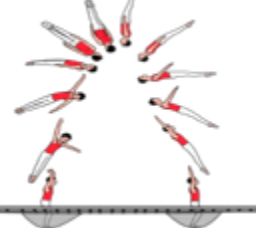
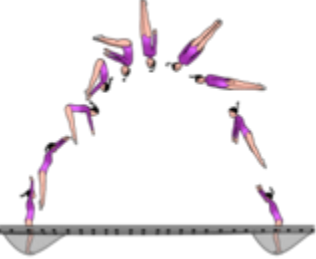
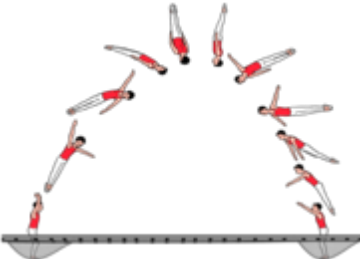
TRAMPOLIN 1 parte – Saltos extendidos de pies a pies

Descripción de los saltos extendidos: De pie en la cama con piernas ligeramente abiertas, rodillas ligeramente dobladas. Despegue de la cama extendiendo rápidamente las caderas, las rodillas, los pies y cerrando las piernas, sin arquear, (la sincronización del balanceo - brazo debe asistir al despegue), los brazos estirados rápidos hacia arriba, la posición vertical y recta del cuerpo y mantener esta posición recta hasta pasar el punto más alto de vuelo.

1	10 saltos extendidos (baja y media altura) con brazos a lo largo del cuerpo.		6	10 saltos straddle (carpa abierta) con buena altura	
2	10 saltos extendidos (baja y media altura) con ángulo de 180° tronco - brazos sujetando una vara o una cuerda a la anchura de los hombros.		7	10 saltos carpados con buena altura	
3	10 saltos extendidos con balanceo de brazos. El timing del balanceo de brazos debe ayudar a conseguir una Buena altura .		8	Serie de 10 saltos: Caída a sentado, a pie, salto extendido, salto extendido con ½ giro, salto extendido, y repetir los 5 elementos ...	
4	10 Saltos extendidos con los brazos en vertical, sobre la cabeza.		9	Serie de 10 saltos: sentado ½, a pie, salto extendido, salto extendido con ½ giro, salto extendido, y repetir los 5 elementos ...	
5	10 saltos agrupados con buena altura.		10	Serie de 10 saltos sin rebotes intermedios: ½ a sentado, ½ a pie, y repetir 5 veces ...	

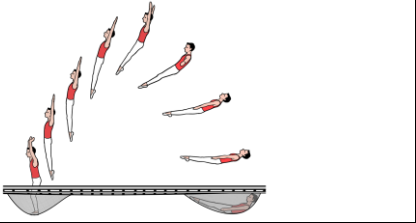
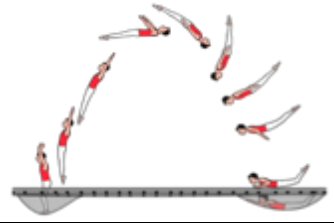
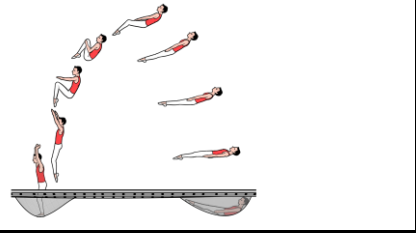
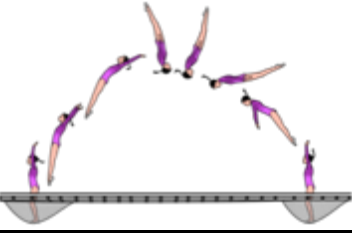
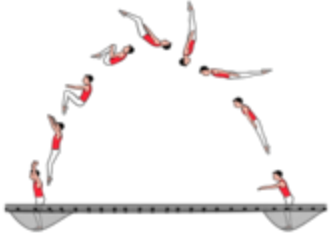

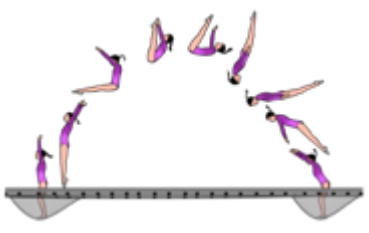
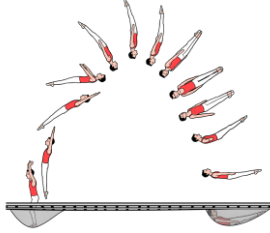

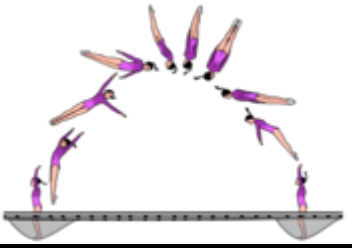
TRAMPOLINE 2 parte – Despege hacia delante sin giros en la primera fase del element (permitido colchon de vigilancia)

Usar hasta 5 saltos extendidos para ganar altura y equilibrio





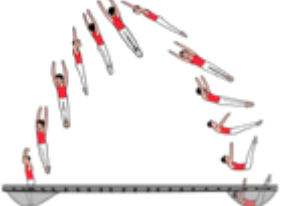




1	Caida de pecho extendida		6	$\frac{3}{4}$ adelante extendido a caer de espalda	
2	Mortal adelante agrupado		7	Mortal adelante extendido	
3	Barani agrupada ($\frac{1}{2}$ giro tardío) ó $\frac{3}{4}$ adelante agrupado con abertura completa a finalizar sobre la espalda, (mirar la lona durante la abertura)		8	Barani extendida ($\frac{1}{2}$ giro tardío)	
4	Mortal adelante carpado		9	Mortal adelante extendido con giro (recomendado asistir con colchón)	
5	Barani carpada (late $\frac{1}{2}$ twist) ó $\frac{3}{4}$ adelante carpado con abertura completa a finalizar sobre la espalda, (mirar la lona durante la abertura)		10	Rudy	

TRAMPOLIN 3 parte – Despegue atras sin giro en la primera fase del elemento (permitido colchon de vigilancia)


