

Orondo

Tablas dificultad NACIONAL BASE acrobática 2021

rfeg

real federación española de gimnasia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



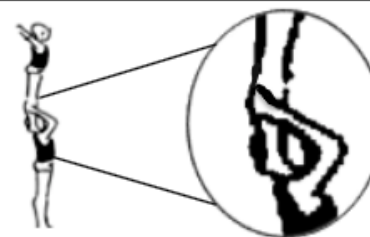
Consejo
Superior de
Deportes

REGLAS GENERALES

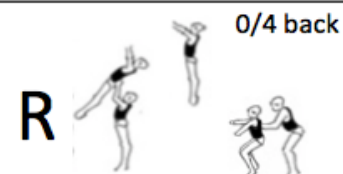
Las siguiente posiciones del ágil pueden usarse indistintamente para un mismo valor de dificultad.



El agarre de piernas del portor al ágil en los elementos realizados con uno o dos pies del ágil sobre los hombros del base se realizarán por detrás de la pierna, como se representa en la figura.



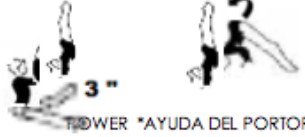
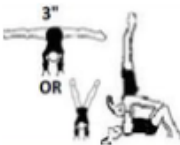
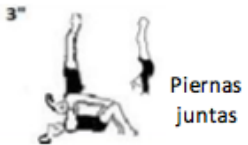
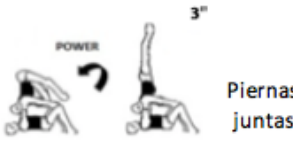
En los elementos precedidos por rondada y en los que se detalla 0/4 back, no es necesario que el ágil rote en la fase de vuelo, a pesar de que en la representación gráfica se muestre una pequeña rotación de casi 1/4 back.

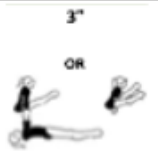


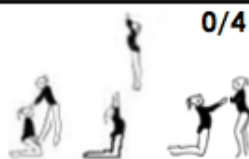
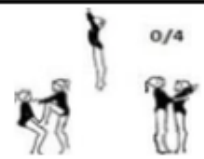
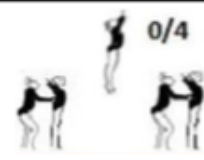
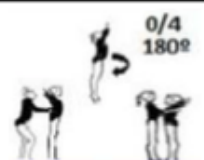
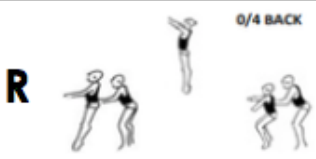
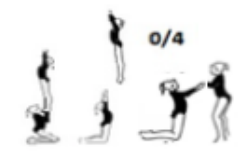
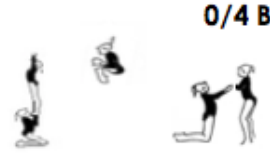
El ágil puede elegir el modo más favorable para sujetar los brazos de la medio.

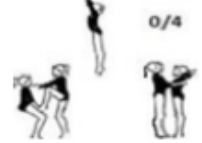
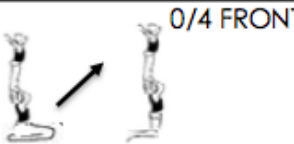
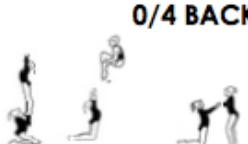
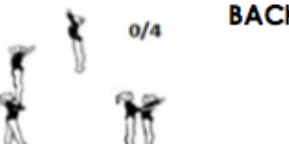
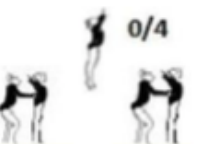


