



## FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE GIMNASIA

### REQUERIMIENTOS DEL PROGRAMA USAG PARA NIVELES 6, 7, 8, 9 Y 10 (VÁLIDO HASTA DICIEMBRE 2022)

REQUERIMIENTOS	NIVEL VI	NIVEL VII	NIVEL VIII	NIVEL IX	NIVEL X
PARTES DE VALOR A=0.10 B=0.20 C=0.30	<b>5 A, 1 B</b>	<b>5A, 2B</b>	<b>4 A, 4 B</b>	<b>3A, 4B, 1C</b>	<b>3A, 3B, 2C</b>
<b>NOTA DE PARTIDA</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>
Restricciones de dificultad para Barras, Viga y Piso Se deducirá 0.50 por cada elemento no permitido. Todos los elementos acrobáticos y de danza serán considerados según código FIG.	Se permite todos los elementos A y B, además de los siguientes elementos C en Barras : Vuelta libre, stalder atrás y vuelta con apoyo de plantas carpada atrás a la posición invertida, estos elementos reciben valor B No se permite elementos de vuelo de barra a barra. No se permitirá ningún otro Elemento C, D o E	Se permite todos los elementos A y B, además de los siguientes elementos C en barras: Impulso atrás al apoyo invertido con 1/2 giro, stalder atrás y vuelta con apoyo de plantas carpada atrás a la posición invertida, también con 1/2 giro (todos los elementos C recibirán valor B) No se permitirá ningún otro elemento C, D o E	Se permite todos los elementos A y B, además de los elementos C de danza en viga y piso, así como los siguientes elementos C en las Barras: Impulso atrás al apoyo Invertido con 1/2 giro, vuelta libre stalder atrás, vuelta con apoyo de plantas carpada atrás a la posición invertida, también con 1/2 giro, también se podrá realizar máximo un elemento C más, aparte de los mencionados anteriormente. Todos los elementos C permitidos recibirán valor B, no se permitirá ningún otro elemento C, D o E	Se permite todos los elementos A, B y C, y cualquier número de los siguientes D/E: Danza en viga y en Piso o cualquier elemento B o C con una pirueta en barras. Se puede realizar además solo un elemento D o E aparte de los ya mencionados. Todos los D/E se consideraran C para los efectos de valor de partida.	No hay restricciones



## FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE GIMNASIA

<p><b>SALTOS PERMITIDOS</b></p>	<p>Los saltos serán solo grupo 1 (inversiones - Yamashitas) con no más 360° en una fase de vuelo y más de 540° en total. Todos los saltos valen 10.00 Debe realizar dos saltos, iguales o diferentes, vale el mejor.</p>	<p>Los saltos serán solo grupo 1 (medios mortales Yamashitas) con no más 360° en una fase de vuelo y más de 540° en total. Se permite realizar saltos Tsukahara agrupado y carpado, los saltos tendrán valor de dificultad según código FIG. Debe realizar dos iguales o diferentes, vale mejor.</p>	<p>Se permiten saltos de grupos 1, 3, 4 y 5 con valores de la tabla de Saltos del código FIG, pueden iguales o diferentes, vale mejor salto.</p>	<p>Todos los saltos de los 1 al 5, con valor de dificultad según código FIG.</p>	<p>Todos los saltos de los 1 al 5, con valor de dificultad según código FIG</p>
<p><b>REQUERIMIENTO ESPECIALES</b> En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p>	<p style="text-align: center;"><b>BARRAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Un impulso atrás mínimo a la horizontal</li> <li>Un cambio de barra</li> <li>Un elemento del grupo 2, 3, 4 y 5</li> <li>Salida mínimo A</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BARRAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Un impulso atrás mínimo a 45° de la vertical.</li> <li>y 3. Dos elementos de círculo de 360° ambos con valor mínimo B y de los grupos 2, 3, 4 y 5 (*).</li> <li>Salida de mortal mínimo de valor A. (* Si realiza solo un elemento de círculo se le dará el valor de un requerimiento (0.50)</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BARRAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mínimo un cambio de barra</li> <li>y 3. Dos elementos iguales o diferentes, ambos mínimo B: un elemento con vuelo (no salida) o un elemento con mínimo 180° giro en el eje (no entrada ni salida) y un elemento de los grupos 2, 3, 4 y 5</li> <li>Salida mortal o ángel mínimo de valor A.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BARRAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Al menos 2 cambios de barras.</li> <li>Un elemento de vuelo, mínimo B.</li> <li>Un segundo elemento de vuelo (diferente) mínimo de valor C o un elemento con giro en eje mínimo de valor C</li> <li>Salida de mortal o ángel mínimo de valor B.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BARRAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Al menos 2 cambios de barras.</li> <li>Un elemento de vuelo, mínimo C.</li> <li>Un segundo elemento de vuelo (diferente) mínimo de valor B.</li> <li>Salida de mortal o ángel mínimo valor C.</li> </ol>



## FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE GIMNASIA

	VIGA (Tiempo 1' 15")	VIGA (Tiempo 1' 15")	VIGA (Tiempo 1' 15")	VIGA (Tiempo 1' 15")	VIGA (Tiempo 1' 15")
<p><b>REQUERIMIENTO ESPECIALES</b></p> <p>En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Un elemento acrobático del grupo 4 o 5 (debe comenzar y terminar sobre la viga)</li> <li>Un salto (jump o leap) con Split de 180° (sagital o frontal) solo o en serie</li> <li>Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</li> <li>Salida mínimo A, con o sin apoyo de manos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Serie acrobática mínimo de dos elementos A o B, con o sin fase de vuelo y un elemento acrob. con fase de vuelo (puede estar en la Serie) todos los elementos deben Iniciar y terminar sobre la viga.</li> <li>Un salto con split de 180° (solo o en serie)</li> <li>Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</li> <li>Salida de aéreo o mortal, min A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Serie acrob. mínimo dos elementos, uno con fase de vuelo (ambos elementos deben iniciar y terminar sobre la viga)</li> <li>Un salto con split de 180° (solo o en serie)</li> <li>Un giro sobre un pie mínimo de 360°</li> <li>Salida de aéreo o mortal, mínimo A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Serie acrob. mínimo dos elementos con vuelo (ambos elementos deben iniciar y terminar sobre la Viga)</li> <li>Un salto con split de 180° (solo o en serie)</li> <li>Un giro sobre un pie mínimo 360°</li> <li>Salida de aéreo o mortal, mínimo B</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Serie acrob. mínimo de dos elementos con vuelo, uno de ellos debe ser mínimo C con o sin apoyo de manos (ambos elementos deben iniciar y terminar sobre la viga)</li> <li>Un salto con split de 180° (solo o en serie)</li> <li>Salida de aéreo o mortal mínimo C</li> </ol>
	PISO (Tiempo 1' 15")	PISO (Tiempo 1' 15")	PISO (Tiempo 1' 15")	PISO (Tiempo 1' 15")	PISO (Tiempo 1' 15")
<p><b>REQUERIMIENTO ESPECIALES</b></p> <p>En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una serie acrob. (3 o más elementos) con mortal.</li> <li>Un mortal o aéreo (adelante, atrás o lateral) solo o en una segunda serie.</li> <li>Una serie de danza con al menos dos elementos del grupo 1 directa o indirectamente conectados, uno de ellos con despegue de una pierna, anteroposterior o lateral de 180°</li> <li>Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una serie acrob. (3 o más elementos de vuelo) que incluye un mortal atrás extendido con recepción a dos pies.</li> <li>Una conexión directa de dos o más elementos acrob al frente con fase de vuelo, uno de los elementos debe ser mortal o aéreo.</li> <li>Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y split Anteroposterior o lateral de 180°.</li> <li>Un giro sobre un pie al menos 360°(solo o en serie)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes)</li> <li>Tres mortales diferentes en toda la rutina.</li> <li>Una serie de danza con mínimo dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y Split anteroposterior o lateral de 180°</li> <li>Mortal mínimo A como último mortal o en la última serie de mortales.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes).</li> <li>Tres mortales diferentes en toda la rutina.</li> <li>Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y Split anteroposterior o lateral de 180°</li> <li>Mortal mínimo B como último mortal o en la última serie de mortales.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes).</li> <li>Tres mortales diferentes en toda la rutina.</li> <li>Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y split anteroposterior o lateral de 180°</li> <li>Mortal mínimo C, como último mortal o en la última serie de mortales.</li> </ol>