

 Escuela de
Gimnasia

8 - 11 AGOSTO DEL 2024 - PERÚ



COPA DE LAS
AMERICAS

Lima
2024



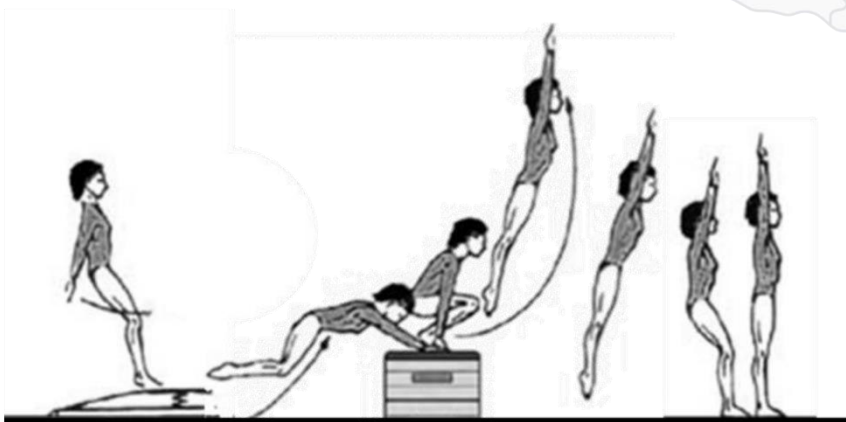
**future
stars**

 Asociación
Internacional
de Clubes Gaf

De 4 y 5 años

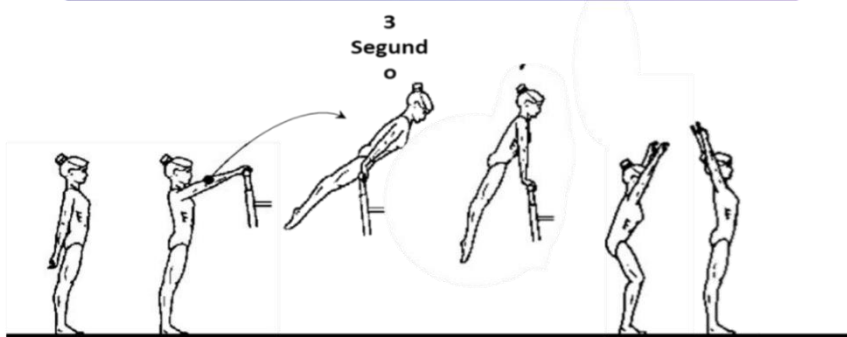
Salto

- 07 metros de carrera
- A saltar poniendo los pies en cuclilla en un cajón (uso de pique opcional)
- salto en extensión a caer a pie firme



Barra

- Saltar a la posición de apoyo y sostenerla por 3 segundos
- Impulso a salida a pie firme



Viga (bajita a nivel del piso)

- Subir a la viga con un pie
- Bloqueo de equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados 2 segundos
- Tres pasos en tendu con brazos en segunda posición
- Bloqueo de equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados
- Arabesca 3 segundos
- Bloqueo de equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados
- $\frac{1}{4}$ de giro
- Salto en extensión a caer a pie firme



Piso (musica de fondo aleatoria brindada por la organización)

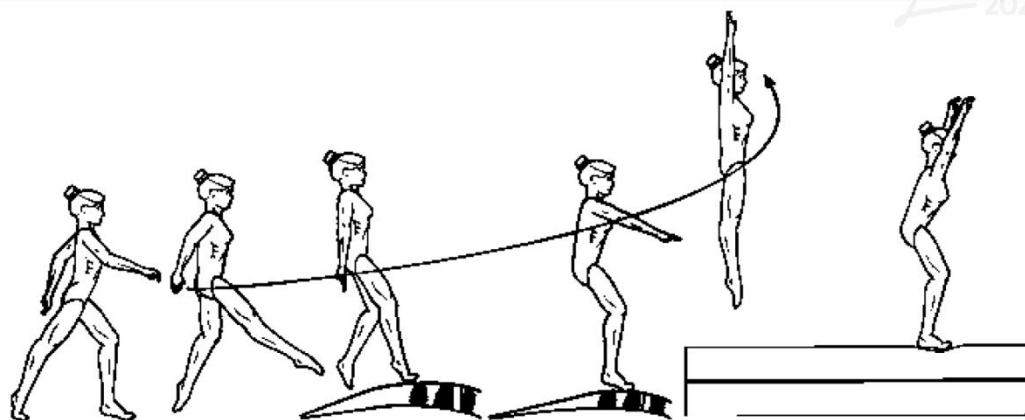
- Rodamiento adelante a terminar en bolita
- Bolita(s) a ponerse de pie (se puese utilizar las manos)
- Tres pasos con brazos en segunda posición
- Apoyo de manos a elevar cadera (conejo)
- Bolita a apoyar las manos detrás de la oreja (inicio de rodamiento atrás)
- De pie y final alternativo



De 6, 7, y 8 años

Salto

- 07 metros de carrera
- Entrada al pique
- Salto en extensión
- Aterrizar a pie firmez