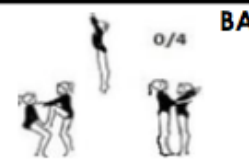
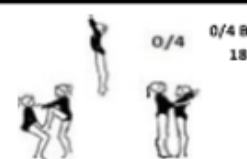
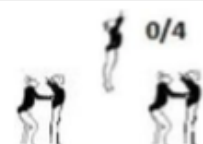
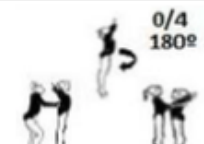
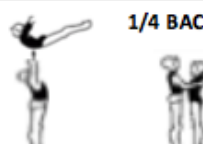
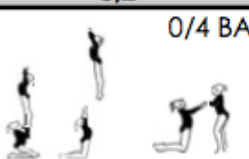
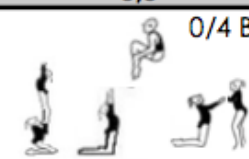
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS					PAREJAS FEMENINAS				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO									
ALEVÍN BASE		A		B		C		D	
ROW I									
Valor		0		0,1		0,2		0,3	
ROW II		 Ágil agrupado o y la portora sujeta por la cintura.		 Ágil en stalder y la portora sujeta por la cintura.		 OR		 OR	
Valor		0		0,1		0,2		0,3	
ROW III		 Piernas juntas Portora sentada, sujeta (cintura) al ágil que está en pino con manos en el suelo		 OR		 Piernas juntas		 POWER Piernas juntas	
Valor		0		0,1		0,2		0,3	
ROW IV									
Valor				0,1		0,2		0,3	

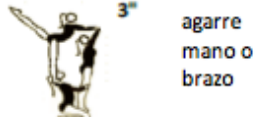
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS				PAREJAS MASCULINAS
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	
ROW II		 3"	 3"	 3"
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III	 3" POWER *AYUDA DEL PORTOR	 3" OR	 3" Piernas juntas	 3" POWER Piernas juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS				PAREJAS MIXTAS
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3" OR 
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3" Piernas juntas	 3" Piernas juntas	 3" POWER  Piernas juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3" 
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS				PAREJAS FEMENINAS	
ELEMENTOS DINÁMICOS					
ALEVÍN BASE	A	B	C	D	
ROW I			 0/4 BACK	 0/4	
Valor			0,2	0,3	
ROW II		 0/4	 0/4	 0/4 180º	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW III			 R 0/4 BACK	 R 0/4 BACK	
Valor			0,2	0,3	
ROW IV			 0/4	 0/4 BACK	
Valor			0,2	0,3	

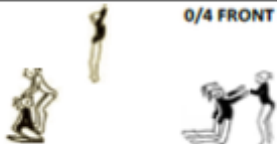
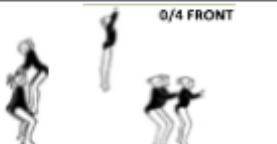
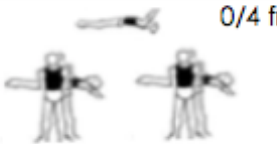
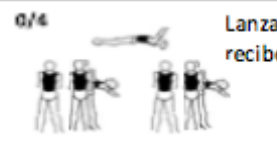
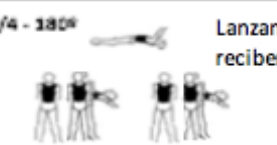
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS			PAREJAS MASCULINAS	
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV				
Valor			0,2	0,3

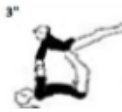
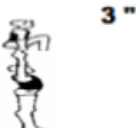
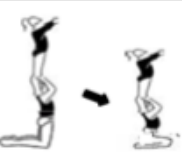
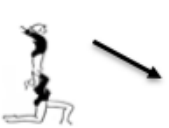
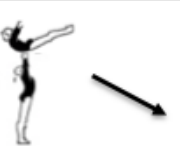
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS				PAREJAS MIXTAS	
ELEMENTOS DINÁMICOS					
ALEVÍN BASE	A	B	C	D	
ROW I		 0/4 BACK	 0/4 BACK	 0/4 0/4 BACK 180°	
		0,1	0,2	0,3	
ROW II	 0/4	 0/4 180°	 0/4 360°	 1/4 BACK	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III			 0/4 BACK	 0/4 BACK 180°	
Valor			0,2	0,3	
ROW IV			 0/4 FRONT	 1/4 FRONT	
Valor			0,2	0,3	

