

UPAG PROGRAMA GRUPO DE EDADES

2020-2024

INTRODUCCION

Grupo de Edades UPAG es un programa para atletas que aspiran a la búsqueda de la excelencia en la dirección al alto nivel nacional o internacional. Se incorporan habilidades básicas para preparar a las gimnastas para las competencias de la FIG. El programa tiene tres niveles. Los entrenadores deben elegir adecuadamente para asegurar que los atletas desarrollen una sólida base técnica, habilidades y destrezas, permitiendo que los gimnastas tengan éxito en un nivel antes de cambiar de nivel. La idea es asegurar que presenten una buena ejecución con consistencia en todas las rutinas.

El programa se presenta basado en el Código FIG de Puntuación 2017-2020. El Código de Puntuación se puede encontrar en el siguiente enlace:

<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>

El programa se ajustará al Código FIG del Punto 2021-2024 tan pronto como el Código esté en aplicación.

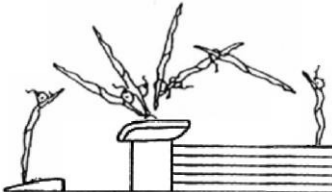
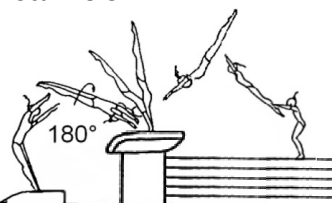

La estructura competitiva panamericana debe ofrecer una competencia anual para gimnastas Elite que representen a sus clubes o federaciones utilizando el Programa de Grupo de Edades UPAG

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

AGRADECIMIENTOS

Presidente	Hélène Laliberté CAN
Miembro	Yazaira Cabrera Davila PUR
Miembro	Monica Calabro ARG
Miembro	Kristie Phillips Banister USA
Miembro	Yumi Sawasato BRA
Miembro	Jhoanys Riuz VEN
Miembro	Anabeth Vargas Avila PAN
Contribucion especial	Carlos Sanchez VEN

SALTO

SALTO	Level 1	Level 2	Level 3
Partes de Valor	Nota D 3.5-4.0 Nota E 10.0	Nota D 3.0-4.0 Nota E 10.0	Nota D por FIG Nota E 10.0
Mesa de Salto	Mesa de Salto: 115-125 cm Pila de Colchones: 80-100 cm Colchon recepcion: al menos 10 cm "colchoneta blanda"	Mesa de Salto: 115-125 cm	Mesa de Salto: 115-125 cm
Requisitos	<p>1 o 2 saltos, cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1 Tiempo de paloma Nota D 3.5</p>  <p>Vault # 2 Tienpo de Rond off Nota D 3.5</p>  <p>Vault # 3 Tiempo de Yurchenko Nota D 4.0</p> 	<p>1 o 2 saltos, cuenta el MEJOR</p> <p>Salto # 1.00 Paloma Nota D Nota D 3.0</p> <p>Salto# 1.02 Handspring FWD with 360° off Nota D 3.3</p> <p>Vault # 3.10 Tsukahara agrupado Vault #4.10 Yurchenko agrupado Nota D 3.6</p> <p>Vault # 3.20 Tsukahara carpado Vault #4.20 Yurchenko carpado Nota D 4.0</p>	<p>1 o 2 saltos, cuenta el MEJOR</p> <p>Ver tabla de saltos del COP FIG</p>
	Nota MAX 14.00	Nota MAX 14.00	
	Deducciones Especificas en la proxima pagina.		

SALTO – Nivel 1 Evaluación

La justificación de los "Tiempos de salto" es desarrollar la técnica correcta para las entradas hacia delante y atrás. La gimnasta debe mantener una posición estirada (levemente arqueada con tensión o ahuecado está permitido) desde el primer vuelo hasta la recepción. La evaluación termina cuando la gimnasta aterriza sobre sus pies. Los pasos, roles o caídas (alejándose de la mesa) no son penalizados. Pasos, roles o caídas (aproximándose a la mesa de salto se deducen en consecuencia)

Fase	Falta	Deducción
Primer vuelo	Descuentos de ejecución por reglas FIG	
Apoyo	Descuentos de ejecución por reglas FIG	
Segundo vuelo	Altura	0.1 – 0.3
Recepción	Pasos alejándose de la mesa	Sin deducción
	Roll o caída alejándose de la mesa	Sin deducción
	Paso acercándose a la mesa	0.1 cada
	Paso largo acercándose a la mesa	0.3 cada
	Roll o caída acercándose a la mesa	1.0

Toda otra deducción se aplica por reglas FIG.