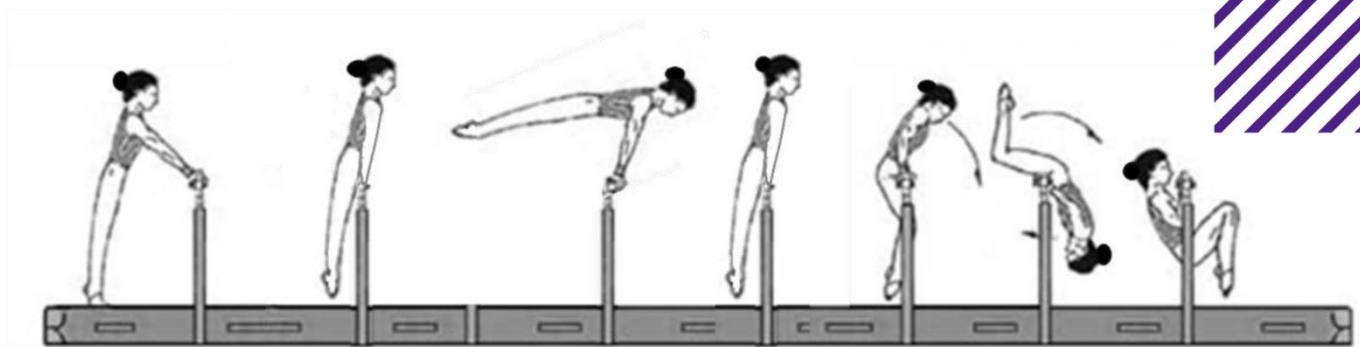


COPA DE LAS AMERICAS

Lima 2024

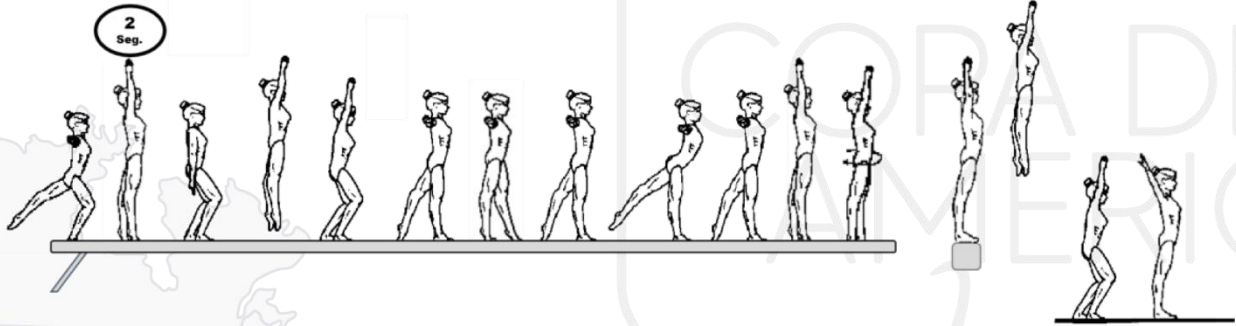
Barra

- Salto al apoyo a sostener por 3 segundos
- 2 balances pequeños
- Descender hacia adelante y quedar suspendida con los brazos y piernas flexionadas
- Apoyar los pies en el suelo para terminar en posición firme



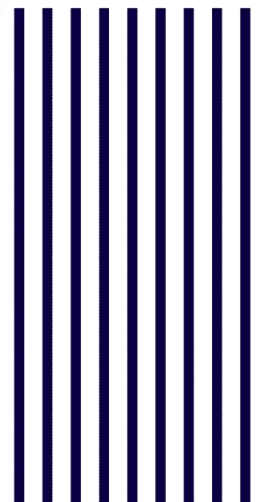
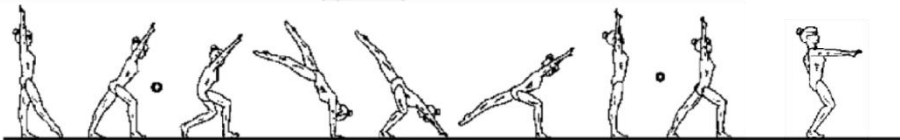
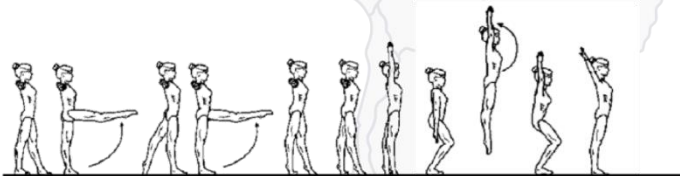
Viga (mediana mínimo 20 centímetros de separación del suelo)

- Subir un pie a la viga
- Bloqueo de equilibrio
- Salto extendido
- 03 pasos en tendu
- Arabesca 02 segundos
- $\frac{1}{4}$ de giro
- Salto en extensión a aterrizar a pie firme



Piso (musica de fondo brindada por la organización)

- Pose inicial (misma de USAG)
- Rodamiento agrupado hacia adelante
- Vela
- Regresar a ponerse de pie (puede utilizar las manos)
- Pose igual que USAG
- 3 pasos en battement
- Bloqueo de equilibrio en relevé
- Salto extendido
- $\frac{3}{4}$ de parada de manos
- Pose final (misma USAG)





COPA DE LAS AMERICAS

Lima
2024