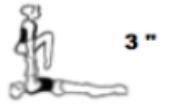
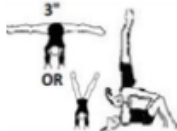
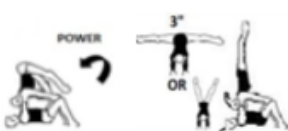
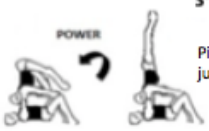
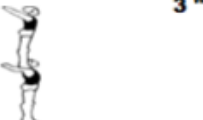
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS			TRIOS FEMENINOS	
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	Apoyo en suelo 3 ^{va} 	Agarre mano y cintura 3 ^{va} 	3 ^{va} 	OR 3 ^{va} OR 3 ^{va} 
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	3 ^{va} 	3 ^{va} 	3 ^{va} agarre mano o brazo 	3 ^{va} 
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III			agarre libre en arabesque 3 ^{va} 	3 ^{va} 
Valor			0,2	0,3

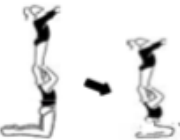
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS					CUARTETOS MASCULINOS				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO									
ALEVÍN BASE		A		B		C		D	
ROW I		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}	
Valor		0		0,1		0,2		0,3	
ROW II				 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}	
Valor				0,1		0,2		0,3	
ROW III									
Valor									

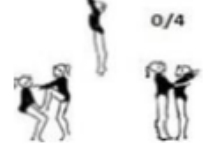
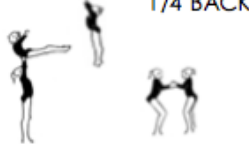
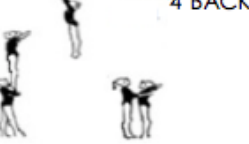
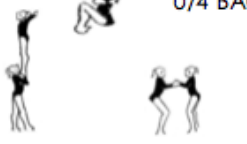
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS				TRIOS FEMENINOS	
ELEMENTOS DINÁMICOS					
ALEVÍN BASE	A	B	C	D	
ROW I		R 1/4 BACK 	0/4  Front OR Back	0/4 - 180°  Front OR Back	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II	Agil sentado en manos de bases  0/4 FRONT	 0/4 FRONT	 0/4 FRONT	 1/4 FRONT	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III			 0/4 BACK OR	 0/4 BACK OR	
Valor			0,2	0,3	
ROW IV				 2/4 BACK	
Valor				0,3	

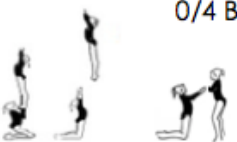
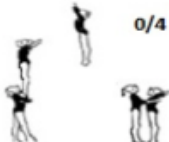
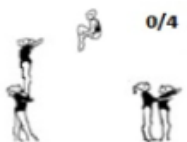
CÓDIGO 2021 ALEVÍN BASE 7 - 15 AÑOS			CUARTETOS MASCULINOS	
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I			 0/4 FRONT	 0/4 FRONT
Valor			0,2	0,3
ROW II			 0/4 BACK SIN Cambio base en recepción	 0/4 BACK CON Cambio base en recepción
Valor			0,2	0,3
ROW III			 0/4 front	 1/4 front
Valor			0,2	0,3
ROW IV SIN Cambio base en recepción			 0/4 Lanzan y reciben 3	 0/4 - 180° Lanzan y reciben 3
Valor			0,2	0,3