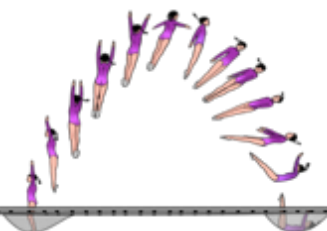
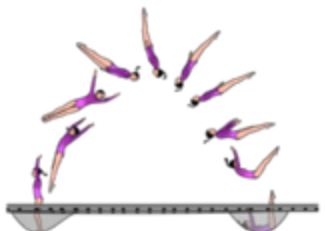
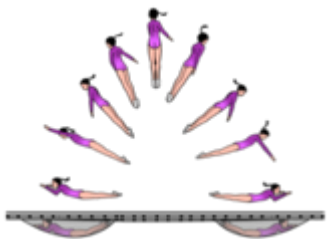
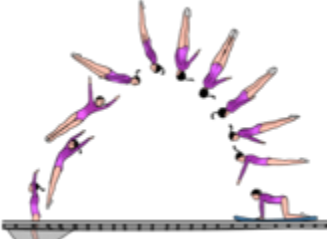
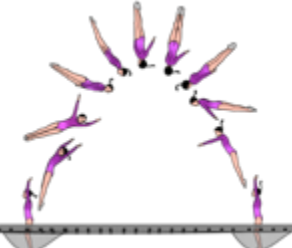
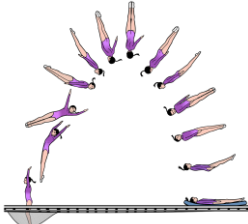
Usar hasta 5 saltos extendidos para ganar altura y equilibrio

1	Caida hacia atrás a finalizar con espalda en la lona		6	$\frac{3}{4}$ atrás extendido	
2	Caida de espalda agrupada o carpada + abertura a caer sobre la espalda		7	Mortal atrás extendido	
3	Mortal atrás agrupado		8	$\frac{3}{4}$ atrás agrupado o carpado	
4	Mortal atrás carpado		9	$\frac{3}{4}$ atrás extendido con $\frac{1}{2}$ giro tardío a finalizar sobre la espalda	
5	$\frac{3}{4}$ atras con abertura desde posición agrupada o carpada a caída de pecho (con seguridad)		10	Mortal atrás extendido con $\frac{1}{2}$ giro tardío	



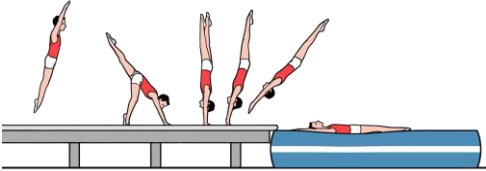

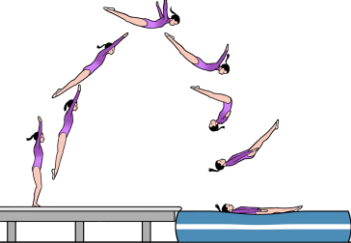
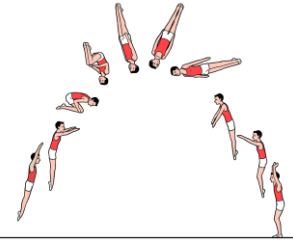

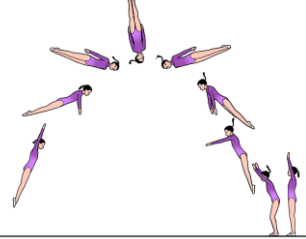

TRAMPOLIN 4 parte – Despegue hacia delante con 1/2 giro o 1/1 giro en la primera fase del elemento

1	1/4 adelante. con 1/2 giro desde un rebote pequeño (baja altura) a aterrizar de espalda		6	1/2 mortal adelante. con 1/1 giro de espalda a pecho	
2	1/2 Desde espalda pie		7	Desde espalda 1/2 mortal adelante con 1 + 1/2 giros a espalda	
3	1/4 adelante. con 1 1/2 giro de pies a espalda		8	3/4 adelante extendido con 1/2 giro a apoyo de manos y rodillas	
4	Desde espalda 1/2 mortal adelante agrupado o carpado con . 1/2 giro a espalda		9	3/4 adelante extendido con giro completo a espalda ---	
5	Desde espalda 1/2 mortal adelante extendido con . 1/2 giro a espalda		10	---	

TRAMPOLIN 5 parte – Despegue hacia atrás con ½ giro o 1/1 giro en la primera fase del element

1	¼ atrás con ½ giro a finalizar de pecho		6	----	
2	¼ atrás con 1/1 giro a finalizar de espalda		7	¾ atrás con medio giro temprano / intermedio a espalda	
3	Desde pecho (½ mortal) atrás con 1/2 giro a pecho		8	¾ atrás con 1/1 giro a apoyo de manos y rodillas , y colchón mas alto recomendable	
4			9	Mortal / con giro atrás	
5	Desde pecho a pie (½ mortal) atrás con 1/2 giro a pecho		10	¾ atrás con 1+ 1/2 giros a espalda , y con colchón	



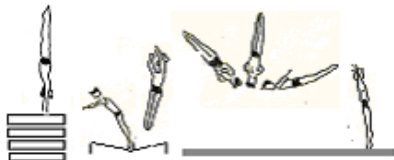
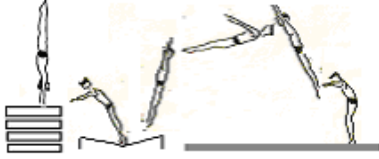



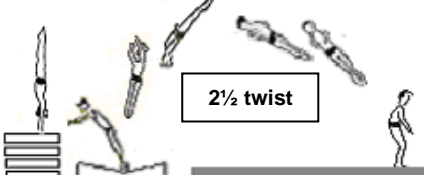
Tumbling – Acrobacia adelante

1	Tigre ó voltereta volada adelante		6	Mortal adelante a un paso conctado con rondada	
2	Paloma , resorte adelante (Front handspring) a aterrizar en la espalda sobre colchon de 30cm		7	<u>Desde botador</u> , Paloma ó resorte + mortal adelante agrupado	
3	¾ adelante extendido a aterrizar en la espalda sobre colchon de 30cm		8	Mortal adelante agrupado con ½ giro tardío	
4	<u>Desde botador</u> Paloma , resorte adelante		9	Barany extendida	
5	Mortal adelante agrupado		10	----	




