



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 | 5 A, 1 B | 5A, 2B | 4 A, 4 B | 3A, 4B, 1C | 3A, 3B, 2C |
| NOTA DE PARTIDA | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 |
| 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 ½ 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>SALTOS PERMITIDOS</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>REQUERIMIENTO ESPECIALES En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p> | <p style="text-align: center;">BARRAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Un impulso atrás mínimo a la horizontal Un cambio de barra Un elemento del grupo 2, 3, 4 y 5 Salida mínimo A | <p style="text-align: center;">BARRAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Un impulso atrás mínimo a 45° de la vertical. 2 y 3. Dos elementos de círculo de 360° ambos con valor mínimo B y de los grupos 2, 3, 4 y 5 (*). Salida de mortal mínimo de valor A. (* Si realiza solo un elemento de círculo se le dará el valor de un requerimiento (0.50) | <p style="text-align: center;">BARRAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Mínimo un cambio de barra 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 Salida mortal o ángel mínimo de valor A. | <p style="text-align: center;">BARRAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Al menos 2 cambios de barras. Un elemento de vuelo, mínimo B. Un segundo elemento de vuelo (diferente) mínimo de valor C o un elemento con giro en eje mínimo de valor C Salida de mortal o ángel mínimo de valor B. | <p style="text-align: center;">BARRAS</p> <ol style="list-style-type: none"> Al menos 2 cambios de barras. Un elemento de vuelo, mínimo C. Un segundo elemento de vuelo (diferente) mínimo de valor B. Salida de mortal o ángel mínimo valor C. |



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>REQUERIMIENTO ESPECIALES</p> <p>En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p> | <p>1. Un elemento acrobático del grupo 4 o 5 (debe comenzar y terminar sobre la viga)</p> <p>2. Un salto (jump o leap) con Split de 180° (sagital o frontal) solo o en serie</p> <p>3. Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</p> <p>4. Salida mínimo A, con o sin apoyo de manos</p> | <p>1. 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.</p> <p>2. Un salto con split de 180° (solo o en serie)</p> <p>3. Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</p> <p>4. Salida de aéreo o mortal, min A</p> | <p>1. Serie acrob. mínimo dos elementos, uno con fase de vuelo (ambos elementos deben iniciar y terminar sobre la viga)</p> <p>2. Un salto con split de 180° (solo o en serie)</p> <p>3. Un giro sobre un pie mínimo de 360°</p> <p>4. Salida de aéreo o mortal, mínimo A</p> | <p>1. Serie acrob. mínimo dos elementos con vuelo (ambos elementos deben iniciar y terminar sobre la Viga)</p> <p>2. Un salto con split de 180° (solo o en serie)</p> <p>3. Un giro sobre un pie mínimo 360°</p> <p>4. Salida de aéreo o mortal, mínimo B</p> | <p>1. 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)</p> <p>2. Un salto con split de 180° (solo o en serie)</p> <p>3. Salida de aéreo o mortal mínimo C</p> |
| | PISO (Tiempo 1' 15") | PISO (Tiempo 1' 15") | PISO (Tiempo 1' 15") | PISO (Tiempo 1' 15") | PISO (Tiempo 1' 15") |
| <p>REQUERIMIENTO ESPECIALES</p> <p>En todos los niveles Deducir 0.50 por cada requisito que haga falta</p> | <p>1. Una serie acrob. (3 o más elementos) con mortal.</p> <p>2. Un mortal o aéreo (adelante, atrás o lateral) solo o en una segunda serie.</p> <p>3. 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°</p> <p>4. Un giro sobre un pie mínimo de 360° (solo o en serie)</p> | <p>1. Una serie acrob. (3 o más elementos de vuelo) que incluye un mortal atrás extendido con recepción a dos pies.</p> <p>2. Una conexión directa de dos o más elementos acrob al frente con fase de vuelo, uno de los elementos debe ser mortal o aéreo.</p> <p>3. Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y split Anteroposterior o lateral de 180°.</p> <p>4. Un giro sobre un pie al menos 360°(solo o en serie)</p> | <p>1. Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes)</p> <p>2. Tres mortales diferentes en toda la rutina.</p> <p>3. Una serie de danza con mínimo dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y Split anteroposterior o lateral de 180°</p> <p>4. Mortal mínimo A como último mortal o en la última serie de mortales.</p> | <p>1. Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes).</p> <p>2. Tres mortales diferentes en toda la rutina.</p> <p>3. Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y Split anteroposterior o lateral de 180°</p> <p>4. Mortal mínimo B como último mortal o en la última serie de mortales.</p> | <p>1. Una serie acrob. con 2 mortales o 2 mortales directamente enlazados (iguales o diferentes).</p> <p>2. Tres mortales diferentes en toda la rutina.</p> <p>3. Una serie de danza con al menos dos elementos, uno de ellos con despegue de una pierna y split anteroposterior o lateral de 180°</p> <p>4. Mortal mínimo C, como último mortal o en la última serie de mortales.</p> |