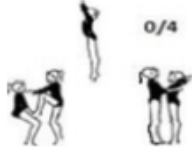
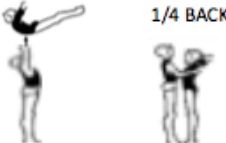
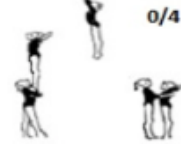
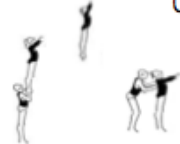
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				PAREJAS FEMENINAS			
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO							
INFANTIL BASE	A	B	C	D			
ROW I		 OR 	 OR 				
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW II		 OR 		 OR 			
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW III	 Piernas juntas	 Piernas separadas	 Piernas juntas	 Piernas juntas			
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW IV							
Valor	0	0,1	0,2	0,3			

CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				PAREJAS MASCULINAS			
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO							
INFANTIL BASE	A	B	C	D			
ROW I							
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW II							
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW III							
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW IV							
Valor	0	0,1	0,2	0,3			

CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				PAREJAS MIXTAS
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3" OR  3"
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II		 3"	 3" OR  3"	 3" OR  3"
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III	 3" Piernas juntas	 3" POWER  3" Piernas juntas	 3" Piernas juntas	 3" AGIL CODOS EXTENDIDOS Piernas juntas
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3

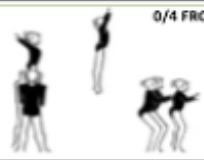
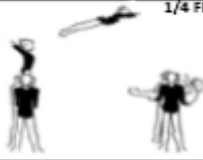
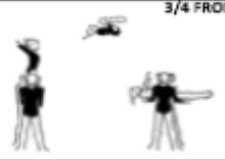
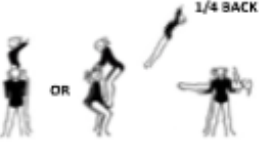
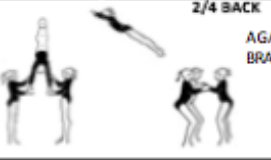
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS			PAREJAS FEMENINAS	
ELEMENTOS DINÁMICOS				
INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I		 0/4	 0/4	 0/4 BACK 180°
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II	R  0/4 BACK	R  0/4 BACK	R  1/4 BACK	R  1/4 BACK
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		 1/4 BACK	 1/4 BACK	 1/4 FRONT
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		 0/4 BACK	 1/4 BACK	 0/4 BACK
Valor		0,1	0,2	0,3

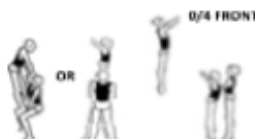
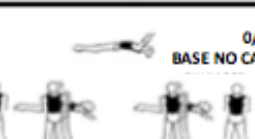
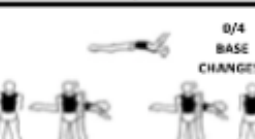
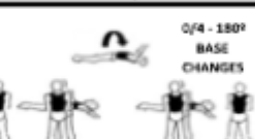
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				PAREJAS MASCULINAS			
ELEMENTOS DINÁMICOS							
INFANTIL BASE	A	B	C	D			
ROW I		0/4 BACK 	0/4 BACK 	0/4 BACK 			
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW II		0/4 FRONT 	0/4 FRONT 	0/4 180° 			
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW III	0/4 BACK 	0/4 BACK 	0/4 	0/4 			
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW IV		0/4 BACK 	R 	R 			
Valor		0,1	0,2	0,3			

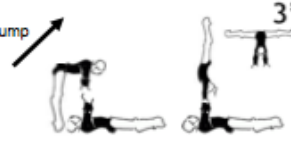
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				PAREJAS MIXTAS
ELEMENTOS DINÁMICOS				
INFANTIL BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor	0	0,1	0,2	
ROW II				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV				
Valor			0,2	0,3