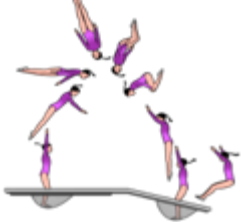




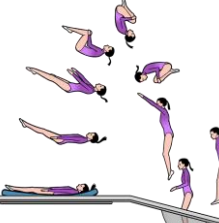

Tumbling – Acrobacias atrás

1	<p><u>Desde botador:</u> Despegue; redondilla-salto vertical-rodada atrás agrupada</p>		6	<p><u>Desde botador:</u> Redondilla-2X Flic Flac-mortal atrás extendido</p>	
2	<p><u>Desde botador:</u> Despegue; redondilla-Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada</p>		7	<p><u>Desde botador:</u> Redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac-mortal atrás extendido</p>	
3	<p><u>Desde botador:</u> Despegue; redondilla-2X Flic Flac-salto vertical-rodada atrás agrupada</p>		8	<p><u>Desde botador:</u> Redondilla-2X mortal tempo-Flic Flac-mortal atrás extendido</p>	
4	<p><u>Desde botador:</u> Despegue; redondilla-Flic Flac-mortal tempo</p>		9	<p><u>Desde parado:</u> Redondilla-2X mortal tempo-mortal atrás extendido</p>	
5	<p><u>Desde botador:</u> Despegue; redondilla-Flic Flac-mortal tempo-Flic Flac</p>		10	<p><u>Carrera:</u> 3 pasos, redondilla-Flic Flac-doble mortal atrás agrupado</p>	











TUMBLING – Despegue atrás para giros (Minitramp)
 (Todos a un colchón de 40cm) (Estas pruebas también se pueden hacer en trampolín)

1	No requerido		6	Descenso (Korbut) sobre el minitamp , ½ giro mortal al frente extendido	
2	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás agrupado		7	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1/1 giro	
3	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido		8	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 1 1/2 giro	 <div data-bbox="1653 730 1794 783" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1½ giro</div>
4	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con ½ giro		9	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2/1 giro	<div data-bbox="1630 911 1771 963" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2/1 twist</div>
5	Descenso (Korbut) sobre el minitamp , ½ giro mortal al frente carpado		10	Descenso (Korbut) sobre el minitamp y mortal atrás extendido con 2 ½ giro	 <div data-bbox="1653 1158 1794 1211" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2½ twist</div>


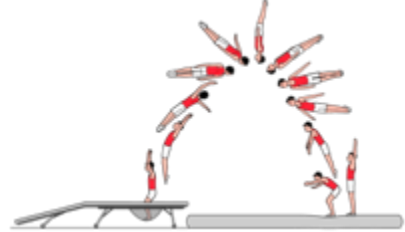
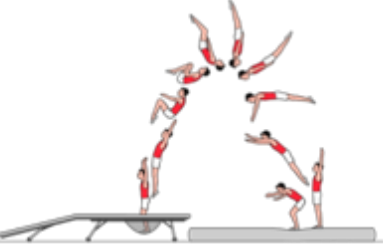
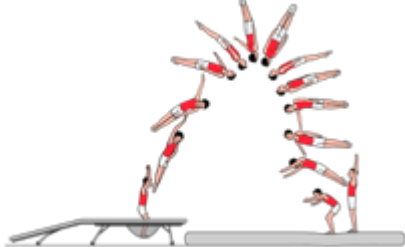
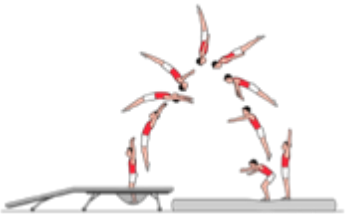


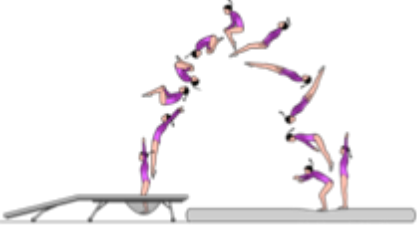


DOBLE MINI TRAMP 1 – Elementos MOUNT (entrada) (edades tempranas pueden usar botador delante del mount)

1	Salto extendido + salto extendido a parar .		6	4 – 0 con ayuda del entrenador	
2	Saltos Agrupado, Straddle (carpa abierta) a parar		7	4 1 o	
3	Salto vertical y carpa cerrada a parar		8	4 1 <	
4	3 - o a altura abertura explosiva		9	4 1 /	
5	3 – o con colchon inclinado abertura explosiva		10	4 3	

DOUBE MINI TRAMP 2 – Elementos en spotter

1	Salto Straddle (carpa abierta)		6	4 - <	
2	4 - o con ayuda o colchón		7	4 - /	
3	4 - o a colchón		8	4 -1 o	
4	4 - o conectado con salida salto extendido		9	4 1 <	
5	4 - < con colchón		10	4 2	

DOBLE MINI TRAMP 3 – ELEMENTOS DISMOUNT (salida)

1	Salto Carpa cerrada		6	4 2 atrás	
2	4 – o atrás		7	4 3 rudy	
3	4 – / atrás		8	7 - - o con colchon	
4	4 1 < adelante		9	8 - - o atrás	
5	4 1 / adelante		10	8 – 1 o adelante	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PERFILES DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

para

Trampolín – Tumbling – DMT

Este es un perfil de adquisición de habilidades recomendado para gimnastas en todos los aparatos. 1/4 designa iniciación del aprendizaje del elemento. 4/4 designa perfección. Ningún elemento que no haya alcanzado el nivel de 3/4 deberá ser incluido en una rutina de competencia

Diagramas de adquisición de habilidades y recomendación de Competencia

1. Los siguientes diagramas presentan una variedad de recomendaciones desde un análisis del mejor conocimiento y mejor práctica mundial.
2. Los DIAGRAMAS DEL PERFIL DE ADQUISICION DE HABILIDADES para Trampolín, Tumbling y DMT cuando es perfeccionada (ver diagrama abajo). Ninguna habilidad deberá ser usada en Competencia hasta que ésta haya alcanzado el nivel 3/4 para competencias nacionales y el nivel 4/4 para competencias internacionales. Puede haber diferencias individuales en la velocidad de adquisición de habilidades, pero estos ejemplos son la norma mundial y han sido verificados también por el Equipo de trabajo de la academia FIG para trampolín

Nivel de terminación	ETAPA	CONDICIONES	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN
0	DESCONOCIDO	CONOCIMIENTO Y HABILIDADES SUFICIENTES	El entrenador debe estimar y evaluar los recursos físicos, técnicos y metodológicos esenciales para abordar el elemento / enlace / combinación	DECISIONES ESTRATÉGICAS Y TÁCTICAS
1/8	INICIAL		El gimnasta debe hacerse una representación mental y cinestésica de los principales momentos, fases y acciones típicas del elemento.	
1/4	APRENDIZAJE	EN PARTES	El gimnasta debe demostrar la exactitud de las posiciones, figuras, acciones motrices típicas o incluidas en los mecanismos motrices	SÓLO ENTRENAMIENTO
2/4		COMPLETO CON AYUDA MECÁNICA	(Ayuda del entrenador, foso, cinturones de seguridad -loncha-, superficies elásticas, otros dispositivos) El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos usando no más de 2 de los procedimientos de ayuda especificados	
2/3		COMPLETO SOLOS (SIN AYUDA)	El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados. SEGURO pero INCONSISTENTE	
3/4	PERFECCIONAMIENTO	SIN ENLAZAR O COMBINAR	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, SEGURO y CONSISTENTE , pero sin ningún enlace o combinación antes o después	PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = MEDIA
4/4	APRENDIDO	COMPETENCIA	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones. SEGURO EN CUALQUIER ENLACE o COMBINACIÓN	PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = ALTA

