

## NIVEL E - EXIGENCIAS 2006-

### REGLAMENTACIÓN

#### 1- GENERALIDADES

- \* Se competirá en dos niveles E1 y E2. Ambos niveles poseen subniveles a los cuales se les otorgará un color.
- \* Ambos niveles poseen dentro del mismo elemento a realizar según el color elegido.

#### 2- FORMA DE COMPETENCIA

- \* Se elegirá un color por gimnasta de acuerdo a la reglamentación técnica que se adjunta.
- \* la gimnasta competirá todo el año con la edad que tendrá el 31 de diciembre del año en curso.
- \* Se competirá en 3 zonales y una final provincial-promocional.
- \* el gimnasta para participar de la final deberá participar al menos de un zonal.

\* Se elegirá la puntuación del mejor de los 3 zonales para acceder a la final

\* FINALES:

- Los primeros 10 gimnastas de cada edad por color y zona pasarán a la final provincial, el resto de los gimnastas participará de la final promocional.

-

#### 3- MODALIDAD POR NIVEL

##### NIVEL E1:

\* Se encuentra dividido en 4 colores correspondientes a:

- AMARILLO: categoría infantil rama femenina,  
Menores rama masculina
- AZUL: categoría infantil A infantil rama femenina,  
Infantiles rama masculina
- ROJO: categoría infantil B infantil rama femenina,  
Cadetes rama masculina
- VERDE: categoría Juvenil y Mayor infantil rama femenina,  
Juveniles y mayores ramas masculinas

\* Las exigencias de cada color se encuentran en progresión con el nivel D1 para las distintas categorías según corresponda.

\* La reglamentación técnica es diferente en rama femenina y masculina.

\* No importando la edad de la gimnasta podrá participar en cualquiera de los colores del nivel y será premiada por edad y color. (aunque no corresponda a las exigencias según la categoría).

\* Es obligatoria la participación en Suelo y Salto, pudiendo optar por realizar o no los otros 2 aparatos (viga y paralelas). Para la premiación se tendrá en cuenta las 2 mejores notas de los aparatos en los que haya participado la gimnasta.

\* Los ejercicios en paralelas, viga y suelo se realizarán en serie, sin importar el orden de los elementos siempre que se respeten los ejercicios

consignados dentro de un mismo punto

#### NIVEL E2

- \* Se encuentra dividido en 5 colores en orden creciente de dificultad.
- \* Los ejercicios son iguales para la rama femenina y masculina.
- \* No importando la edad de la gimnasta podrá participar en cualquiera de los colores del nivel y será premiada por edad y color. (aunque no corresponda a las exigencias según la categoría).
- \* Se competirá en suelo y salto. Los ejercicios se realizan en estaciones.

#### 4- LUGAR Y FECHAS DE LAS COMPETENCIAS

- \* La provincia de Santa fe se encuentra dividida en 4/5 zonas según los departamentos.
- \* Cada zona será la encargada de organizar las fechas de los 3 torneos zonales.
- \* La institución donde se realizará el encuentro será sorteada y se respetará este orden. La institución favorecida podrá optar por realizar o no el encuentro.
- \* Los clubes ingresantes serán colocados por orden de inscripción debajo de la lista sorteada.

#### 5- PREMIACION

- \* Se premiará por edad y por color.
- \* Se premiará a todos los gimnastas participantes.

#### 6- JUECES

- \* Los jueces tendrán que tener la habilitación de la Federación Santafesina de Gimnasia para poder juzgar en este nivel.
- \* Las estaciones poseerán un juez en el nivel E2 y un juez como mínimo en el nivel E1.

#### 7- ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA COMPETENCIA

- \* Los elementos necesarios para la competencia serán provistos por cada institución o pedirá prestado los elementos faltantes.
- \* Para la realización de las series de viga y paralelas serán homologados todos los elementos de similares características.
- \* No es necesario poseer los aparatos reglamentarios.

#### 8- EXIGENCIAS TÉCNICAS

##### NIVEL E2

##### COLOR BLANCO

Salto: salto extensión a caer de pie sobre colchones a 0.30mt

Suelo:

- \* rol adelante
- \* rol atrás con plano inclinado
- \* salto extensión
- \* plegado a piernas juntas
- \* paloma
- \* mantener postura 2 segundos, brazos y piernas extendidas.