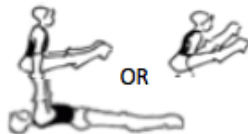
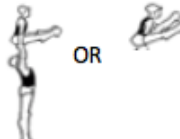
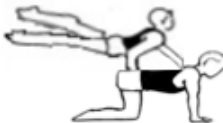
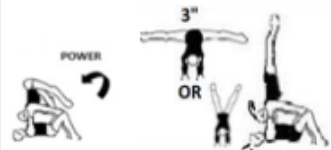
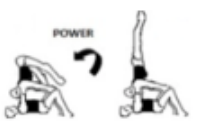
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS					TRIOS FEMENINOS				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO									
INFANTIL BASE	A		B		C		D		
ROW I	Agarre mano y cintura	 3 ^{ra}	 3 ^{ra}	Agarre mano y cintura	 OR  3 ^{ra}	 3 ^{ra}	 OR  3 ^{ra}		
Valor	0		0,1		0,2		0,3		
ROW II	 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		
Valor	0		0,1		0,2		0,3		
ROW III			 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		 3 ^{ra}		
Valor			0,1		0,2		0,3		

CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				CUARTETOS MASCULINOS			
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO							
INFANTIL BASE	A	B	C	D			
ROW I							
Valor	0	0,1	0,2	0,3			
ROW II							
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW III							
Valor		0,1	0,2	0,3			

CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS				TRIOS FEMENINOS	
ELEMENTOS DINÁMICOS					
INFANTIL BASE	A	B	C	D	
ROW I					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III					
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor			0,2	0,3	

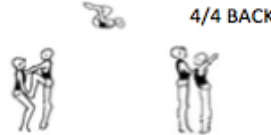
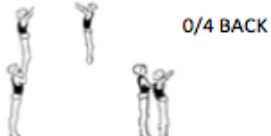
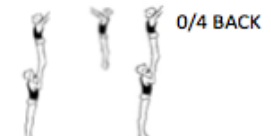
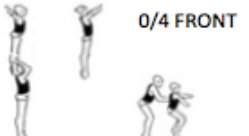
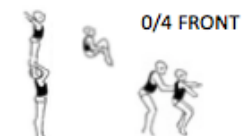
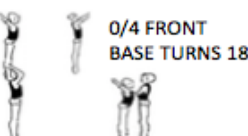
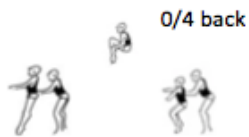
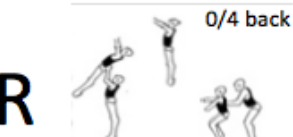
CÓDIGO 2021 INFANTIL BASE 7 - 16 AÑOS			CUARTETOS MASCULINOS		
ELEMENTOS DINÁMICOS					
INFANTIL BASE	A	B	C	D	
ROW I					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW III					
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW IV					
Valor		0,1	0,3	0,3	

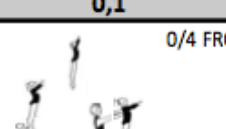
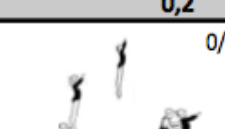
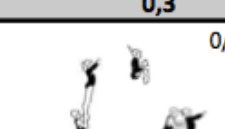
CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS					PAREJAS FEMENINAS				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO									
CADETE BASE	A		B		C		D		
ROW I	 3"		 3"		 3"		 3"		 3"
Valor	0		0,1		0,1		0,2		0,3
ROW II	 3"		 3"		 3"		 3"		
Valor	0		0,1		0,2		0,3		
ROW III	 3"		 3"		 3"		 3"		
Valor	0		0,1		0,2		0,3		
ROW IV	 3"		 3"		 3"		 3"		
Valor	0		0,1		0,2		0,3		