TRAMPOLIN – HOMBRES 1 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

SKILL	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
SALTO AGRUPADO	1	1	0	0	o	4											
CARPA CERRADA	1	1	0	0	<	4											
CARPA ABIERTA	1	1	0	0	x	4											
1/2 GIRO LONGITUDINAL.	1	1	0	1	-	4											
1/1 GIRO LONGITUDINAL.	1	1	0	2	-	4											
CAIDA SENTADO	1	1	0	0	-	4											
CAIDA A PECHO	1	1	0	0	-	4											
CAIDA A ESPALDA	1	1	0	0	-	4											
DE SENTADO 1/2 GIRO A SENTADO	0	4	0	1	-	4											
DE SENTADO A PECHO	2	4	1	0	-	4											
DE SENTADO 1/2 GIRO A ESPALDA	2	4	1	1	-	4											
DE PIE 1/2 GIRO A ESPALDA	2	1	1	1	-	4											
DE PIE 1/2 GIRO A PECHO	3	1	1	1	-	4											
DE PECHO A ESPALDA (atrás)	2	3	2	0	-	4											
DE ESPALDA 1/2 GIRO A ESPALDA (adelante)	2	3	2	1	-	4											
1/2 MORTAL AD. DESDE PECHO A ESPALDA	2	2	2	0	-	4											
DE ESPALDA A PECHO (adelante)	3	2	2	0	-	4											
DE PECHO 1/2 GIRO A PECHO (atrás)	3	2	2	1	-	4											
1/2 MORTAL AT. DESDE ESPALDA A PECHO	3	3	2	0	-	4											
DE ESPALDA 1/2 GIRO A ESPALDA	3	3	2	1	-	4											
DE PECHO 1/1 GIRO A ESPALDA	3	2	2	2	-		4										
DESDE PIE 1+1/2 GIROS A PECHO ATR.	3	1	1	3	-	1	4										
DESDE PIE 1/1 GIRO A ESPALDA	3	1	1	2	-	1	4										
DESDE PIE 1/1 GIRO A PECHO	2	1	1	2	-	1	4										
DESDE ESPALDA 1/1 GIRO A A PECHO	2	3	2	2	-	1	4										
DE SENTADO 1+1/2 GIROS A SENTADO	0	4	0	3	-	1	4										

TRAMPOLIN – HOMBRES 2 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

SKILL	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
DE SENTADO 1/1 GIRO A SENTADO	0	4	0	2	-	2	4										
DESDE ESPALDA 1+1/2 GIROS A ESPALDA	2	3	1	3	-		4										
DESDE PECHO 1+1/2 GIROS A PECHO	3	2	2	3	-		4										
DESDE SENTADO 2/1 GIROS A SENTADO	0	4	0	4	-		1	4									
DESDE PIE 1+1/2 GIROS A PECHO (atrás)	2	1	1	3	-		1	4									
DESDE SENTADO 1/1 GIRO A PECHO	2	4	1	2	-	1	2	4									
1/1Mortal adelante agrupado	2	1	4	0	o	2	4										
1/1Mortal adelante carpado	2	1	4	0	<	1	4										
BARANY AGRUPADA	2	1	4	1	o		1	3	4								
BARANY CARPADA	2	1	4	1	<		1	3	4								
BARANY PLANCHADA	2	1	4	1	/		1	3	3	4							
RUDY (4 3 /)	2	1	4	3	-			1	2	4							
RANDY (4 5 /)	2	1	4	5	-				1	2	3	4					
1/1 MORTAL ATRAS O	3	1	4	0	o	1	4										
1/1 MORTAL ATRAS <	3	1	4	0	<		2	4									
1/1 MORTAL ATRAS /	3	1	4	0	/		1	4									
1/1 GIRO ATRÁS	3	1	4	0	-		1	2	4								
1/1 DOBLE GIRO ATRÁS	3	1	4	4	-				1	2	3	4					
1/1 TRIPLE GIRO ATRÁS	3	1	4	6	-						1	3	4				
3/4 ATRAS DESDE ESPALDA (QUINTA)	3	3	3	0	-	4											
3/4 AD DESDE PECHO CON 1/2 GIRO	2	2	3	1	-		4										
3/4 ADELANTE /	2	1	3	0	/	2	4										
ESPALDA - ESPALDA AD.(MORTAL)	2	3	4	0	-		4										
3/4 ATRAS (A PECHO)	3	1	3	0	-	1	3	4									
DE SENTADO A ESPALDA CON 1+1/2	2	4	1	3	-		1	4									

TRAMPOLIN – HOMBRES 3 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

SKILL	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
3/4 DESDE SENTADO A ESPALDA	2	4	3	0	-		1	4									
MORTAL AT. DE PECHO A PECHO	3	2	4	0	-		1	4									
1 1/4 ATRAS DESDE PECHO O (CODY O)	3	2	5	0	o		1	4									
1+1/4 ADELANTE DE PIE A PECHO	2	1	5	0	-		1	4									
1 1/4 ADELANTE O CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody o)	2	3	5	1	-		1	4									
2 1/4 ADELANTE / CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody /)	3	2	5	0	/				4								
3 1/4 ADELANTE < CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody <)	3	2	5	0	<			1	4								
ESPALDA +1/1 A ESPALDA ADELANTE	2	3	4	2	-			1	4								
AT. MORTAL + 1/4 A ESPALDA	3	1	5	0	-		1	2	3	4							
AD. MORTAL + 3/4 O A ESPALDA	2	1	7	0	o			1	2	4							
1 1/4 ADELANTE CON 1 1/2 GIROS DESDE ESPALDA (rudy ball out)	2	3	5	3	-				1	4							
1 1/4 ATRAS CON 1/1 GIRO DESDE PECHO (cody con giro)	3	2	5	2	-				1	4							
1 3/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE PECHO	2	2	7	1	-					1	4						
AD. MORTAL + 3/4 < A ESPALDA	2	1	7	0	<				1	3	4						
1 1/4 ADELANTE CON 2 1/2 GIROS DESDE ESPALDA (randy ball out)	2	3	5	5	-					1	2	4					
2 1/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (AGRUPADO) (FF ball out o)	2	3	9	1	o							1	4				
2 1/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (carpado) (FF ball out <)	2	3	9	1	<							2	4				
2 1/4 ATRAS DESDE PECHO AGRUPADO (DOBLE CODY O)	3	1	9	0	-						1	4					
DOBLE MORTAL O	3	1	8	0	o			1	2	3	4						
DOBLE MORTAL <	3	1	8	0	<				1	2	3	4					
Half in Half (out agrupado)	3	1	8	2	o					1	2	3	4				
Back in Full out (agrupado)	3	1	8	2	o					1	2	3	4				
DOBLE MORTAL /	3	1	8	0	/					1	2	3	4				
Half in Half out (carpado)	3	1	8	2	<						1	2	4				
Back in Full out (extendido)	3	1	8	2	/						1	2	4				
Half in Rudy out (agrupado)	3	1	8	4	o							1	3	4			
Full in Full out (agrupado)	3	1	8	4	o							1	2	4			
Full in Full out (extendido)	3	1	8	4	/								1	3	4		