### COLOR CELESTE

Salto: salto extensión a caer de pie sobre colchones a 0.30mt

Suelo:

- \* rol adelante, salto extensión
- \* rol atrás agrupado
- \* salto extensión con 1/2 giro
- \* plegado a piernas separadas (sapo)
- \* zizón 90° - split
- \* patada vertical con piernas extendidas. (Una pierna debe llegar a la vertical)

### COLOR NARANJA

Salto: salto extensión a caer de pie sobre colchones a 0.60mt

Suelo:

- \* vertical rol
- \* rol atrás brazos flexionados y piernas extendidas.
- \* salto extensión con 1 giro
- \* abertura sagital
- \* medialuna
- \* vertical a marcar

### COLOR TURQUESA

Salto: salto extensión a caer de pie sobre colchones a 0.80mt

Suelo:

- \* vertical rol, salto extensión con 1/2 giro
- \* rol atrás brazos y piernas extendidas.
- \* puente
- \* abertura frontal
- \* pre pique medialuna
- \* vertical a mantener 2 segundos

### COLOR VIOLETA

Salto: salto extensión a caer de pie sobre colchones a 0.80mt

Suelo:

- \* vertical rol, salto extensión con 1 giro
- \* yusted.
- \* vertical desde piernas separadas ( subir con rebote)
- \* hombros con bastón
- \* pre pique rondó
- \* vertical con 1/2 giro

### NIVEL E1

RAMA FEMENINA

COLOR AMARILLO

SALTO: rol adelante. Altura de los colchones 0.60mt

PARALELAS:\* vuelta entre brazos.

\* mantener la posición extendida 3 segundos.

VIGA: altura: hasta 0.30mt

\* 2 passé uno con cada pierna

\* 4 pasos con pierna extendida a ras del suelo (battement tendúe)

\* 1/2 giro sobre 2 pies en relevé

\* salida: salto extensión

SUELO:

\* rol adelante

\* desde posición en cuclillas, caer hacia atrás y realizar vela, volviendo hacia adelante a la posición de plegado con piernas juntas.

\* paloma 90°

\* 1/2 giro sobre 2 pies en relevé.

\* patadita vertical ( al menos una pierna debe llegar a la vertical)

\* Caballito

COLOR AZUL:

SALTO: rol adelante. Altura de los colchones 0.80mt

PARALELAS:\* subir al apoyo.(puede ser con vuelta pajarito o saltando)

\* mantener la posición de apoyo sobre el barrote 3 segundos y

bajar con vuelta adelante.

VIGA: podrá utilizarse un banco o una viga más ancha (aunque no sea reglamentaria)

\* 2 passé uno con cada pierna

\* 4 pasos con pierna extendida a ras del suelo (battement tendúe)

\* 1/2 giro sobre 2 pies en relevé

\* caballito

\* 2 battement

\* salida: salto agrupado

SUELO:

\* rol adelante

\* rol atrás agupado.

\* sapo

\* 1/2 giro sobre 1 pie en relevé, medio giro sobre 2 pies.

\* vertical a marcar

\* tijera

COLOR ROJO

SALTO: rol adelante. Altura de los colchones 1.00mt

PARALELAS:\* subir al apoyo.(puede ser con vuelta pajarito o saltando)

\* mantener la posición de apoyo sobre el barrote 3 segundos

\* salida: flotante

VIGA: podrá utilizarse un banco o una viga más ancha (aunque no sea

reglamentaria)

- \* 2 passé uno con cada pierna en relevé
- \* 4 pasos hacia adelante en relevé
- \* 1/2 giro sobre 2 pies en relevé paso 1/2 giro sobre 2 pies en relevé
- \* caballito
- \* 2 battement
- \* paloma a 45° mínimo
- \* salida: salto agrupado, extensión o split

SUELO:

- \* rol adelante salto extensión con 1/2 giro rol atrás.
- \* puente desde el suelo
- \* 1/2 giro sobre 1 pie en relevé, medio giro sobre 2 pies.
- \* vertical a mantener 2 segundos
- \* zizón 90°
- \* abertura lateral o frontal
- \* medialuna

COLOR VERDE

SALTO: rol adelante. Altura de los colchones 1.10mt

PARALELAS: \* subir al apoyo. (puede ser con vuelta pajarito o saltando)

- \* flotante
- \* vuelta atrás
- \* salida: flotante

VIGA: podrá utilizarse un banco o una viga más ancha (aunque no sea reglamentaria)

- \* 2 passé uno con cada pierna en relevé
- \* 4 pasos en relevé
- \* 1/2 giro sobre 1 pie
- \* zizón a 90°
- \* 2 battement
- \* paloma a 90° mínimo
- \* salida: salto agrupado, extensión o split

SUELO:

- \* rol adelante salto extensión con 1/2 giro rol atrás.
- \* puente desde el suelo
- \* 1/2 giro sobre 1 pie en relevé, medio giro sobre 2 pies.
- \* vertical a mantener 2 segundos
- \* zizón 90°
- \* abertura lateral o frontal
- \* medialuna

RAMA MASCULINA

Salto: rol adelante 0.80mt

Barra:

\* toma de impulso 5 balanceos y desmonte atrás

Paralelas:

\* salto al apoyo, rebote de piernas y 5 balanceos, salida hacia atrás

Suelo:

\* vertical rol salto extensión con 1/2 giro, rol atrás, paloma frontal, medialuna

#### **MODIFICACION DE REGLAMENTACION NIVEL E – 2006.**

**PUNTO 4- (Respecto a la organización del evento)**

**Solamente podrán organizar el evento Instituciones afiliadas quienes deberán presentar una nota solicitando la realización del mismo.**