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		PAREJAS MASCULINAS		
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III	 3" POWER OR	 3" POWER	 3" subida olimpica	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV		 3"	 1" 3"	 3"
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS				PAREJAS MIXTAS	
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO					
CADETE BASE	A	B	C	D	
ROW I		 3"	 OR  3"	3"	
Valor		0,1	0,2	0,3	
ROW II	 or  3"	 3"	3"   3"	3" 	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW III	 3" Piernas juntas	 3" Piernas juntas	 3"	POWER  3"	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	
ROW IV	 →  3"	 →  3"	 →  3"  →  3"	Base turns 180º  →  3"	
Valor	0	0,1	0,2	0,3	

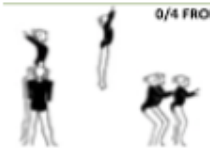
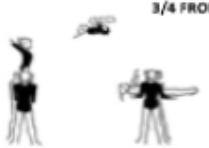
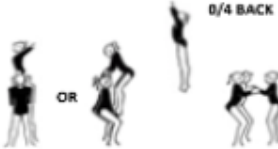
CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS				PAREJAS FEMENINAS				
ELEMENTOS DINÁMICOS								
CADETE BASE	A		B		C		D	
ROW I			 0/4		 0/4		 0/4	
Valor			0,1		0,2		0,3	
ROW II			 0/4		 0/4		 1/4 BACK	
Valor			0,1		0,2		0,3	
ROW III			 1/4 BACK		 0/4		 1/4 FRONT	
Valor			0,1		0,2		0,3	
ROW IV			 0/4		 0/4		 4/4 BACK	
Valor			0,1		0,2		0,3	

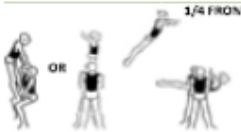
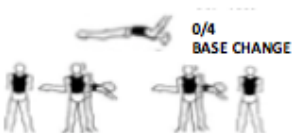
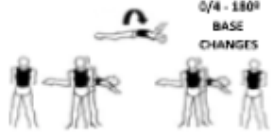
CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS				PAREJAS MASCULINAS			
ELEMENTOS DINÁMICOS							
CADETE BASE	A	B	C	D			
ROW I							
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW II							
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW III							
Valor		0,1	0,2	0,3			
ROW IV							
Valor		0,1	0,2	0,3			

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS			PAREJAS MIXTAS	
ELEMENTOS DINÁMICOS				
CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I		0/4 BACK 	0/4 BACK, 180º 	0/4 BACK 
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW II		1/4 BACK 	0/4 FRONT 	1/4 FRONT 
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW III		0/4 BACK 	0/4 BACK 	4/4 BACK 
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV		0/4 FRONT 	0/4 FRONT 	0/4 FRONT 
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS			TRIOS FEMENINOS	
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	 3" AGARRE MANO-CINTURA	 OR  3"	 3" OR 	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	* posición del TOP MONITO STADLER COCODRILO PINO  3"	 3"	 3"	 3"
Valor	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS		CUARTETOS MASCULINOS		
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I	 3''	 3''	 3''	
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3''	 3''	 3''	 3''
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 OR 	 0,1	 0,2	
Valor	0	0,1	0,2	

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS				TRIOS FEMENINOS
ELEMENTOS DINÁMICOS				
CADETE BASE	A	B	C	D
ROW I				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW II				
Valor	0	0,1	0,2	0,3
ROW III				
Valor		0,1	0,2	0,3
ROW IV	AGARRE MANO-BRAZO/HOMBRO			
Valor		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2021 CADETE BASE 8 - 17 AÑOS					CUARTETOS MASCULINOS				
ELEMENTOS DINÁMICOS									
CADETE BASE	A			B		C		D	
ROW I									
Valor	0			0,1		0,2		0,3	
ROW II									
Valor	0			0,1		0,2		0,3	
ROW III									
Valor						0,2		0,3	
ROW IV									
Valor				0,1		0,2		0,3	