TRAMPOLIN – HOMBRES 4 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

SKILL	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
1 1/2 in 1/2 out (carpado)	3	1	8	4	<								1	3	4		
Half in Rudy out (carpado)	3	1	8	4	<								1	2	4		
Full in 2-full out (agrupado)	3	1	8	6	o								1	2	4		
Full in 2-full out (extendido)	3	1	8	6	/									1	2	4	
Half in Randy out (carpado)	3	1	8	6	<									1	2	3	4
Half out Fliffis (agrupado)	2	1	8	1	o			1	2	3	4						
Half in Fliffis (agrupado)	2	1	8	1	o			1	2	3	4						
Half out Fliffis (carpado)	2	1	8	1	<				1	2	3	4					
Half in Fliffis (carpado)	2	1	8	1	<				1	2	3	4					
Rudy out Fliffis (agrupado)	2	1	8	3	o					1	2	3	4				
Rudy out Fliffis (carpado)	2	1	8	3	<						1	3	4				
Full in Half out (agrupado)	2	1	8	3	o							1	3	4			
Full in Rudy out (agrupado)	2	1	8	5	o							1	2	3	4		
Randy out Fliffis (agrupado)	2	1	8	5	o							1	2	3	4		
Full in Half out (carpado)	2	1	8	3	<								1	3	4		
Randy out Fliffis (carpado)	2	1	8	5	<							1	1	2	2	4	
Full in Half out (extendido)	2	1	8	3	/									1	3	4	
Full in Rudy out (carpado)	2	1	8	5	<										1	3	4
Full in Rudy out (extendido)	2	1	8	5	/										1	3	4
Half out Triffis (agrupado)	2	1	12	1	o									1	2	3	4
Half out Triffis (carpado)	3	1	12	2	o									1	2	3	4
Half out Triffis (carpado)	2	1	12	1	<										1	2	4
Half in Half out Triffis (carpado)	3	1	12	2	<										1	2	4

TRAMPOLIN – MUJERES 1 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

DIFICULTAD	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
SALTO AGRUPADO	1	1	0	0	o	4											
CARPA CERRADA	1	1	0	0	<	4											
CARPA ABIERTA	1	1	0	0	x	4											
1/2 GIRO LONGITUDINAL.	1	1	0	1	-	4											
1/1 GIRO LONGITUDINAL.	1	1	0	2	-	4											
CAIDA SENTADO	1	1	0	0	-	4											
CAIDA A PECHO	1	1	0	0	-	4											
CAIDA A ESPALDA	1	1	0	0	-	4											
DE SENTADO 1/2 GIRO A SENTADO	0	4	0	1	-	4											
DE SENTADO A PECHO	2	4	1	0	-	4											
DE SENTADO 1/2 GIRO A ESPALDA	2	4	1	1	-	4											
DE PIE 1/2 GIRO A ESPALDA	2	1	1	1	-	4											
DE PIE 1/2 GIRO A PECHO	3	1	1	1	-	4											
DE PECHO A ESPALDA (atrás)	2	3	2	0	-	4											
DE ESPALDA 1/2 GIRO A ESPALDA (adelante)	2	3	2	1	-	4											
1/2 MORTAL AD. DESDE PECHO A ESPALDA	2	2	2	0	-	4											
DE ESPALDA A PECHO (adelante)	3	2	2	0	-	4											
DE PECHO 1/2 GIRO A PECHO (atrás)	3	2	2	1	-	4											
1/2 MORTAL AT. DESDE ESPALDA A PECHO	3	3	2	0	-	4											
DE ESPALDA 1/2 GIRO A ESPALDA	3	3	2	1	-	4											
DE PECHO 1/1 GIRO A ESPALDA	3	2	2	2	-	1	4										
DESDE PIE 1+1/2 GIROS A PECHO ATR.	3	1	1	3	-		1	4									
DESDE PIE 1/1 GIRO A ESPALDA	3	1	1	2	-	1	4										
DESDE PIE 1/1 GIRO A PECHO	2	1	1	2	-		1	4									
DESDE ESPALDA 1/1 GIRO A A PECHO	2	3	2	2	-	1	4										

TRAMPOLIN – MUJERES 2 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

DIFICULTAD	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
DE SENTADO 1+1/2 GIROS A SENTADO	0	4	0	3	-	1	4										
DE SENTADO 1/1 GIRO A SENTADO	0	4	0	2	-	2	4										
DESDE ESPALDA 1+1/2 GIROS A ESPALDA	2	3	1	3	-		2	4									
DESDE PECHO 1+1/2 GIROS A PECHO	3	2	2	3	-		2	4									
DESDE SENTADO 2/1 GIROS A SENTADO	0	4	0	4	-			1	4								
DESDE PIE 1+1/2 GIROS A PECHO (atrás)	2	1	1	3	-			1	4								
DESDE SENTADO 1/1 GIRO A PECHO	2	4	1	2	-		1	4									
1/1Mortal adelante agrupado	2	1	4	0	o	1	4										
1/1Mortal adelante carpado	2	1	4	0	<		1	4									
BARANY AGRUPADA	2	1	4	1	o		1	2	4								
BARANY CARPADA	2	1	4	1	<			1	4								
BARANY PLANCHADA	2	1	4	1	/			1	2	4							
RUDY (4 3 /)	2	1	4	3	-				1	4							
RANDY (4 5 /)	2	1	4	5	-						1	2	3	4			
1/1 MORTAL ATRAS O	3	1	4	0	o	2	4										
1/1 MORTAL ATRAS <	3	1	4	0	<	1	2	4									
1/1 MORTAL ATRAS /	3	1	4	0	/		1	2	4								
1/1 GIRO ATRÁS	3	1	4	0	-		1	2	4								
1/1 DOBLE GIRO ATRÁS	3	1	4	4	-			1	1	2	3	4					
1/1 TRIPLE GIRO ATRÁS	3	1	4	6	-						1	3	4				
3/4 ATRAS DESDE ESPALDA (QUINTA)	3	3	3	0	-	1	4										
3/4 AD DESDE PECHO CON 1/2 GIRO	2	2	3	1	-			1	4								
3/4 ADELANTE /	2	1	3	0	/		2	4									
ESPALDA - ESPALDA AD.(MORTAL)	2	3	4	0	-		2	4									