BARRAS PARALELAS

BARRAS	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Partes de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A,B,C	A,B,C,D	A,B,C,D,E
Elementos progresivos	<ul style="list-style-type: none"> Despegue 45° (A) VD Media gigante (A) VD 		
Elementos no autorizados -1.0 punto	Partes de Valor D y + no estan permitidas	Partes de Valor E y + no estan permitidas	Partes de Valor F y + no estan permitidas
RC C/U 0.5 RC 1 RC 2 RC 3 RC 4	Kip despegue a vertical con piernas juntas o separadas	Kip despegue a vertical con piernas juntas o separadas	1 elemento de vuelo (BS a BI, BI a BS o misma banda)
	1 elemento circular Minimo B De los grupos 2,4,5 (sin vuelo)	2 elementos circulares diferentes Minimo B De los grupos 2,4,5 (sin vuelo)	2 elementos circulares diferentes De los grupos 2,4,5 (sin vuelo) 1 Minimo C
	2 elementos circulares diferentes De los grupos 2,4,5 (sin vuelo)	2 tomas diferentes (puede incluir la salida)	2 tomas diferentes (dentro del ejercicio- NO SALIDA)
	Media gigante atras o Gigante atras	Elemento con min. 180° giro eje longitudinal (sin vuelo)	Elemento con min. 180° giro eje longitudinal (sin vuelo)
Excepciones FIG	No hay deduccion por cambio de banda sin realizar un elemento	No hay deduccion por cambio de banda sin realizar un elemento	<i>Si se ejecuta un kip despues de un elemento tipo Shaposhnikova no hay deduccion por impulse vacio.</i>
Ejercicio Corto	1.0 p. Deducción Neutral por cada elemento ausente.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de Enlace por FIG solamente en Nivel 3 .

Descuentos de ejecución por reglas FIG.

VIGA DE EQUILIBRIO

VIGA	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Partes de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A,B,C	A,B,C,D	A,B,C,D,E
Elementos no autorizados -1.0 punto	Partes de Valor D y + no estan permitidas	Partes de Valor E y + no estan permitidas	Partes de Valor F y + no estan permitidas
RC C/U 0.5 RC 1	Giro del grupo 3	Giro del grupo 3	Giro del grupo 3
RC 2	Serie acrob. Min 2 elementos Mmin1 con vuelo (No parada manos , rolls)	Serie acrob. Min 2 elementos con vuelo (No parada manos, rolls)	Serie acrob. Min 2 elementos con vuelo 1 debe ser mortal (No parada manos, rolls)
RC 3	Elementos Acrobaticos en diferente direccion (no necesita tener vuelo) (No parada manos , rolls)	Elementos Acrobaticos en diferente direccion (al menos 1 con vuelo) (No parada manos , rolls)	Elementos Acrobaticos en diferente direccion con vuelo (No parada manos , rolls)
RC 4	Serie de danza con 2 elementos dif.,uno debe ser salto con 180° (sep. frontal o sagital)	Serie de danza con 2 elementos dif.,uno debe ser salto con 180° (sep. frontal o sagital)	Serie de danza con 2 elementos dif.,uno debe ser salto con 180° (sep. frontal o sagital)
Aclaraciones FIG	Min. 2 danza Min. 2 acrobaticos	Min. 3 danza Min. 3 acrobaticos	Min. 3 danza Min. 3 acrobaticos
Ejercicio Corto	1.0 p. Deduccion Neutral por cada elemento ausente.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de Enlace por FIG solamente en Nivel 3 .

Descuentos de ejecucion por reglas FIG.

Referirse al COP - FIG

Sección 12.5 Descuentos de Presentación Artística & Composición

Sección 12.6 Descuentos Específicos del Aparato

PISO

PISO	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Partes de Valor	5 elementos + salida	6 elementos + salida	7 elementos + salida
Elementos permitidos	A,B,C	A,B,C,D	A,B,C,D,E
Elementos Progresivos	• Giro 540° pierna libre opcional (B) VD	• Giro 540° pierna libre opcional (B) VD	
Elementos no autorizados -1.0 punto	Partes de Valor D y + no estan permitidas	Partes de Valor E y + no estan permitidas	Partes de Valor F y + no estan permitidas
RC C/U 0.5 RC 1 RC 2 RC 3 RC 4	Pasaje de danza de 2 saltos diferentes con despegue de 1 pie, uno de ellos con separacion de 180° (sagital o frontal)	Pasaje de danza de 2 saltos diferentes con despegue de 1 pie, uno de ellos con separacion de 180° (sagital o frontal)	Pasaje de danza de 2 saltos diferentes con despegue de 1 pie, uno de ellos con separacion de 180° (sagital o frontal)
	Giro sobre un pie Min 360°	Giro sobre un pie Min 540°	Giro sobre un pie Min 720°
	Serie acrobática atrás: Round off + Flic Flac + Mortal extendido atrás	Serie acrobática atrás: Round off + Flic Flac + Mortal extendido atrás con giro 180°	Mortal con giro de 360° y serie acrobática adelante min B
	Serie acrobática adelante: Paloma – Flic flac adelante o mortal adelante agrupado	Serie acrobática adelante: Paloma – (y/o Flic flac adelante) + mortal adelante extendido	Doble mortal atras o mortal D
Aclaraciones FIG	Min. 2 danza Min. 2 acrobaticos	Min. 3 danza Min. 3 acrobaticos	Min. 3 danza Min. 3 acrobaticos
Ejercicio Corto	1.0 p. Deduccion Neutral por cada elemento ausente.		

NOTA FINAL = NOTA D + NOTA E

Valor de Enlace por FIG solamente en Nivel 3 .

Descuentos de ejecucion por reglas FIG.

Referirse al COP - FIG

Sección 12.5 Descuentos de Presentación Artística & Composición

Sección 12.6 Descuentos Específicos del Aparato