



TARIFF SHEET / HOJAS DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ACROBÁTICA

CATEGORÍAS ESCOLARES: BENJAMÍN, ALEVÍN E INFANTIL

- No está permitido seleccionar dos elementos de EQUILIBRIO o DINÁMICO de la misma ROW.
- Es obligatorio que todos/as los/las gimnastas realicen 3 elementos individuales. Será obligatorio mínimo 1 de tumbling y se pueden repetir de EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD O TUMBLING. Por cada requisito que falte se penalizará con 0.5 puntos.
- Es necesario marcar en la hoja de competición el orden en que se realizarán los elementos.
- Es necesario señalar las coordenadas de los elementos opcionales si no son seleccionados de la misma tabla que los obligatorios.




























EJEMPLOS DE COMO CUBRIR LAS HOJAS DE COMPETICIÓN

PARELLA	BENXAMÍN
	ALEVÍN
	INFANTIL















CLUBE:	BURGAS
XIMNASTAS:	
TOP:	María Fernández
BASE:	Sofía Pérez


















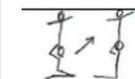




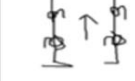


DORSAL:	4
---------	---

	A	B	C	D	E
ROW I					
ROW II					
ROW III					
ROW IV					
ROW V					
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL	
---------------------------	--

PROCEDENCIA
VALOR

	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2"						
AXILIDADE / TUMBLING						

	A	B	C	D	E
ROW I					
ROW II					
ROW III					
ROW IV					
ROW V					
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO DINÂMICO OPCIONAL	
PROCEDENCIA	
VALOR	

DIFICULDADE TOTAL	0,3
-------------------	-----

ADESTRADOR/A	
Sara Martínez	
TELF.	123456789
EMAIL	club@ejemplo.com

TRIO	BENXAMÍN
	ALEVÍN
	INFANTIL

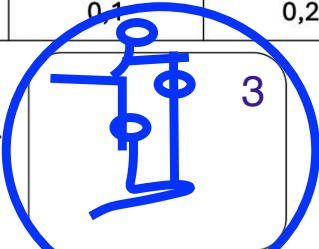
CLUBE:	FLIC FLAC
--------	-----------

DORSAL:	6
---------	---

XIMNASTAS:			
TOP:	Marta Alonso	BASE:	Carolina Martín
BASE	Carla Gómez		

	A	B	C	D	E
ROW I					monito o bolita
ROW II					
ROW III				Monito o bolita	
ROW IV	boca arriba o boca abajo		monito o bolita	boca arriba o boca abajo	
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL



PROCEDENCIA
Infantil Base ROW II - A
VALOR

	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO						
AXILIDADE / TUMBLING						

	A	B	C	D	E
ROW I				FRONT OR BACK	FRONT OR BACK
ROW II					
ROW III					
ROW IV					
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL



PROCEDENCIA
VALOR

DIFICULTADE TOTAL

0,4

ADESTRADOR/A	
María Mariño	
TELF.	123456789
EMAIL	club@ejemplo.com

HOJAS DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS Y MODALIDADES

PARELLA	BENXAMÍN
	ALEVÍN
	INFANTIL

CLUBE:	
--------	--

DORSAL:	
---------	--

XIMNASTAS:	
TOP:	BASE:

	A	B	C	D	E
ROW I					
ROW II					
ROW III					
ROW IV					
ROW V					
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

	A	B	C	D	E
ROW I					
ROW II					
ROW III					
ROW IV					
ROW V					
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

OUTRO DINÂMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA
VALOR

	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2°						
AXILIDADE / TUMBLING						

DIFICULDADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

TRIO	BENXAMÍN
	ALEVÍN
	INFANTIL

CLUBE:			DORSAL:		
XIMNASTAS:					
TOP:			BASE:		
BASE					

	A	B	C	D	E
ROW I					monito o bolita
ROW II					
ROW III				Monito o bolita	
ROW IV	boca arriba o boca abajo		monito o bolita	boca arriba o boca abajo	
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

	A	B	C	D	E
ROW I				FRONT OR BACK	FRONT OR BACK
ROW II					
ROW III					
ROW IV				Timing sin soltar	
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL

PROCEDENCIA

VALOR

	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2°						
AXILIDADE / TUMBLING			Voltereta adiante	Voltereta atrás		

OUTRO DINÂMICO OPCIONAL

PROCEDENCIA

VALOR

DIFICULDADE TOTAL

ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	

CUARTETO	BENXAMÍN
	ALEVÍN
	INFANTIL

CLUBE:		DORSAL:	
XIMNASTAS:			
TOP:		BASE:	
BASE:		BASE:	

	A	B	C	D	E
ROW I			 posición libre de piernas en el pino	 monkey o bolita	 3°
ROW II					
ROW III					
ROW IV		 Tercer base agarre por las piernas			 monkey o bolita
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

	A	B	C	D	E
ROW I	 1/4 Front recogen 3	 1/4 Back recogen 3	 0/4 LANZAN Y RECogen 3	 0/4 + 180° LANZAN Y RECogen 3	 CAMBIO BASE
ROW II	 0/4 F (sentado) lanzan 3 recogen 2	 0/4 F lanzan 3 recogen 2	 0/4 F lanzan 3 recogen 2	 0/4 F lanzan 3 recogen 2	 0/4 F lanzan 3 recogen 2
ROW III	 0/4 B lanzan 2 recogen 2	 0/4 B lanzan 2 recogen 2	 0/4 B Lanzan 2 recogen 3	 0/4 B Lanzan 3 recogen 2	 0/4 B Lanzan 3 recogen 3
ROW IV	 3 bases trabajando (dejar caer a bandeja)	 tercer agarre en los hombros	 LANZAN Y RECogen 3	 1/4 B LANZAN Y RECogen 3	 LANZAN Y RECogen 3
	0	0,1	0,2	0,3	0,4

OUTRO EQUILIBRIO OPCIONAL



PROCEDENCIA
VALOR

	1	2	3	4	5	OUTRO FIG
FLEXIBILIDADE						
EQUILIBRIO 2°						
AXILIDADE / TUMBLING	 180°	 360°	 Voltereta adelante	 Voltereta atrás		

OUTRO DINÁMICO OPCIONAL



PROCEDENCIA
VALOR

DIFICULTADE TOTAL



ADESTRADOR/A	
TELF.	
EMAIL	