TRAMPOLIN – MUJERES 3 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

DIFICULTAD	Identificación adicional de la habilidad					EDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
3/4 ATRAS (A PECHO)	3	1	3	0	-		2	4									
DE SENTADO A ESPALDA CON 1+1/2	2	4	1	3	-			4									
3/4 DESDE SENTADO A ESPALDA	2	4	3	0	-		1	2	4								
MORTAL AT. DE PECHO A PECHO	3	2	4	0	-		1	2	4								
1 1/4 ATRAS DESDE PECHO O (CODY O)	3	2	5	0	o		1	2	4								
1+1/4 ADELANTE DE PIE A PECHO	2	1	5	0	-			1	4								
1 1/4 ADELANTE O CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody o)	2	3	5	1	-			1	4								
2 1/4 ADELANTE / CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody /)	3	2	5	0	/				1	2	3	4					
3 1/4 ADELANTE < CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (cody <)	3	2	5	0	<			1	3	4							
ESPALDA +1/1 A ESPALDA ADELANTE	2	3	4	2	-			1	2	3	4						
AT. MORTAL + 1/4 A ESPALDA	3	1	5	0	-			1	2	4							
AD. MORTAL + 3/4 O A ESPALDA	2	1	7	0	o				1	3	4						
1 1/4 ADELANTE CON 1 1/2 GIROS DESDE ESPALDA (rudy ball out)	2	3	5	3	-				1	2	3	4					
1 1/4 ATRAS CON 1/1 GIRO DESDE PECHO (cody con giro)	3	2	5	2	-					1	2	4					
1 3/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE PECHO	2	2	7	1	-				1	2	3	4					
AD. MORTAL + 3/4 < A ESPALDA	2	1	7	0	<					2	3	4					
1 1/4 ADELANTE CON 2 1/2 GIROS DESDE ESPALDA (randy ball out)	2	3	5	5	-						1	2	3	4			
2 1/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (AGRUPADO) (FF ball out o)	2	3	9	1	o								1	2	3	4	
2 1/4 ADELANTE CON 1/2 GIRO DESDE ESPALDA (carpado) (FF ball out <)	2	3	9	1	<												
2 1/4 ATRAS DESDE PECHO AGRUPADO (DOBLE CODY O)	3	1	9	0	-								1	2	3	4	
DOBLE MORTAL O	3	1	8	0	o			1	2	3	4						
DOBLE MORTAL <	3	1	8	0	<				1	2	2	3	4				
Half in Half (out agrupado)	3	1	8	2	o						1	2	4				
Back in Full out (agrupado)	3	1	8	2	o												
DOBLE MORTAL /	3	1	8	0	/						1	2	4				
Half in Half out (carpado)	3	1	8	2	<						1	3	4				
Back in Full out (extendido)	3	1	8	2	/												

TRAMPOLIN – MUJERES 4 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

1= elemento realizado con ayuda 2= sin ayuda 3= elemento combinado con otro 4= dificultad dominada

DIFICULTAD	Identificación adicional de la habilidad					EIDADES											
	1	2	3	4	5	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Half in Rudy out (agrupado)	3	1	8	4	o								1	2	3	4	
Full in Full out (agrupado)	3	1	8	4	o								1	2	3	4	
Full in Full out (extendido)	3	1	8	4	/									1	2	3	4
1 1/2 in 1/2 out (carpado)	3	1	8	4	<								1	3	4		
Half in Rudy out (carpado)	3	1	8	4	<									1	2	3	4
Full in 2-full out (agrupado)	3	1	8	6	o												
Full in 2-full out (extendido)	3	1	8	6	/												
Half in Randy out (carpado)	3	1	8	6	<												
Half out Fliffis (agrupado)	2	1	8	1	o				1	2	4						
Half in Fliffis (agrupado)	2	1	8	1	o												
Half out Fliffis (carpado)	2	1	8	1	<				1	2	4						
Half in Fliffis (carpado)	2	1	8	1	<												
Rudy out Fliffis (agrupado)	2	1	8	3	o						1	3	4				
Rudy out Fliffis (carpado)	2	1	8	3	<						1	2	3	4			
Full in Half out (agrupado)	2	1	8	3	o							1	2	3	4		
Full in Rudy out (agrupado)	2	1	8	5	o												
Randy out Fliffis (agrupado)	2	1	8	5	o								1	2	3	4	
Full in Half out (carpado)	2	1	8	3	<							1	2	3	4		
Randy out Fliffis (carpado)	2	1	8	5	<									1	2	4	
Full in Half out (extendido)	2	1	8	3	/									1	3	4	
Full in Rudy out (carpado)	2	1	8	5	<												
Full in Rudy out (extendido)	2	1	8	5	/												
Half out Triffis (agrupado)	2	1	12	1	o											1	4
Half out Triffis (carpado)	2	1	12	1	<												

TUMBLING – HOMBRES – Perfil de aprendizaje de Habilidades

ELEMENTO	EIDADES											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Vertical (parada de manos)	2	3	4									
Rueda lateral	3	4										
Rollito adelante (voltereta adelante)	2	4										
Rollito atrás (voltereta atrás)	2	3	4									
Puente	2	4										
Tigre (Volteo largo adelante)		4										
Mortal adelante (agrupado)	1	2	4									
Paloma (resorte adelante)	1	3	4									
Rondada (redondilla)	2	3	4									
Flic-flac	1	2	3	4								
Mortal atrás (agrupado)	1	2	3	4								
Mortal adelante (carpado)		1	2	3	4							
Mortal atrás (carpado)		1	2	3	4							
Tempo		1	2	3	4							
Barani (agrupada, carpada, extendida)		1	2	2	3	4						
Mortal atrás (extendido)		1	2	2	3	4						
Mortal atrás con 1/2 giro		1	1	2	3	3	4					
Mortal atrás con 1/1 giro			1	2	2	3	4					
Mortal atrás con 1 1/2 giros				1	2	3	4					
Mortal atrás con 2/1 giros				1	2	3	4					
Mortal atrás con 3/1giros					1	2	3	4				
Doble mortal (agrupado)			1	2	3	3	4					
Doble mortal (carpado)				1	2	3	3	4				
Doble mortal (extendido)					1	2	2	3	4			
Half in (agrupado)					1	2	2	3	4			
Half in (carpado)						1	2	2	3	4		
Full in mortal agrupado (out)				1	1	2	2	3	4			
Full in mortal carpado (out)					1	2	2	3	4			
Full out (extendida)					1	1	2	2	3	4		
Full in 1/2 out					1	1	2	2	3	3	4	
Full in Full out					1	1	2	2	3	3	4	
Miller						1	1	2	2	3	3	4
Triple						1	1	2	2	3	3	4

