

# **NORMATIVA ADULTOS 2020-2021**



**GRUPO DE EDAD: + 16 AÑOS**

## APARATOS ADULTOS

NIVEL	VALOR	SUELO
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	Carrera paloma a firmes, salto con medio giro
		Carrera mortal adelante agrupado a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro
		Carrera rondada, salto vertical a firmes
<b>MEDIO</b>	9,25 p	Carrera paloma león a firmes, salto con medio giro
		Carrera mortal adelante agrupado a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de repulsión en pino (pica pica) voltereta a firmes, salto con medio giro
		Carrera rondada flic flac, salto vertical a firmes
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	Carrera paloma barani
		Carrera mortal-mortal adelante agrupado a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de repulsión en pino voltereta a subir a pino piernas dobladas cambio, quinta a firmes
		Carrera rondada flic flac mortal agrupado, carpado o plancha.
NIVEL	VALOR	POTRO CON ARCOS
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	<b>(Empezando con pierna izquierda)</b> 3 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (6 lanzamientos en total)
		Metó izquierda, lanzo derecha atrás, saco // lanzo y meto derecha, lanzo izquierda atrás, saco
		Lanzo izquierda y meto, tijera falsa con la izquierda delante // lanzo izquierda // lanzo derecha y meto, tijera falsa con la derecha delante
		Lanzo derecha // meto, meto // saco, saco // montar el arco izquierdo y salida lateral a firmes por delante del potro
<b>MEDIO</b>	9,25 p	<b>(Empezando con pierna izquierda)</b> 3 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (6 lanzamientos en total)
		Metó izquierda, tijera falsa izquierda delante // lanzo y meto izquierda, tijera con la pierna izquierda
		Seguido tijera falsa con derecha delante // lanzo y meto derecha, tijera con la pierna derecha
		Metó derecha, saco, saco // montar el arco izquierdo y salida lateral a firmes por delante del potro
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	Realizar 4 molinos rusos y 1/4 de giro a la derecha y entrar a los arcos montando la pierna derecha // meto derecha, saco saco
		Metó izquierda, tijera falsa izquierda delante // lanzo y meto izquierda, tijera con la pierna izquierda
		Seguido tijera falsa con derecha delante // lanzo y meto derecha, tijera con la pierna derecha
		Metó derecha, saco, saco // montar el arco izquierdo y cuatro molinos en los arcos y salida lateral a firmes por delante del potro.
NIVEL	VALOR	ANILLAS
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	Colgado en suspensión 2", ángulo 2", balanceo atrás
		Vuelo adelante a frenar en vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Vuelo adelante y salida mortal atrás agrupado a firmes en el suelo
<b>MEDIO</b>	9,25 p	Colgado en suspensión 2", ángulo 2", balanceo atrás
		Toma de vuelo y 3 vuelos por detrás
		Dilocación adelante y 2 vuelos por detrás
		Vuelo adelante y salida mortal atrás en plancha a firmes en el suelo
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	Colgado en suspensión 2", subo a vela 2"
		Toma de vuelo y 2 vuelos por detrás dislocación adelante seguido de libre ángulo 2"
		Olímpico normal o de hombros a pino 2". Bajo controladamente al apoyo y de apoyo a vela 2" pasando por Cristo sin aguantar
		Toma de vuelo y 2 vuelos por detrás, vuelo adelante y salida mortal atrás en plancha a firmes en el suelo

## APARATOS ADULTOS

NIVEL	VALOR	SALTO
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura o plataforma de salto</i>
		Paloma E-101
		Rondada E-220
<b>MEDIO</b>	9,25 p	<i>1,20 m altura plataforma de salto</i>
		Paloma mortal E-107
		Tsukahara agrupado E-225
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	<i>1,35 m altura plataforma de salto</i>
		Paloma mortal adelante extendido E-171
		Tsukahara extendido E-270
NIVEL	VALOR	PARALELAS
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	Salto a la suspensión, 2 vuelos por detrás en suspensión a subir por detrás al apoyo braquial
		2 vuelos en braquial por detrás a subir al apoyo por delante con piernas abiertas 2", junto piernas a ángulo 2"
		Abrir las piernas y doblar rodillas para rebotar en las bandas e impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		5 vuelos por detrás y salida lateral mínimo a la horizontal a firmes en el suelo
<b>MEDIO</b>	9,25 p	Larga ángulo 2", impulso de vuelo por delante a vuelo por detrás al apoyo braquial, dos vuelo por detrás en baquial
		Me dejo caer por detrás a la suspensión, larga a abrir piernas 2", junto piernas a ángulo 2"
		Abrir las piernas y doblar rodillas para rebotar en las bandas e impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		5 vuelos por detrás y salida lateral por pino a firmes en el suelo
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	Larga a ángulo 2", olímpico 2", bajo vuelo por delante mínimo a la horizontal, vuelo por detrás mínimo a la horizontal
		Moy al apoyo (E-III.15) a vuelo por detrás
		Salón de brazos a pino, 2 vuelos por detrás a pino, cambio adelante
		2 vuelos por detrás a pino y el último aguanto 2", salida lateral por pino a firmes en el suelo
NIVEL	VALOR	BARRA FIJA
<b>FÁCIL</b>	8,5 p	Desde la suspensión, vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante
		2 vuelos por detrás, vuelo por delante y cambio a vuelo
		3 vuelos por detrás y soltar a firmes en el suelo
<b>MEDIO</b>	9,25 p	Desde la suspensión, toma de vuelo a kippe al apoyo
		Pequeño despegue ballestón en 2 tiempos, despegue vuelta atrás a bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante
		Vuelo por delante y cambio a vuelo
		3 vuelos por detrás, vuelo por delante y salida de mortal atrás agrupado, carpado o plancha.
<b>DIFÍCIL</b>	10 p	Desde la suspensión, toma de vuelo a kippe despegue cuarta o quinta (se puede hacer directamente desde dominación atrás al apoyo)
		5 molinos de pecho
		Bajo controladamente a bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante, vuelo por detrás
		Vuelo por delante seguido de 2 cambios al vuelo, vuelo por delnate y salida de mortal atrás agrupado, carpado o planchado