TUMBLING – MUJERES – Perfil de aprendizaje de Habilidades

ELEMENTO	EIDADES											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Vertical (parada de manos)	2	3	4									
Rueda lateral	3	4										
Rollito adelante (voltereta adelante)	2	4										
Rollito atrás (voltereta atrás)	2	3	4									
Puente	2	4										
Tigre (Volteo largo adelante)		4										
Mortal adelante (agrupado)	1	2	4									
Paloma (resorte adelante)	1	3	4									
Rondada (redondilla)	2	3	4									
Flic-flac	1	2	3	4								
Mortal atrás (agrupado)	1	2	3	4								
Mortal adelante (carpado)		1	2	3	4							
Mortal atrás (carpado)		1	2	3	4							
Tempo		1	2	3	4							
Barani (agrupada, carpada, extendida)		1	2	2	3	4						
Mortal atrás (extendido)		1	2	2	3	4						
Mortal atrás con 1/2 giro		1	1	2	3	3	4					
Mortal atrás con 1/1 giro			1	2	2	3	4					
Mortal atrás con 1 1/2 giros				1	2	3	4					
Mortal atrás con 2/1 giros				1	2	3	4					
Mortal atrás con 3/1giros					1	2	3	4				
Doble mortal (agrupado)			1	2	3	3	4					
Doble mortal (carpado)				1	2	3	3	4				
Doble mortal (extendido)					1	2	2	3	4			
Half in (agrupado)					1	2	2	2	3	3	4	
Half in (carpado)						1	2	2	2	3	3	4
Full in mortal agrupado (out)				1	1	2	2	2	3	3	4	
Full in mortal carpado (out)					1	1	2	2	3	3	4	
Full out (extendida)						1	1	2	2	3	3	4
Full in 1/2 out							1	2	2	3	3	4
Full in Full out							1	2	2	3	3	4
Miller								1	1	2	2	3
Triple								1	1	1	2	2

DMT – HOMBRES 1 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

ELEMENTO		AGES											
Mount / Spotter	Dismount	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Salto agrupado		2	3	4									
	Salto agrupado	2	4										
Salto carpado		2	3	4									
	Salto carpado	2	4										
Carpa abierta (Straddle jump)		2	3	4									
	Carpa abierta (Straddle jump)	2	4										
	1/2 Giro	1	3	4									
1/1 Giro			2	3	4								
	1/1 Giro	1	3	4									
Mortal adelante (agrupado)			1	2	3	4							
	Mortal adelante (agrupado)	1	2	3	4								
Mortal adelante (carpado)			1	2	3	4							
	Mortal adelante (carpado)	1	2	3	4	4							
Barani (agrupada)			1	2	2	3	4						
	Barani (agrupada)		1	2	3	4							
Barani (carpado)			1	2	2	3	4						
	Barani (carpado)		1	2	3	4							
Barani (extendido)			1	2	2	3	3	4					
	Barani (extendido)		1	2	2	3	4						
Rudolf (Rudy)				1	2	2	3	3	4				
	Rudolf (Rudy)			1	2	3	3	4					
Randolf (Randy)				1	1	2	2	3	3	4			
	Randolf (Randy)			1	1	2	3	3	4				
1/2 out Fliffis (agrupado)					1	1	2	2	3	4			
	1/2 out Fliffis (agrupado)				1	2	3	4					
1/2 out Fliffis (carpado)						1	2	2	3	3	4		
	1/2 out Fliffis (carpado)					1	2	2	3	4			
Rudy out (agrupado)							1	1	2	2	3	4	
	Rudy out (agrupado)						1	2	2	3	4		
Rudy out (carpado)								1	2	2	3	3	4
	Rudy out (carpado)							1	2	2	3	4	
Randy out (agrupado)										1	2	3	3
	Randy out (agrupado)									1	2	3	4
Randy out (carpado)										1	2	2	3
	Randy out (carpado)									1	2	3	4
Full in 1/2 out (agrupada)							1	1	2	2	3	4	

DMT – HOMBRES 2 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

ELEMENTO		AGES											
Mount / Spotter	Dismount	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
	Full in 1/2 out (agrupada)						1	2	2	3	4		
Full in 1/2 out (carpado)								1	2	2	3	3	4
	Full in 1/2 out (carpado)							1	2	2	3	4	
Full in 1/2 out (extendido)										1	2	3	4
	Full in 1/2 out (extendido)								1	2	3	4	
Full in Rudy out (carpado)										1	2	2	3
	Full in Rudy out (carpado)									1	2	3	4
1/2 out Triffis (agrupado)										1	1	2	2
	1/2 out Triffis (agrupado)								1	1	2	2	3
1/2 out Triffis (carpado)											1	1	2
	1/2 out Triffis (carpado)									1	1	2	2
Mortal atrás (agrupado)			1	2	3	4							
	Mortal atrás (agrupado)	1	2	3	4								
Mortal atrás (carpado)			1	2	3	4							
	Mortal atrás (carpado)	1	2	3	4	4							
Mortal atrás (extendido)				1	2	3	4						
	Mortal atrás (extendido)		1	2	3	4	4						
Mortal atrás with 1/1 twist				1	2	3	4						
	Mortal atrás with 1/1 twist		1	2	3	4	4						
Mortal atrás with 2/1 twist					1	2	3	4					
	Mortal atrás with 2/1 twist			1	2	3	4	4					
Mortal atrás with 3/1 twist						1	2	3	4				
	Mortal atrás with 3/1 twist				1	2	3	4	4				
Doble Mortal atrás (agrupada)				1	1	2	2	3	4				
	Doble Mortal atrás (agrupada)			1	2	2	3	4					
Doble Mortal atrás (carpado)					1	1	2	2	3	4			
	Doble Mortal atrás (carpado)				1	2	2	3	4				
Doble Mortal atrás (extendido)					1	1	2	2	3	4			
	Doble Mortal atrás (extendido)				1	2	2	3	4				
1/2 in 1/2 out (agrupado)						1	2	2	3	3	4		
	1/2 in 1/2 out (agrupado)					1	2	2	3	4			
1/2 in 1/2 out (carpado)							1	1	2	2	3	4	
	1/2 in 1/2 out (carpado)						1	2	2	3	4		
1/2 in Rudy out (agrupado)								1	2	2	3	3	4
	1/2 in Rudy out (agrupado)							1	2	2	3	4	
1/2 in Rudy out (carpado)										1	2	3	3

DMT – HOMBRES 3 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

ELEMENTO		AGES											
Mount / Spotter	Dismount	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
	1/2 in Rudy out (carpado)									1	2	3	4
1/2 in Randy out (carpado)										1	2	2	3
	1/2 in Randy out (carpado)									1	2	3	4
Full in full out (agrupado)								1	2	2	3	3	4
	Full in full out (agrupado)							1	2	2	3	4	
Full in full out (extendido)										1	2	3	3
	Full in full out (extendido)									1	2	3	4
Full in 2-full out (extendido)										1	1	2	2
	Full in 2-full out (extendido)									1	2	2	3
1/2 in 1/2 out Triffis (agrupado)											1	1	2
	1/2 in 1/2 out Triffis (agrupado)									1	1	2	2
1/2 out 1/2 out Triffis (carpado)												1	2
	1/2 out 1/2 out Triffis (carpado)										1	2	2

DMT – MUJERES 1 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

SKILL		AGES												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
Mount / Spotter	Dismount													
Salto agrupado		2	3	4										
	Salto agrupado	2	4											
Salto carpado		2	3	4										
	Salto carpado	2	4											
Carpa abierta (Straddle jump)		2	3	4										
	Carpa abierta (Straddle jump)	2	4											
	1/2 Giro	1	3	4										
1/1 Giro			2	3	4									
	1/1 Giro	1	3	4										
Mortal adelante (agrupado)			1	2	3	4								
	Mortal adelante (agrupado)	1	2	3	4									
Mortal adelante (carpado)			1	2	3	4								
	Mortal adelante (carpado)	1	2	3	4	4								
Barani (agrupada)			1	2	2	3	4							
	Barani (agrupada)		1	2	3	4								
Barani (carpado)			1	2	2	3	4							
	Barani (carpado)		1	2	3	4								
Barani (extendido)			1	2	2	3	3	4						
	Barani (extendido)		1	2	2	3	4							
Rudolf (Rudy)				1	2	2	3	3	4					
	Rudolf (Rudy)			1	2	3	3	4						
Randolf (Randy)					1	1	2	2	3	3	4			
	Randolf (Randy)				1	1	2	3	3	4				
1/2 out Fliffis (agrupado)						1	1	2	2	3	4			
	1/2 out Fliffis (agrupado)					1	2	2	3	4				
1/2 out Fliffis (carpado)								1	2	2	3	3	4	
	1/2 out Fliffis (carpado)							1	2	2	3	4		
Rudy out (agrupado)									1	1	2	2	3	
	Rudy out (agrupado)								1	2	2	3	4	
Rudy out (carpado)										1	2	2	3	
	Rudy out (carpado)									1	2	2	3	
Randy out (agrupado)														1
	Randy out (agrupado)													1
Randy out (carpado)														1
	Randy out (carpado)													1

DMT – MUJERES 2 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

SKILL		AGES											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Full in 1/2 out (agrupada)								1	1	2	2	3	4
	Full in 1/2 out (agrupada)							1	2	2	3	4	
Full in 1/2 out (carpado)									1	2	2	3	3
	Full in 1/2 out (carpado)								1	2	2	3	4
Full in 1/2 out (extendido)												1	2
	Full in 1/2 out (extendido)										1	2	3
Full in Rudy out (carpado)													1
	Full in Rudy out (carpado)												1
1/2 out Triffis (agrupado)													1
	1/2 out Triffis (agrupado)											1	1
1/2 out Triffis (carpado)													
	1/2 out Triffis (carpado)												1
Mortal atrás (agrupado)			1	2	3	4							
	Mortal atrás (agrupado)	1	2	3	4								
Mortal atrás (carpado)			1	2	3	4							
	Mortal atrás (carpado)	1	2	3	4	4							
Mortal atrás (extendido)				1	2	3	4						
	Mortal atrás (extendido)		1	2	3	4	4						
Mortal atrás with 1/1 twist				1	2	3	4						
	Mortal atrás with 1/1 twist		1	2	3	4	4						
Mortal atrás with 2/1 twist					1	2	3	4					
	Mortal atrás with 2/1 twist			1	2	3	4	4					
Mortal atrás with 3/1 twist						1	2	3	4				
	Mortal atrás with 3/1 twist				1	2	3	4	4				
Doble Mortal atrás (agrupada)						1	1	2	2	3	4		
	Doble Mortal atrás (agrupada)					1	2	2	3	4			
Doble Mortal atrás (carpado)							1	1	2	2	3	4	
	Doble Mortal atrás (carpado)						1	2	2	3	4		
Doble Mortal atrás (extendido)							1	1	2	2	3	4	
	Doble Mortal atrás (extendido)						1	2	2	3	4		
1/2 in 1/2 out (agrupado)									1	2	2	3	3
	1/2 in 1/2 out (agrupado)								1	2	2	3	4
1/2 in 1/2 out (carpado)										1	1	2	2
	1/2 in 1/2 out (carpado)									1	2	2	3
1/2 in Rudy out (agrupado)											1	2	2

DMT – MUJERES 3 Parte – Perfil de aprendizaje de Habilidades

SKILL		AGES												
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+	
Mount / Spotter	Dismount													
	1/2 in Rudy out (agrupado)											1	2	2
	1/2 in Rudy out (carpado)													1
	1/2 in Rudy out (carpado)													1
	1/2 in Randy out (carpado)													1
	1/2 in Randy out (carpado)													1
	Full in full out (agrupado)											1	2	2
	Full in full out (agrupado)											1	2	2
	Full in full out (extendido)													1
	Full in full out (extendido)													1
	Full in 2-full out (extendido)													1
	Full in 2-full out (extendido)													
	1/2 in 1/2 out Triffis (agrupado)													
	1/2 in 1/2 out Triffis (agrupado)													
	1/2 out 1/2 out Triffis (carpado)													
	1/2 out 1/2 out Triffis (carpado)													